

お知らせ

平成 29 年度 介護福祉士試験 受験対策 模擬試験を実施します

本番前の力だめしに最適！

- 試験の雰囲気の中、時間配分を試せます
- 国家試験出題実績に基づいた問題が出題されます
- 全国順位・成績表をお届けします

第 1 回 平成 29 年 11 月 6 日（月）
第 2 回 平成 29 年 12 月 10 日（日）

会 場 コミュニティセンターなかさと【駐車場あり】
（野洲市西河原 2366-1）
定 員 20 名 ※先着順
料 金 1 回 5,940 円（税込）
お申込・お問合せ：077-585-4070（担当：山本・鈴木）

すいれん秋まつり

10/22 日

時間 11:30 ～ 14:00
会場 すいれん（守山市川田町 1541-4）

11:35～ 河西小学校和太鼓クラブ 和太鼓ショー
13:30～ Aloha!eのフラダンス ハワイアン フラダンスショー
なごみ会 ステージ（河西公民館サロ）
立命館大学サークル「マジックプレイヤー」マジックショー
模擬店もあります！
すいれんへぜひ遊びに来てください
グループホームすいれん / リハビリサポートすいれん
お問合せ：077-581-4606（担当：山瀬・山本）

出前講座に伺いま～す！

◆ しが健康友の会「健康づくり委員会」様

8/5 に大津のしが健康友の会様へ伺いました。テーマ「“終活”を楽しく考えましょ♡終わりをければすべて良し もしもの時のエンディングノート書き方講座」と題し、今、なぜ終活が必要なのかという社会情勢に触れ、自分自身を主人公に人生最期の生き方を自分で定めることについてお話しさせていただきました。まだ先のこと、でも今から学べば安心、そんなお話しをさせていただいています。
（山田登喜子）

おいしい話 栄養だより Vol.14

実りの季節、秋の到来です！
今回はこれからが旬のきのこについてご紹介します。

きのこ 食物繊維が豊富
便秘の解消と腸内の老廃物を排出する効果があります。また血中コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化予防でも注目されています。

干し椎茸のビタミン D
カルシウムの吸収を助けるビタミン D は、骨や歯を丈夫にする効果があります。生よりも紫外線に当たった干し椎茸の方が多く含まれています。

きのこのうま味
きのこに含まれるうま味は、グアニル酸という成分です。昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並び、三大うま味成分の一つです。昆布と椎茸のうま味成分を合わせると、旨みが数十倍に増すため、ひと手間加えて出し汁を取ること、お料理の出来上がりがグッと美味しくなります。

【調理ポイント】
・水洗いは NG：水につけると成分が損なわれるため、汚れが気なる場合は、ぬれ布巾で軽くふき取る
・加熱は短時間で：炒める際は、素早く加熱し、有効成分や香り、食感を大切に
・油は少なめに：油を吸収しやすいので、蒸し焼や油なしで炒めてから仕上げに油を少し加えるのもおすすめ
管理栄養士 山田 真里子

新スタッフのご紹介

★橋 秀明 リハビリサポートゆうらいふ
★奥野 真理子 ヘルパーステーション
★村田 千秋 ヘルパーステーション

ゆうらいふ吉身 介護の相談窓口

11 月 10 日開設予定



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

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

かりん花梨 ● 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）
● 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

ゆうらいふ通信

NPO ゆうらいふ News Letter
平成 29 年 10 月 発行



ゆうらいふ（立田町）、花梨（立田町）、すいれん（川田町）とゆうらいふ吉身（吉身 / 11 月より開設）の 4 拠点で、介護を中心にさまざまな暮らしの相談「なんでも相談」をお受けしています。お気軽にどうぞ。

11 月上旬より守山市吉身に介護の相談窓口を開いたします。福祉・医療・介護の各分野への窓口として、お気軽にご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

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！

Find us on Facebook

- ゆうらいふケアマネジャーの取り組み
- すいれん日記／保育所かりんだより
- 新職員のご紹介
- 栄養だより
- お知らせ など

ゆうらいふケアマネジャーの取り組み



ケアマネジャーの役割

介護・医療・社会サービスを利用し、利用者の意向をもとに、状態や環境に応じて心身共に自立した生活を住み慣れた地域で続けていけるよう支援します。「終の住処探し」を共に考え、質の高いケアマネジメントを目指します。

資質の向上をめざしたケアマネ会議の実践

ケアマネは持てる専門知識を駆使してケアマネジメントを行います。そのため、自己の資質を向上させていくための勉強に時間をとることも重要だと考えています。

ゆうらいふケアマネ会議 週1回（火曜日・13時半から）実施

- ①具体的な事例からの学び（野中式事例検討グループワーク）
- ②研修参加の伝達報告
- ③各種制度やサービス等の情報共有・勉強会

全国の学会発表で地域の現状を情報発信

学会参加・発表 自主研究グループによる研鑽／法人内外での発表

日本ケアマネジメント学会／在宅ケアを支える診療所全国ネットワーク全国の集い／日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会／日本臨床倫理学会年次大会／滋賀県社会福祉学会 等

多職種との「顔の見える関係」づくり

ケアマネジメントにおいて、多職種との「顔の見える関係」づくりはとても重要だと考えています。会議や交流会等には積極的に参加しています。

守山市「顔の見える会」 隔月1回／運営会議への参画

参加するだけではなく、事例を報告したりプレゼンテーションするなど積極的に情報発信しています。医師、薬剤師、守山市地域包括支援センターなどとの意見交換が行え、学びの場となっています。

