

ともいき 共生

2023年2月

Vol.12

社会福祉法人
札幌慈啓会 広報誌

TOMOIKI すべてのいのちに寄り添い、共に生き続ける

特集

地域包括支援センターとは？ ... 2P

- 理事長ご挨拶 2P
- 施設だより 4P
- スタッフ紹介 6P
- ふれあいの郷開設20周年記念式典 7P
- 健康コラム、簡単レシピ 8P



慈啓会養護老人ホーム職員



札幌慈恵会理事長
太田 真琴

一年でした。
また、世界情勢が不安定であることや為替相場の悪化による物価の上昇などもあり、これからの厳しさに輪をかける状況であると思われるかもしれません。しかし、このよ



二〇二三年も、早いもので二月となりました。平素より、札幌慈恵会に対し温かいご支援とご理解ご協力を賜り、心より感謝を申し上げます。また、後援会をはじめとする多くの皆様から多大なご厚志をいただき、ご支援に深く感謝を申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大から既に四年目を迎えるようになっていますが、いまだ終息の気配は見えておらず、今後も継続しそうな状況であります。当法人においても、昨年は複数の拠点で数回のクラスターが発生し、ご利用者様、ご家族様には大変なご心配やご不便をおかけいたしました。現実的にコロナに立ち向かう大変厳しい

うな状況においても、我々の提供する福祉・医療サービスをお待ちになっている皆様のために事業運営を継続し、子育て支援などを含め、地域社会に貢献するという使命を果たさなければなりません。そのためにも、新型コロナ蔓延を実体験し学んだ経験を次に活かしていくことを含めて課題の解決に取り組み、法人一丸となりやるべきことを必ずやり遂げてゆきたいと思ひます。

結びに、新型コロナウイルスに罹患された皆様には謹んでお見舞いを申し上げますとともに、一日も早いご快復を心よりお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

活動報告

中央区第2地域包括支援センター

ケアラーを支えるための勉強会

最近、新聞やニュースなどで「ケアラー」「ヤングケアラー」という言葉を耳にする機会があるかと思ひます。高齢や障がい、疾病などの理由により、家族など身近な人たちが介護や生活のお世話などを行っていることが多くあり、さらには、その介護やお世話を18歳未満の子供たちが行っているケースもあります。

介護を行っているケアラーの方々が社会から孤立することなく、地域や関係機関などが連携をして「支える人を支える」仕組みづくりを図るといふことを目的に活動を始めました。

中央区第2地域包括支援センターの担当地区内にある高齢・障がい・児童分野の事業所に声をかけ、ケアラーに対する市民等の理解の促進やケアラーとその家族等を適切な支援につなぐための相談体制づくりのための勉強会を7月と11月に開催しました。今後も継続して支援体制づくりを行うべく予定であります。



無料
山内・南内山・宮の森地区
「ケアラー」を支えるための勉強会

～「ケアラー」について一緒に学びませんか？～

日時
2022年7月20日(水)
16:00～17:30

会場
札幌市中央区南一条西五丁目5-1
2202室

参加費
会費200円
(Zoom定員 先着30名)

申込先
011-520-3668 (9時～18時)
札幌市中央区南一条西五丁目5-1
2202室
札幌市中央区南一条西五丁目5-1
2202室

特集 地域包括支援センターとは？

高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らすことができるように、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの3つの専門職が連携をして、必要なサービスを調整したり、様々な方面から支援を行うなど高齢者の総合相談窓口、支援機関として市内に27カ所（中央区は3カ所）あります。

具体的には、高齢者等に関するさまざまな制度や地域のサービスについての相談を受け、適切な機関や制度・サービスに繋ぐなどの支援を行います（総合相談支援業務）。また、高齢者に対する権利侵害の予防や対応、権利行使の支援を行います（権利擁護業務）。その他、地域のケアマネジャーのネットワークづくりや研修会、ケアマネジメントに関するアドバイスなども行います（包括的・継続的ケアマネジメント業務）。地域での生活を継続していくためにサービスの利用が必要な要支援1・2・事業対象者の方には、介護予防プラン等の作成も行います（介護予防ケアマネジメント）。



