



名張育成会の「今！」がわかる

MIRAIとMIRAI reportそして輪ブログ

「MIRAI」とは、名張育成会と地域を結ぶコミュニティブログ。  
「MIRAIレポート」は、各施設からのスタッフ便り。  
「Café 輪」ブログでは、メニューや催し物をご案内しています。

YOUブログMIRAI 検索

MIRAIレポート 名張 検索

YOUブログRIN 検索

vol.40  
2015.3.1発行

発行：名張育成会MIRAIプロジェクト  
社会福祉法人 名張育成会 〒518-0615 三重県名張市美旗中村2326 TEL 0595-65-0271 FAX 0595-65-2936  
発行責任者：市川知恵子(社会福祉法人名張育成会) 編集責任者：男武正基(社会福祉法人名張育成会)  
編集長：佐伯典昭(株式会社サンエイ) 編集デザイン主任：新井知子(株式会社サンエイ) 題字：千秋啓子

# 笑顔がなによりの活動

## ～心の交流で健康維持を目指す「ぽかぽか」～

名張育成会の入所施設「成峯(せいほう)」の日中活動グループ「ぽかぽか」は主に高齢になった利用者が成峯施設内で運動などの活動を行っているグループ。そこはその名の通り優しくて明るい雰囲気にあふれた空間となっていた。



午前中は体操などで体をほぐし、昼からはコーラスで声を出す。



また、ぽかぽかの活動の中でも大きなウエイトを占めるのが入浴。リフト浴と一般浴があり、健康状態など本人の状態によって使い分ける。リフト浴の場合はリフトに横になっての入浴になるため、入浴に2人、着替えに2人の4人体制で行う。支援する方も受ける方も大仕事だが、「あったまったわ」「気持ちよかった」と表情も柔らかくなり、気持ちが前向きになる。

日本社会全体がそうであるように、名張育成会の中でも高齢化はすすんでいる。名張育成会として設立された当時から入所施設で暮らし、当時は幼かったという方も年齢を重ね、高齢者になってきた。中でも成峯は現在平均年齢が約60歳と高齢者の多い入所施設となっているが、「ぽかぽか」はその成峯内でも、外への移動が比較的困難な高齢の方たちで構成されている。

洗面朝食などを済ませた後、成峯ホールに集合する。そして「それでは『ぽかぽか』を始めましょう!」という掛け声とともに活動がスタート。午前中はラジオ体操をはじめリハビリ体操や軽運動などで体をほぐし、午後からもそれぞれ工夫された活動を行う。高齢になるとどうしても座りっぱなしになることで運動量が減り、ますます運動するのがおっくうになるという悪循環が起きてしまう。しかし健康をできるだけ維持していくために、日常的な運動を促

すのはとても重要な支援だ。ただ、運動を無理強いする事はできないので、職員はあくまで本人主体で動いてくれるよう笑顔でコミュニケーション、スキンシップを図っていく。明るく楽しくテンポの良いその場の空気で、思わず笑顔になって運動する人がたくさんいる。

もう一つ大切な支援のポイントがある。それは、ぽかぽかのメンバーは年齢的に認知症の症状が出てくることが多いということ。実は知的障害と認知症の境目はあいまいで、判断が難しい。たとえば食事の量が減った時など、それが認知症の症状の場合もある。だから職員は常にこまめに記録をとり、少しの変化も見逃さないようにしている。支援に当たる職員には、利用者一人一人に応じた観察力が問われる。

そんな入浴介助中の杉井主任に支援に対する思いを聞いた。「心がけている事は心の交流をしていきたいということです。繰り返し語りかけたり、その方の興味を持つ事を探ったりしていく中で、心の交流が生まれて、利用者さんから話しかけてくれるようになったり、人間関係ができてくるとほんとうに嬉しいです」とこやかに語ってくれた。

高齢者の支援は身体介護が多いという事もあり、体力もいる。奮闘する職員に共通する思いは、「人生の終盤を迎えた利用者さんに、できるだけ健やかに快適な生活をしてもらいたい」というもの。ぽかぽかにはその思いに裏打ちされた、陽だまりのような「笑顔の支援」があった。

(文) 田口知恵子  
コミュニティFMを通じて、地元情報を日々伝えるナビゲーター、名張市在住。

ぽかぽかのメンバーは、起床して



# 名張育成園の活動、ひとつずつ!

各施設の様子をお伝えする「MIRAIレポートブログ」から  
 選り抜きの話題をご紹介します。  
 詳しくは、ブログをご覧くださいね!  
<http://www.you-blog.jp/blog/mirairreport/>

## のーまらいふ暖 「ともに生きる

## トーク&コンサート」

第一部のオレンジヴォイスによるコンサートに続き、第二部はうつ専門カウンセラー澤登和夫先生による「うつ蔓延社会をうつ円満社会へ」をテーマにしたトークショー。笑いを交えながらご来場者とのキャッチボールで、皆さん楽しんで、そして真剣にお話を聞いていました。最後はうつ病当事者の方との対談があり、家族や仲間、支援者等まわりに支えられながらここまで生きてこられたというお話に、会場はほっこりと暖かい空気に。皆さま、本当にありがとうございました。



TEL:0595-66-5633 Email:dan@n-ikuseien.jp  
 ★MIRAIレポートブログの「相談支援グループ」をクリック下さい。

## ホームヘルプサービス(ゆーゆ)

### チョコレートは誰の手にか?

バレンタインのチョコづくりは女の子にとってとても大切!まずは材料と可愛い包装を選びにお買いもの〜そして、エプロンを付けてやる気満々で始めます!チョコをお湯で溶かしたりラップにくるんで丸めたりパウダーをまぶしたり。そして出来たトリュフをハートのカップに入れ、瓶に詰め更に袋に入れて完成!誰にあげるのか聞いたところ、お父さんではないらしいです(笑)いったい彼女が作ったチョコレートを食べられる幸運な人は誰なのでしょう?!

