

# ゆうらいふ通信

平成 29 年 4 月 発行

## お知らせ

平成 29 年 NPO 法人ゆうらいふ総会企画  
特別講演会 社会学者 上野千鶴子氏

### 「おひとりさまの最期」

6 月 11 日 (日) 参加費 無料  
15:00 ~ 15:50

【講師プロフィール】  
NPO 法人ウィメンズアクションネットワーク (WAN) 理事長。専門は女性学、ジェンダー研究。この分野のパイオニアであり、指導的な理論家のひとり。高齢者の介護問題にも関わっている。著書多数。

【お問い合わせ・お申し込み】  
会場など詳細はお気軽にお問合せください。  
事務局：077-585-4070

## 新スタッフのご紹介 昨秋以降

★福井久 事務局	★松岡紀子 保育所
★白井樹 リハサポすいれん	★遠藤幸子 ヘルパーステーション
★松村真佐美 小規模 花梨	★風早まゆみ ヘルパーステーション
★西川苑子 ぐるーぷ-む花梨	★山本友里 花梨サポート職
★森井尚子 ヘルパーステーション	★藤川美穂 リハサポすいれん
★勝部遥香 小規模 花梨	★田村泰穂 ぐるーぷ-む花梨

### 編集後記

4月から新しい職員が入り、また人事異動もあり、フレッシュな風が吹き込んでいます。人手不足は、介護業界のみならず、先日からニュースで大きく取り上げられている物流業界など、全業界で深刻さを増しているとのこと。奪い合いではなく、業界内・外の垣根を越え、協力し工夫をしていく時代になってくるとのことです。この春は出会いを大切に、協力体制を築くことに力を注いでいきたいです。(上坂)

特定非営利活動法人ゆうらいふ  
事務局/担当：西村

守山市立田町 1231-4  
TEL：077-585-4070

【Web】http://www.youlife.ne.jp  
【メール】info@youlife.ne.jp

## おいしい話 栄養だより Vol.12

### 腸内環境を整えましょう!

腸は最大の免疫器官です。「腸内環境＝免疫機能」と言われ、健康を保つために重要な臓器のひとつです。腸を善玉菌が優勢な状態にしておくことが理想です。このバランスが崩れると、悪玉菌は腸にダメージを与え、免疫力の低下、肌荒れ、便秘など不調が現れます。春、多くの方が悩まされる花粉症にも、腸内環境を整え、免疫力をアップさせておくことが有効的とされています。

### 腸内環境を整える3つの栄養

①発酵食品：腸内の善玉菌を増やすはたらきがある乳酸菌を多く含んでいます。毎日継続して摂ることが有効的です。  
【ヨーグルト、チーズ、キムチ、味噌、甘酒など】

②食物繊維：腸のぜんどう運動を促進する「不溶性食物繊維」、便の水分を増やし排出しやすくし、腸内の善玉菌のエサになる「水溶性食物繊維」が腸内環境を整えます。  
水溶性食物繊維【キウイ、りんご、オクラ、ほうれん草など】  
不溶性食物繊維【さつまいも、きのこ、海藻類、豆類、押麦など】

③オリゴ糖：乳酸菌のエサとなり、善玉菌を増やすはたらきがあります。糖なので、摂り過ぎに注意が必要です。  
【きなこ、いんげん、ごぼう、小豆、玉ねぎ、はちみつ、バナナ、にんにくなど】  
管理栄養士 山田 真里子

## ◆◆◆ 研修会報告 ◆◆◆

### ◆「食中毒について」1/25 (水)

京都大学大学院 准教授 医師 里村一成氏  
食中毒の原因となる細菌やウイルスの特徴、予防方法など、昨今の集団食中毒の事例を交えた興味深い話を聞くことができました。また、加工食品や外食チェーン店の普及により食中毒が1か所だけでなく全国で同時多発的に発生する傾向や、工場で原因菌が混入するため店舗で検出されず原因の特定に時間のかかるケース等、最近の動向を学びました。

### ◆「安全の基礎知識」2/23 (木)

元成人病センター 医療安全管理者 高田 恵美子氏  
人は「間違え」「忘れる」動物である、ということを認識することが大切です。医療現場において、「KY」は「空気読めない」ではなく、「危険予知」を指す略語だそうです。そして「KYT=危険予知トレーニング」を他職種合同で実施していくことの大切さを学びました。