中央区第3地域包括支援センター

紙袋ランタン☆

皆の願いを灯そう

大作戦2022 in 山鼻

山鼻地区では、コロナ禍でも繋がりが途切れない地域づくりを目的に、介護予防センターなど関係機関や地域の医療機関が協力して「ふらっとカフェ」を始めました。ふらっとカフェのイベントを契機に、高齢者の活動や繋がりを支援し、心配事ができた時に周囲に相談できる関係づくりを目指し、昨年は白石藻岩通の店舗や病院とアイスキャンドルを設置しました。一回で溶けてしまいましたがとても好評で、今年は山鼻町内会連合主催で200個の紙袋ランタンが灯りました。2月には3つの店舗で写真展を開催予定です。皆様ぜひ見に来て下さい。



ほのぼのカレンダー

曙地区では、独居の高齢者が多いことから相談先周知のために、2019年より曙連合町内会や関係機関と協力して「ほのぼのカレンダー」を作成し、地域にお住いの一人暮らしの高齢者やいつも見守っていたいただいているコンビニやスーパー、金融機関に配布しています。



札幌市稲寿園

コロナ禍における制約はありながらも9月には、毎年恒例となる敬老の日のお祝いとして、計11名の賀寿者の皆さまを表彰し、昼食には、お赤飯やお刺身などの豪華なお膳を囲み、入居者の皆さまと職員によりお祝いをしました。残念ながら、コロナによりご家族様と一緒に祝いすることは叶いませんでしたが、今年こそはご家族様とのお祝いが実現できることを願っております。

11月には、クリスマス用に壁に飾る大きなサンタさんのちぎり絵を皆さまで楽しく作りました。ちぎった折り紙を帽子、手袋、服に合わせて貼り合わせたり、綿を付けてサンタのひげを表現したりと、なかなか細かな作業もありましたが、時には自分のあごに綿をあてて周りの人が大笑いするなど、楽しみながら笑顔あふれる作業となりました。



慈啓会養護老人ホーム

引き続きコロナ禍は続いており、行事も以前から実施していた行事も形式を変え三密を避けた形でフロアーごと、ウイングごとに分散しての開催となりますが、その中で何とか入居者の皆様には、日々を快適に過ごしていただこうと、施設としても様々な工夫をしながら開催しております。

11月には園内喫茶と題してドーナツとホットコーヒーやレモンティー、温茶などの飲み物をセットとして提供させていただき憩いのひと時を味わっていただきました。



年末から正月にかけてはクリスマス会や年越し会、新年会や書初め大会等行事が続ぎ、お楽しみいただきました。

又、定期的に訪問販売の業者さんに訪問していただき、入居者様に買い物を楽しんでいただく機会を作ったりしております。

入居者の皆様は、コロナ禍のため様々な制限の中での生活を余儀なくされていると思いますが、今しばらく辛抱していただき、職員も、より一層気を引き締め感染予防に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



慈啓会特別養護老人ホーム

行動制限が緩和され「ウィズ・コロナ」が社会で定着しつつある状況ですが、福祉施設や医療機関では依然としてクラスター感染が発生しており、当施設でも油断せずに日々の感染対策を継続しております。ここ3年間はご入居者様およびご家族様には様々なご協力をいただき、深く感謝を申し上げます。

感染対策と並行しながら一歩一歩、一つひとつではありますが、ご入居されている皆様には少しでも普段の生活を取り戻し、笑顔のある生

活を送っていただけるよう施設全体で工夫をしております。昨年に引き続き、フロア毎に開催日時を分けての夏祭りや盆踊り、敬老会などの季節行事を開催しております。色々と制限がある中での開催となりましたが、それでも行事を楽しまれる皆様の何にも代えがたい笑顔に支えられていることを実感しております。

