

花どけい

'17/10/10 No.87



主な内容

- ☆ 皆さんの様子をご紹介
- ☆ 「アクアデイ菜の花」徹底検証！
- ☆ 防災訓練「炊き出しと起震車体験」
- ☆ 研修報告・会員紹介

「薔薇」の花言葉は、「愛情」



認定NPO法人ぐるーぷ藤

〒251-0004 藤沢市藤が岡1-4-2
TEL 0466-26-2001 (代表) FAX 0466-26-2002
E-mail: npo-fuji@cityfujisawa.ne.jp
<http://www.npo-fuji.com>

訪問介護	ぐるーぷ藤 ホームヘルプ
看護小規模多機能型居宅介護	ぐるーぷ藤 しがらきの湯
・訪問看護	訪問看護 ぐるーぷ藤
障がい者グループホーム	藤が岡の家
高齢者住宅	ぐるーぷ藤 一番館
レストラン	OHANA(オハナ)
ボランティア活動	ボランティアすみれ

ぐるーぷ藤 二番館・アクア棟

〒251-0003 藤沢市柄沢577 (17街区19画地)
小規模多機能型居宅介護 ぐるーぷ藤 藤の花
TEL 50-2100 FAX 50-2110
通所介護 アクアデイ菜の花
TEL 50-2101 FAX 50-2110
居宅介護支援 ぐるーぷ藤 ケアマネジメント
障がい者相談支援 計画サポート ぐるーぷ藤
TEL 26-2001 FAX 50-2110

ぐるーぷ藤 二番館・柄沢

サービス付き高齢者向け住宅
〒251-0003 藤沢市柄沢574番地1 TEL/FAX 50-5000

藤沢市地域ささえあいセンター ヨロシクまるだい
子どもの生活支援事業 こどもまるだい

〒251-0052 藤沢市藤沢1049 TEL/FAX 28-4649

障がい者グループホーム 本藤沢の家
〒251-0875 藤沢市本藤沢2-8-6 ヒルトップ藤沢本町

連絡先

☎ 0466(26)2001

午前9時～午後6時(年中無休)
時間外 090(7015)7062

お元気ですか

理事長 鷲尾 公子



先日の敬老の日の報道で90歳以上が二百万人を超えたとの記事がありました。しかも65歳以上で働いている人は七百七十万人になり、全就業者に占める割合は約12%になったとのこと。これは社会の中で高齢者が必要とされ、一定の役割を果たしているということなのです。

時まさに、国を挙げての共生社会への大合唱。来年4月の介護保険制度改正に合わせ、「我が事・丸ごと」を合言葉に、これまで介護保険を中心とする高齢者施策で目ざしてきた地域包括ケアシステムを全世代対応へと転換するものです。つまり住民同士の支えあいを強化して、地域の課題を自分たちで見つけ出し、地域の問題解決能力を高める体制づくりをしていくということ。藤沢市では「藤沢型」と呼ぶ総合的な福祉の街づくりを進めています。これは地域で暮らす人たちが役割を持ち、自分らしく生きるために、自分ができる支えあいを通して、共生社会を作っていくこととするものです。このことは「ぐるーぶ藤」が26年間行ってきた活動そのものと言えます。助け

合いからスタートし、福祉の最前線で市民の困りごとに対応してきました。10年前に、子ども・障がい者・高齢者が一つ屋根の下で助け合って暮らす『一番館・藤が岡』を建設し、そこで見えてきた課題を解決するために今年5月に『二番館・柄沢』を開設しました。ここではサービスパ付き高齢者住宅と、介護予防を考えた入れた超音波流水プール等を整備しました。更にご利用者のニーズに対応するためには『三番館』の必要性も見えてきています。これからも私たちは、NPOの得意分野である共生の街づくりに向け進んでまいります。

元氣なシニアに向け住民同士の支えあいの一つのメニューとして、6月から「サービスAヘルパー担い手研修」がはじまっています。これは昨年からの委託を受け「ふじさわ福祉NPO法人連絡会」が主催しており、今年開催分はあと2コース（秩父宮記念体育館・明治市民センター）です。福祉の基礎知識と対人援助の技術を身につけることができる内容です。安心の街づくりに地域で力を合わせていきましょう。