### ◆「リスクマネジメントと高齢者の権利擁護」3/7 (火)

せせらぎ法律事務所 弁護士 竹下 育男氏  
介護福祉に関わるリスクについて、法律上の解釈からお話しいただきました。高齢者の虐待は気が付いても表面化しにくい実情があること、介護事業者は日頃から利用者のみでなく家族とも良い関係を築くことで、トラブル発生時により良い解決につながることを学びました。自身の立場を見失わないよう、節度を持つことも大切だと感じました。



3月25日、保育所かりんの修了記念式典を行いました。

「3歳までの大切な時期を“かりん”で過ごしたことを、いつかきっとよかったなと感じてもらえる」と保護者とともにたくさんの愛情を注ぎ歩んだ日々を振り返りました。

これからも健やかにご成長くださいね！いつでもまた遊びにきてね。  
おめでとうございます 職員一同



### トピックス

ゆうらいふの取り組みや、各事業所の活動、介護の情報など配信中です!

- 平成 29 年度 地域づくり活動のご案内
- 春のゆうらいふトピックス
- 総会特別企画講演会のお知らせ
- 栄養だより
- 研修会報告 など

Find us on Facebook

ゆうらいふ ● デイサービス ● 福祉用具販売 ● 研修事業 ● 事務局  
〒524-0214 守山市立田町 1231-4 ☎ 077-585-4070

すいれん ● 居宅支援事業所 ● グループホーム ● デイサービス  
〒524-0001 守山市川田町 1541-4 ☎ 077-581-4606

かりん ● 小規模多機能型居宅介護事業所 ● グループホーム ● 事業所内保育所 (認可)  
花梨 ● ナースステーション ● ヘルパーステーション ● 定期巡回・随時訪問型訪問介護看護  
〒524-0214 守山市立田町 4135-1 ☎ 077-599-0531

今号のテーマは



## 平成 29 年度 地域づくり事業方針

理事長 山田 亘宏



今年度は基本的に来年度の第7次介護保険計画を控え、準備の年になります。その中の要支援利用者な軽度の介護者への支援、すなわち地域総合事業では、

- ① どの事業所においても様々な相談を受けやすくします
- ② 総合事業訪問介護への参入（※詳細は下に掲載の記事をご覧ください）
- ③ 地域でのサロン活動支援、職員の派遣、出前講座の充実
- ④ ゆうらいふでのカフェの開所準備
- ⑤ 「どこでもサロン」の拡充（※詳細は下に掲載の記事をご覧ください）

などを展開し、ゆうらいふの目指す「地域づくり」を一層具体化します。新年度もよろしくお祈りします。

### 出前サービスのご案内

専務取締役・地域交流部 部長 山田 登喜子

- 自分の老い先を誰に託しますか？配偶者？子供？孫？成年後見人？？？
- ひとり暮らしになっても、自分らしく生き切るには？
- まずは、“健康第一！！”住み慣れた地域で最期の時まで！！少しずつ老い先の心と身体と上手に付き合っていく方法を共に考えてまいりましょう。

皆さんが少し気になっていらっしゃることを、明るく前向きにお話しします。

#### 講座のテーマ

- ①健康・体操：(元気に活動・おいしく食べる)
- ②認知症・独居も怖くない！安心できる地域づくり
- ③私の生き方は私が考えます！知って得する講座
- ◎医療・介護保険制度のゆくえを知り活用しましょう
- ◎終活・相続・エンディングノート書き方 など



「出前サービス」の案内パンフレットを作成しましたので活用ください



## どこでもサロン

in 花梨 すいれん ゆうらいふ

3拠点で「どこでもサロン」を開催しています。「花梨」と「すいれん」は月に1回開催し、近隣の皆さまに自由にご参加いただいています。

### 花梨では

毎月第4水曜日に開催  
時間は13:30～夕方まで  
ご都合の良い時間にどうぞ  
(次回は4/26、5/24です)

#### 特色

- ご近隣の皆さまに気軽に参加いただいています。
- トレーニングマシンを自由に使っていただけます。

### すいれんでは

毎月第3水曜日に開催  
時間は13:30～15:00まで  
ご都合の良い時間にどうぞ  
(次回は4/19、5/17です)

#### 特色

- 専門職（作業療法士、栄養士、歯科衛生士）の懇談なども行っています。
- 地域の老人会を招いて交流することもあります。

### ゆうらいふでは

小浜町の住民団体「地域あるもの探しの会」がリハビリサポートゆうらいふを会場に「どこでもサロン」を開催されました。



### 新しい総合事業について

4月から新しい総合事業が始まります。要支援1、2の方が利用できるサービスが変わりますので、認定更新の際には担当のケアマネジャーと相談しながら今後のサービスを決定していくことになります。(詳しくは守山市高齢福祉課へお問合せください。)