今後も一人でも多くのご入居者様が笑顔のある日々を送ることができるよう、職員一同、創意と工夫を重ねていくよう努めてまいります。



開設20周年記念式典

令和4年11月1日(火)

2022年11月1日に、2年遅れとなりましたが、20周年記念式典を開催いたしました。コロナ禍のため、盛大にはできませんでしたが、開設当初からの2名の入居者様のご紹介と簡単にこの20年の歴史を振り返った後、ヴィオラの猿渡美穂子さんとバイオリンの小林佳奈さんの協演を楽しみました。お昼には、祝い膳としてお好み生寿司を召し上がっていただき、久しぶりの生演奏とごちそうで心もお腹も満たされた素敵な時間を過ごすことができました。次回の周年記念式典はコロナも終息し盛大にお祝いしたいものです。



ふれあいの郷養護老人ホームの沿革

- 平成11年度 8月 養護老人ホーム・生活福祉センターの整備計画理事会で承認
- 10月 札幌市に整備計画提出
- 1月 国から予算内示
- 3月 工事請負契約・地鎮祭
- 平成12年度 4月 工事開始
- 11月1日 「慈啓会ふれあいの郷」事業開始
- 平成13年度 4月 ショートステイ事業開始
- 4月 「高齢者生活福祉センター」を「生活支援ハウス」に改称
- 平成15年度 4月 動物介在活動試行開始「猫ハウス」
- 令和元年度 12月 「最後の猫」息をひきとる。動物介在活動終了
- 2月 コロナによる行動制限開始
- 令和3年度 7月 大規模修繕工事開始
- 11月 大規模修繕工事完了
- 令和4年度 11月 2年遅れで20周年記念式典



後援会加入のお願い

社会の高齢化が進み、高齢者福祉の必要性、重要性が高まるなか、会員の皆様のご協力、ご支援は慈啓会の運営において大きな支えとなっております。慈啓会後援会では、一人でも多くの方の新規ご加入をお待ちしております。札幌慈啓会後援会事務局 TEL:011-561-8291



スタッフ紹介

こちらのコーナーでは慈啓会で働いているスタッフを紹介させていただきます。

慈啓会老人保健施設

理学療法士

前澤 光紀

仕事への思いや将来について

私は昨年の4月に入職したばかりで、入職当初は分からないことだらけで戸惑うことも多くありました。ですが、職場の先輩や上司の方に職務について優しく丁寧に指導して頂いたことで、分からないことも徐々に減っていき、段々と仕事への理解が増していきました。そのおかげもあって現在では、入職当初よりも焦らず落ち着いて職務に取り組むことが出来るようになりました。

仕事に心掛けていることは、一度言われたことを忘れないようにしっかりメモを取るようになっております。まだまだ職務についても学ぶことも多く、勉強中の身ではありますが、利用者さんに満足して頂けるようにこれからも精進していきたいと思います。

今ハマっていること

入職と同時に一人暮らしを始めて、家にいる生活が多くなったこのご時世、今後を見据えて料理に挑戦し始めました。まだまだ簡単な料理にしか手を出していませんが、ゆくゆくは料理上手な母を目指して料理も勉強していきたいと思います。



啓明ともいき保育園

栄養士

三木 ありさ

仕事への思いや将来に向けて

勤務当初は、初めて社会人として働くことや栄養士が1人の配属であることに不安や心配もありました。困ったことがあった際は園長先生や調理員の方々に相談し、助言やサポートをしていただくことで少しずつ仕事がスムーズにできるようになりました。働いている中で、子ども達が食育の内容を吸収して実践している姿を見た時に嬉しさや、やりがいを感じています。

将来については、今はまだ目の前の仕事を一つひとつこなす事に精一杯な部分もありますが、大学で教員免許を取得する際に学んだことを活かして、小学校の家庭科と繋がるような内容の食育を行ったり、子ども達の様子をみて、現状にあった食育を提案したりできるようになりたいです。

今ハマっていること

美味しいものを食べることが大好きで、去年は積丹にうにを食べに行ったり、定山溪の行列のできるかき氷屋に行ったりしました。また、銭湯や温泉も好きで休日に友人と行ってリフレッシュしています。お風呂上りのフルーツ牛乳やいちごミルクも楽しみの一つです。



健康コラム 日常生活での運動の習慣化を!