私の「ぐるーぶ藤二番館・柄沢」での生活もろか月が過ぎました。お住いの方

理事長の外部活動 7月～9月

- 7/12,31,8/17,9/25 一般社団法人市民福祉支援協議会(CWC) 理事会・取材
- 7/13,9/14 藤沢市個人情報保護制度運営審議会
- 7/18,8/15,9/19 ふじさわ福祉NPO法人連絡会
- 7/25,28,8/3,8,10 市民協政策委員会・常務理事会
- 8/2,9/4 民間介護事業推進委員会
- 8/21,9/21 湘南オレンジカフェ
- 8/22～30 訪問型サービスAヘルパー養成研修講師
- 9/6,26 藤沢市 総合事業話し合い
- 7/19 藤沢市市民活動推進委員会
- 8/26 コンフォール夏祭り
- 9/9 認知症シンポジウム
- 9/12 市民活動意見交換
- 9/22 市民協・東京都地域住居支援研修会

※市民協：市民福祉団体全国協議会

々とも程よい距離感を保ち、安心の暮らしが続いています。かつて5匹いた猫が引越の前に1匹になっていました。残された猫が二番館に来てから夜泣きが止まらず、私達も睡眠不足になり獣医さんに相談しました。17歳の猫との暮らしを考え、大人しいと言われている子猫を迎えました。ところが、この子が「猫を被っていた」のです。私と夫の手足の傷は絶えず、もう一度子猫育てをしています。

みなさんの様子をご紹介します

看護小規模多機能型居宅介護

しがらきの湯

どんぐり園の子どもたちと七夕飾りを作りました。小さい手がかわいいな。



障がい者グループホーム
本藤沢の家・藤が岡の家

夕食の味噌汁は自分たちで作ります。美味しそう！



ゴーヤの緑のカーテン、ハイビスカスなど緑いっぱいのベランダ。毎日水やり頑張っています。



梅ジュース作り「いい香り〜」



防災訓練、真剣に説明を聞いていざというときに備えます。



今年もコンフォール藤沢のお祭りに参加し魚釣りを出店しました。



通所介護
アクアデイ

菜の花



日頃の成果をお祭りで発表



和太鼓



アロママッサージ

プール以外にも日替わり&曜日によって楽しいプログラムがあります。



シニアビクス体操

小規模多機能型居宅介護

藤の花

夏といったらスイカ割り！



『カンターレ村岡』の皆さんの歌声に元気をもらいました。サ高住の方も参加されました。



『桜花園コカリナクラブ』の皆さんが今年も来て下さり、楽しい司会に笑顔が満開でした。

アクアデイって何するところ？

超音波流水プールを中心とした半日（3時間）のリハビリデイです。プール以外にも健康寿命を延ばすためのメニューをご準備しています。
既往症により体が動きにくい方や運動が苦手な方にも！

超音波流水プールって何？

施設として導入されているのは、全国で2箇所のみ！15分プールに入るだけで程よい流水の刺激が身体の深部まで届き、陸上の2.2倍の運動効果・マッサージ・リラクゼーション・体温上昇等効果が得られます。



浮力で体が軽くなるので陸上よりも楽に体が動き、リハビリの効果が上がります。

水深95cmなので安心。
夏31℃・冬35℃の温水プールです。

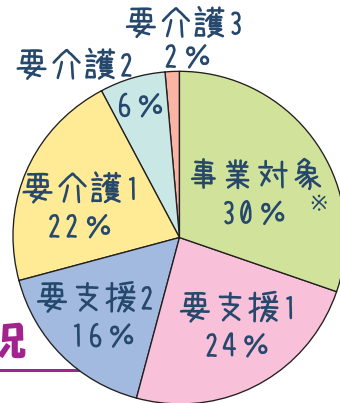


神奈川新聞社提供

どんな方が利用しているの？

事業対象・要支援1～要介護5の方が対象です。腰痛・膝痛がある方、歩行力が弱い方に効果が見られます。

具体的には...
脊柱管狭窄症、人工股関節置換術を受けられた方、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症）の方を中心に、半身麻痺、パーキンソン病の方にもご利用いただいています。



ご利用状況

※介護予防・生活支援サービス事業の基本チェックリスト該当者（事業対象者）

超音波流水プールは運動効果だけではない！

リラクゼーション効果に注目！

- 体のどこかが痛いとかばって生活をしてしまいます。そのために患部以外のところの筋肉が緊張し、体をゆがめたり痛みの原因になったりします。超音波流水プールに入ると全身をマッサージするので、プールから上がった後は**緊張がほぐれます**。
- 超音波流水刺激を受けると副交感神経を優位にさせ、呼吸が深くなると共に自律神経が安定し**ゆったりとした爽快感**が得られます。