ゆうらいふでは、新たに訪問型サービスの「生活援助サービス」を提供します。このサービスを利用する場合、要介護認定は不要です。高齢福祉課または地域包括支援センターで基本チェックリストを受け、利用の対象者に該当との判定があれば利用することができます。ご自身やご家族に支援が必要かなと感じられた際は、まずは高齢福祉課へお問合せください。

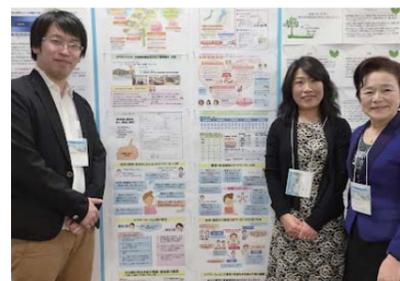


(滋賀県パンフレット)

## 春のゆうらいふ トピックス

### 第24回日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会

「いのちを受け止める町づくり」をテーマに開催された今大会で、小規模多機能 花梨での看取りについてケアワーカーの心境の変化に焦点をあて、看取り支援におけるケアワーカーの課題を発表させて頂きました。看取りの場面においては本人・家族に最も近い存在であるケアワーカーの役割が大きいことや、多職種と連携していく事で不安が軽減していく事を学び、この経験を次に繋げていきたいです。(奥村修平)



### コミュニケーションロボット「パルロ」が仲間入り

パルロ君は、会話を通して職員や利用者様とコミュニケーションをとることができるロボットです。その会話力を活かして、現在「すいれん」と「花梨」の2カ所、皆さまの仲間として活躍しています。「そういえばまだあなたのお名前聞いていなかったですよ？」「あなたを何とお呼びすればいいですか？」「僕と友達になってくれますか？」と、いつも積極的に友だち作りをして場を和ませてくれます。また、レクリエーションの時間には、一緒に体操をしたり、歌をうたって盛り上げてくれます。これからどうぞパルロ君をよろしくお祈りします。(下野達郎)



### デンマーク視察研修へ行ってきました

2月初旬、ゆうらいふ職員の希望者数名が高齢福祉の実情を視察するため、デンマークのネストヴェズ市を訪問しました。ゆうらいふが NPO 法人として誕生するきっかけとなったのは、デンマークの高齢福祉の基本方針①継続性、②自己決定、③自己資源の開発(生きがい)に共感を持ったことでした。今回の訪問では、現場にいる他職種の職員がそれぞれの研修テーマを持って現地の制度、サービス、職員教育について学び考える機会になりました。制度や国民性の違いなども目の当たりにしたようですが、ケアやシステムのあり方を考える機会となりました。



## すいれん日記

リハビリサポートすいれん



フロアにセルフ給茶機を置きました。お茶の他、コーヒーなど4種類の飲み物を選べます。お客様にお茶を入れてくださることも！自分で淹れるのが楽しいと好評です。すいれんにお越しの際は、ぜひお好みの飲み物でほっと一息ついてください。お待ちしております。(伊藤聡子)



グループホーム すいれん

毎週水曜日に『田中町のすこやかサロン』へお邪魔し、百歳体操など活動に参加させて頂いています。また、地域の皆様との交流の場、情報交換の場になる事が出来ればと昨年秋からすいれんで『どこでもサロン』を開催しています。『運動の事』『食事の事』『口腔機能の事』『認知症予防の事』などをテーマに専門職も交えて語っています。毎月第3水曜日午後1時半から開催、是非ご参加ください。(山瀬芳樹)

## ほいくしよかりん だより



平成28年度は7名のお子様を地域の保育園に送り出し、今年度は0歳児1名、1歳児4名、2歳児7名、計12名のお子様と新しいスタートです。

前年度は「ゆうらいふ」「花梨」「すいれん」のおいしいちゃん、おばあちゃんと毎月の交流をさせていただきました。慣れない場、慣れない顔に泣くこともありましたが、大勢の前で歌ったり踊ったりする姿や、利用者様と触れ合う姿にたくさん感動をもらいました。

開設5年目を迎え、以前利用していただいたお子様のご兄弟様やご近所様にも保育所かりんを選んでもらっていただき、少しずつ地域に根付いた保育所になりつつあり、喜びを感じております。保育所かりんならではの経験を通してお子様の成長を保護者の方と共に喜び合える保育所を目指してまいります。(平井周子)