TEL:0595-65-0874 Email:yuyu@n-ikuseien.jp  
 ★MIRAIレポートブログの「ホームヘルプ支援グループ」をクリック下さい。



## 放課後等デイサービス(ゆうら)

### 卓球大会

ゆうらのお友達は工作する事も好きですが、工作して出来上がったものを使って体を動かして遊ぶ事ももっと好きな様子。“出来上がると遊べる!”と分かって、いつもの工作より格段に意欲が湧いてきます(^\_^)!今回は、身近な素材を集めて、たくさんのお友達が楽しめるように大き目のラケット作って卓球大会をすることに。職員も子ども達と一緒に汗をかくほど盛り上がりましたよ。



TEL 0595-65-1066  
 ★MIRAIレポートブログの「こども支援グループ」をクリック下さい。

# いつつ星★物語

これは、グループホーム「いつつ星」の個性豊かな住人たちが、支え合いながら、その人らしく輝いて暮らしていく物語です。



この物語の主な登場人物…いつつ星の五人の住人



### 第3話 いつもどおり

グループホーム「いつつ星」では、個性豊かなメンバーと一緒に生活しています。

「ただいま〜」  
 夕方になって、皆が続々と帰ってきました。  
 『いつつ星』で暮らすメンバーは日中の作業や仕事が終わると、それぞれ「いつつ星」に帰ってきます。  
 そして一日の疲れを癒しながら、思い思いに時間を過ごします。

モンタくんは帰ってくる毎、決まっていつもどおりに夕食までの時を過ごします。

まず手を洗って着替えをしたあと、ゆっくりと台所へ行き、冷蔵庫からいつものリンゴジュースを取り出します。  
 支援員さんが用意してくれたいつものクッキーが3枚、いつもと同じお皿に並んでいるのを確認し、それらを楽しそうにごくごく、パクパクとお口にはこびます。

そして空になったお皿を見て、「もう一枚いい〜?」と聞きます。  
 支援員さんに「もうすぐご飯だからやめておきましょうね」と言われるのですが、毎日そうやって聞きます。

そうしておやつが終わると、今度はサッとテレビの前に行きDVDのリモコンスイッチを入れます。決まって流れるのは「一休どん」。

…のはずが、今日に限って流れません!どうもリモコンの調子が悪いようです。モンタくんがいろんなボタンを押してみましたが、流れません。モンタくんはどうしたらいいかわからず、「わ〜!」と大きな声を出してお部屋の中を走り回りました。

#### 「いつもどおり」について

毎日夕食までいつも通り過ごさないと落ち着かないモンタくんですが、これは「ひどくこだわりをもつ物事がある。また自分なりの独特な日課や手順があり、変更や変化を極端に嫌がる」という障害を持つ特徴のひとつの表れで、我々にとっては些細なことでも、モンタくんにとっては日々の暮らしのリズムともいえるべきとても大事なことなのです。

そこで支援員は、モンタくんのリズムが崩れないよう、また環境が変化しても適切に行動できるよう、日常の援助を行います。

また、リビングに移る時と違って狭い台所に行く時には慎重になったり、ダメと言われるのがわかっていてもちょっと確認してみたり、また一休どんが大好きという素直な心も彼の個性のひとつとして表れています。

そのような個性や潜在能力を見出すと同時に、モンタくんの気持ちを日々のコミュニケーションから汲取り、彼らしい暮らしぶりが実現できるよう寄り添っていくのが、私たち名張育成会の行う自立支援です。

それぞれにくつろいでいたみんなはびっくり!

支援員さんがやってきてリモコンを眺め、そして電池を入れ替えてみたら…パッとスイッチが入りました。

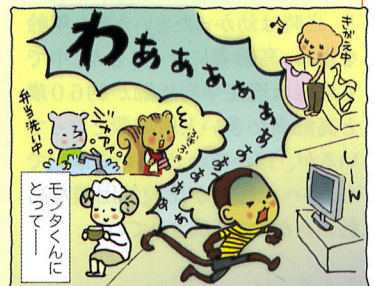
「ほらほら!モンタくん!一休どんだよ!」  
 するとモンタくんは、何事もなかったかのようにテレビの前のソファアに座り、くつろいでテレビを楽しみ始めました。

「いつもどおり」なことが安心なモンタくん。それはモンタくんにとってとても大事なことなのです。

窓の外はすっかり夕焼け空。

個性豊かな5人のメンバーが暮らす小さなグループホーム「いつつ星」。

今日も一日お疲れさまでした。



監修:名張育成会広報委員会、作:田口知恵子(名張市在住)、イラスト:柴吟子(名張市在住)※この作品は著作権法などで保護されています。無断複写、転載、一部流用などを禁じます。お問合せ:shiori@n-ikuseien.jp 男武まで