ゆうらいふのケアマネジャー

表紙写真 14 人で活動

ゆうらいふのケアマネジャーは、看護師、社会福祉士、介護福祉士、歯科衛生士など 14 人います。また、主任介護支援専門員の資格を 4 人、認定ケアマネジャーの資格を 6 人が取得しています。



超高齢社会を迎え、誰もが医療・介護サービスを必要とします。独居・高齢者世帯の増加で家族介護は望めなくなってきたにも関わらず、医療・介護保険改正でサービスは縮小されてきています。ケアマネジャーは、ご本人の人生・生き方と向き合い『介護が必要となった後、どのような日々を望んでいるのか？』本人本位の相談が主となりました。本人の思いに向き合い、“より良い選択ができ悔いのない人生が送れる”伴走者となれるよう研鑽してまいります。



第 15 回日本ケアマネジメント学会での演題発表（平成 28 年 6 月）



行政・教育・研究機関との連携も大切に著名人とも交流を深めます



顔の見える会では事例発表を行うことも。学びの場でもあり、相談できる仲間づくりの場。



新しい総合事業 生活支援サポーター活躍

4 月から新しい総合事業が始まりました。ゆうらいふでは訪問型サービス「生活援助サービス」を提供しています。ちょっとした生活の支援があれば生活できる方（要支援相当）の自宅を訪問しお手伝いするサービスで、利用を希望される方が増えています。お手伝い内容は、主に掃除や買い物などで、守山市が実施する養成講座を修了すると生活支援サポーターとして活動する資格が得られます。「誰かの役に立ちたい！」「資格を取って仕事したい」「1 日数時間の空き時間で何か始めたい」という方がいきいきと活躍されています。生活支援サポーター養成講座は 11 月に実施されます。お問い合わせは、守山市長寿政策課（すこやかセンター1階）へ。ゆうらいふヘルパーステーションでも情報提供しています。（西村友孝）

祝 100 歳！おめでとうございます

ぐるーぷほーむ花梨、入居者の森様が今年度で 100 歳を迎えられます。9 月 6 日、守山市から 100 歳のお祝いの品が贈られました。森様とは…ぐるーぷほーむ花梨開所当時から今日まで、5 年間…共に花梨で過ごさせて頂いています。昔は洋裁学校を設立し、校長先生をされていました。笑顔が素敵な森様は、ご自分で作られた帽子や洋服を着て穏やかに過ごされています。そして…時には厳しく職員をご指導くださいます。そんな森様から、日々たくさんの事を学ばせて頂きました。これからも一日一日を大切にして、花梨で穏やかに過ごして頂きたいと思います。（石原健司）



ゆうらいふ「レシピ集」で心も元気に！

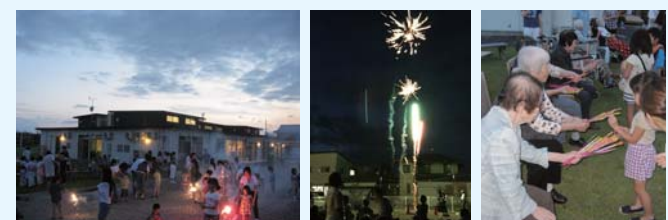
夏の恒例となったゴーヤのグリーンカーテン。収穫を迎えるのが皆さんの楽しみ。「採れすぎて困った…」という事もしばしばでしたが、今年の夏は、利用者様の「ゴーヤ料理作るわ」の一言で、料理がブームになりました。ゴーヤチャンプルーやゴーヤの佃煮、隣に植えたキュウリを使った酢の物のおかげで、毎日の食卓が賑やかになりました。何よりも嬉しかった事は、ゴーヤを通じて利用者様の「何かしたい」気持ちが生まれた事です。マシンの使った運動もいいですが、「何かしたい」「楽しい」と心から動く事って本当に素晴らしいなと実感させて頂きました。（津田征志）



すいれん日記

リハビリサポートすいれん

リハビリサポートすいれんをご利用の利用者様の中に最高齢の方が二人おられます。（お二人とも女性です）敬老の日をスタッフとともにお祝いしました。フォトフレームに飾った写真の贈り物を、顔なじみの利用者からお渡しいただきました。またご本人より今までの歩みや健康の秘訣をお話いただきました。健康の秘訣は贅沢せずに粗食が一番だそうです。皆様これからもお元気でお過ごしください！（伊藤聡子）



グループホームすいれん

夏休み（7/21）に花火大会を行いました。今年も地域の方にお声かけをし、大盛況でした。お友達同士、近隣同士で約 80 人ほど足を運んで下さいました。グループホーム入居者の皆さんも夏の夜を満喫しました。恒例のイベントとして地域に根付いていけるよう、地域の方々と歩んでいきたいと思ひます。10/22 に『すいれん秋祭り』を企画しています。お誘いあわせの上、ぜひお越しください。（山瀬芳樹）

ほいくしょかりん

だより



平成 29 年度が始まって半年がたちました。子どもたちは、少しずつ自分でできることが増え、自分でできることに喜びを感じる姿もでてきました。2 歳児の子ども達は、「せんせい、みてていいよ」「おねえちゃんだから」と、一人で着脱や排泄をしようとする姿が、とても頼もしくなってきました。その姿を見て、1 歳児の子とも達は真似してやってみようとしていたり、おねえちゃん、おにいちゃんの後をついていくことが喜びとなっています。0 歳児の子ども達も、歩けるようになり、思い通りに動き回ることが楽しくて仕方がない様子です♪

スポーツの秋、食欲の秋、といわれるように、保育所かりんでも散歩先で体を動かしたり、買い物体験などを通じて秋の味覚に触れるなど、たくさんの秋を満喫できる保育を計画していきたいと思ひます。（平井周子）