慈啓会老人保健施設
理学療法士 岩本 恭平

コロナウイルスの流行によって外出の制限がされる中、さらに気温の低下や積雪によって外出機会が減ってしまうのではないのでしょうか。

運動不足には体の動きが悪くなるだけでなく、内臓の働きなども低下してしまいます…。

そこで今回は、自宅のできる道具いらずの簡単なトレーニングをご紹介しますと思います。

- ①椅子に座りながら足首を上下に動かしましょう。足首を限界まで曲げ伸ばしするのがポイントです。
(20回×3セット)



- ②もう一つ見落としがちなのが足の指の運動です。座った状態で指をグー・パーと開いて閉じます。
(20回×3セット)



※難しい運動は必要ありません! 「新聞を読みながら」「テレビをみながら」日々の日常の中でちょっとした運動を習慣化することが大事なのです。



野菜プラスで健康寿命もプラス!

施設でもご好評いただいているヘルシーで簡単に調理できる一品をご紹介します。

《長芋とベーコンのガーリック炒め》 (4人分の栄養価 エネルギー 273kcal たんぱく質 6.3g)

【材料】(4人分)

・長芋 120g
・しめじ 60g
・玉ねぎ 60g
・ベーコン 20g
・にんにく 1片分
・食塩 適量

・こしょう 適量
・みりん 小さじ1
・醤油 小さじ1
・サラダ油 大さじ1
・青のり 適量

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが立ったらベーコンを加えて炒めます。
- ②焼き色がついたら短冊切りした長芋としめじ、玉ねぎを加えて炒め合わせます。

- ③全体に火が通ったら、塩、こしょう、みりん、醤油を加えて味を調えます。
- ④お好みで青のりをちらして完成です。



長芋はあまり炒めすぎずシャキシャキ感を残すのがポイントです。

炒め油は、バター、ごま油、オリーブオイルとお好みで使い分けてください。

味をしっかりつければパスタにも応用できます。

長芋は他のいも類に比べると糖質が少なめで、ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維、カリウムが比較的多く含まれています。また、調理法によって、シャキシャキ、ホクホク、とろとろと、さまざまな食感を楽しめる食材です。

苦情報告の公表について

令和4年4月から令和4年9月までに寄せられた苦情は以下のとおりです。

苦情件数: 2件 申出内容: 職員の言動について (2件)

対応: 速やかに状況の確認及び内容の検討を行い、対処改善を行いました。また、申出者様に対してご説明や謝罪等の対応をいたしております。

第三者委員会: 令和4年12月22日(木)に苦情解決第三者委員会を開催し、外部第三者委員に上記苦情の説明と経過を報告。ご意見や助言をいただきました。

表紙題字揮毫: 「共生」

長谷川白羊 (はせがわはくよう) 書。

昭和4年札幌市生まれ。本名・悦以 (よしつぐ)。法政大学文学部卒。
昭和35年山口子羊に師事。平成2年「札幌と書」(札幌市教育委員)
に於いて「札幌の書家」百選に選ばれる。平成6年個展開催 (於 札幌
大丸藤井セントラル)

表紙写真: 「慈啓会養護老人ホーム職員」

広報誌「共生」2023年2月 Vol.12

編集発行/社会福祉法人札幌慈啓会

[法人本部] 〒064-0941 札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6番51号
(慈啓会特別養護老人ホーム1F)
TEL011-561-8291 FAX011-561-8298
<https://www.sapporojikeikai.or.jp>