「リラックス」は健康の基本！プールの超音波の作用で、お通じが良くなった、柔軟性が増して転びにくくなった、血圧が安定した、体温が上昇したという声が多く聞かれます。

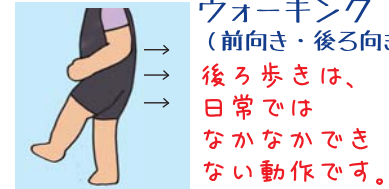
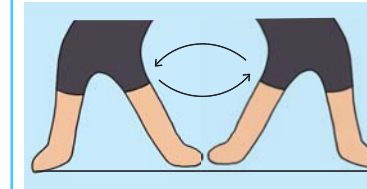
運動が苦手な方にも、プールに“入るだけ”という手軽さです！

どのような流れで過ごすの？



基本プログラム

- 超音波流水プール 水中で浮力を使って効率的に機能回復
水中運動基本動作



その他
・水中スクワット
・浮いてリラックス等

● プレミアムジム

柔軟性（可動域）、筋力、筋持久力を向上

その他プログラム

シニアビクス、コグニサイズ、健康体操、ストレッチ等
和太鼓、卓球、柔道整復師によるマッサージ、アロママッサージ、ウォーキング&買い物、脳トレ、指先リハ等



ご利用者の声



野上様（事業対象）

運動が大切なのは分かっても以前は運動をすると膝に痛みが出て続けることができませんでした。プールに入るようになって、膝に負担なく運動ができるようになりました。続けることで膝の痛みが減り、寝起きの痛みが激減！うれしい驚きです！



佐々木様（要支援1）

今までたくさん大病をしました。リハビリをしたくても後遺症で体が動かない私はできなかった。今年の1月から「菜の花」に通っています。以前は歩けなかった…足も上げられなかった…でもここに来てプールに入るだけで体が動くようになったんです！「菜の花」に来るのが一番の楽しみ！和太鼓も楽しんでます。



K様（要介護1）

プールに入るようになって腰の痛みが減りました。週に1回でしたが、あまり調子がいいので、週2回にしてもらいました。プールの後の整体が何よりの楽しみです。住まいも近いので、水着を着て、Tシャツ短パンで通っています。

見学・体験
申し込み受付中です。
お問合せ
☎0466-50-2101

効果には個人差があります。

予測できない災害に向けて、実際にどんなことが私たちに来るのか日頃から考え、災害時の防災拠点としての役割を果たしていきます。

ぐるーぷ藤 防災訓練

炊き出しと起震車体験

ところ：8月5日(土) 場所：一番館駐車場

駆け付け訓練

ぐるーぷ藤一番館から500m圏内に居住する会員が、自宅から一番館までの徒歩での移動時間を計測。12名の会員が協力し、平均およそ9分で駆け付けました。



近くに住むスタッフが多いから、いざというときも安心

ご協力ありがとうございました

藤沢市防災安全部危機管理課の方々。起震車体験から炊き出し訓練までの指導をしていただきました。



起震車体験



東日本大震災の最大震度といわれる震度7の揺れを体験。想像以上に激しい揺れに、座っているのも危険な状態でした。本当に地震が起きた時にどこに避難するべきか、改めて考えなければいけないと感じました。

～防災に関する心得～

- ①避難場所・避難所を確認
- ②非常持出品を準備しよう
- ③地震に強い家を作ろう！
年数が経過した家屋の場合は耐震診断を受けて、必要があれば早めに改修しましょう
- ④屋内の危険箇所を確認しよう
お住まいに「危険箇所」がないか確認し、事前の備えをしましょう
- ⑤家族防災会議を開こう
外出時に被災した場合の連絡方法について確認しておきましょう
- ⑥津波に備えよう
津波について正しい知識を身につけ、被害を最小限に食い止めましょう
- ⑦職場や外出先等での地震に備えよう
帰宅困難者となる可能性に備え、帰宅に関する心得を確認しましょう

神奈川県では、ホームページで地震防災チェックシートを掲載しています。災害に対するご家庭での備えに活用しましょう。

大人じゃこのテーブルはせまいわー！

なんだかどきどきするねー



きゃー！！こわーい！！



炊き出し訓練

- ①ブロックを並べてかまど作り
- ②新聞紙をねじって薪代わりにする
- ③火をおこし、お鍋でご飯を炊きました



おこげも
いい感じね



子どもたちにとっても貴重な体験でした。家の中の防災グッズの見直しもしようと思います

かまどでたいたごはんはうまいの～



第24回 竹内先生の介護講座

8月19日(土)講師：竹内佐智恵先生(三重大学准教授)



前半「家族に対する考え方」の座学があり、「ジェノグラム」「軌跡の可視化」という手法で、家族を知り、本人の抱える思いへの寄り添い方を学びました。後半「ボディメカニクス」では寝たきりの方の衣服の着脱、車椅子への移乗を学びました。負担を少なく介護できる仕方は、介護される側も安心できることを体験できました。

竹内佐智恵先生 方



↑寝たきりの方の衣服の着脱
ちょっとしたコツで、介護される側も安心することができます。



↑車椅子への移乗方法

医療講座

9月23日(土) 大井裕子先生(聖ヨハネホスピス)

【内容】介護現場で活かせる緩和ケア 《暮らしの中の看取り》準備講座

職員ひとりひとりが、お看取りにも不安なく関わられるようになるために、どのようにご入所者やご家族と関わればよいのか。ホスピスでの取り組みからご紹介。

高齢者住宅や看護小規模多機能の施設がある事業所として、「看取り」は関わり深いものです。「看取り」とは終末だけでなくそこに至るまでの時間をどう過ごすか。社会的苦痛、身体的苦痛、精神的苦痛を取り除くために本人の思いを理解する。残された家族にしてあげられることを考えること。援助者である私たちが何が出来るかを深く勉強できました。



↑ディグニティセラピーを勉強



↑大井先生と記念撮影

せっけん学習会

8月21日(月)講師：藤沢市せっけん推進協議会

今年も小中学生を中心にたくさん子どもたちが参加してくれました。



合成洗剤が自然や身体に与える影響を分かりやすく教えていただいたり、コネコネせっけんやバスボム作りなど楽しい内容でした。



2017年度スキルアップ研修

今年度も介護のスキルアップをめざし、内部講師によるスタッフ向けの「スキルアップ研修」が全6回行われました。

- 9/4(月) 状態に合わせた食事作り
- 9/8(金) コツを押さえた排泄ケア
- 9/14(木) 藤のホームヘルプの真髄はここだ!
- 9/20(水) 高齢者疑似体験と入浴介助(協力:積水ハウス)
- 9/26(火) すっきりさわやか安楽な清拭とは
- 10/2(月) やってみよう・覚えて得するリハビリ体操

会員紹介

ぐるーぶ藤に入会して♪

山本雅子

事務局

事務として入会し、介護については私にとって未知の世界でしたが、この職に就いたおかげで、人間が生きていれば必ず訪れる老いと介護について知ることが出来たことが、私の人生の肥やしになっています。

澤辺由利子

しがらきの湯

ぐるーぶ藤に入会して3年半経ちました思春期真っ只中だった娘2人はすっかり自立へと突き進んでおります。私はしがらき、一番館、藤の花の職場を経験し、今はしがらきで楽しく様々な経験をさせていただいています。

小林真千子

藤の花

この仕事に就いて、自分の考え方や人生観が大きく変わりました。毎日とてもよい経験をさせていただいています。ご利用の方と楽しく過ごせる時間が、とても励みになっています。

伊藤布美子

藤の花

ぐるーぶ藤に入会したきっかけは、季刊誌花どけいに載っていた写真の笑顔が本当に楽しそうだったからでした。話しかけやすくて安心して、楽しくなっちゃうスタッフになれるように頑張ります。よろしくお願いします。

沖 智代

マハロ

友人の「手伝って!」の一言から「まるだい」へ。未知の世界への始まり。いずれ自分も迎える高齢者の現実を実感し、自分の調理で喜んでもらえる笑顔に励みと責任を感じます。今は「まるだい」だけでなく「マハロ」でも勤務。同じ気持ちで励んでいます。

小林敦子

厨房

ぐるーぶ藤に入会して早3年。変わらず感じる事は、会員の皆さんが思いやりの気持ちを持って真摯に仕事に取り組んでいること。私も現役時代を思い出し、背筋を伸ばして尚且つ楽しく仕事が出来ればと思います。

サービス付き高齢者向け住宅 ぐるーぷ藤二番館・柄沢

住所 藤沢市柄沢574番地1

敷地面積 2,450㎡(741.12坪) 建物構造 地上4階建て鉄筋コンクリート造

新築・入居一時金不要

見学随時受付中！お気軽にお問合せください。

認定NPO法人ぐるーぷ藤 ☎0466(26)2001



使いやすさ重視の居室



人気の日替りマハ口膳



通所介護
アクアティ菜の花
関東初 超音波流水プール

基礎体温の上昇！
免疫カアッ！

～ペットと暮らす生活～

1階の居室は全室専用庭がついており、10kg程度の小動物の飼育（条件有）やガーデニングなどがお楽しみいただけます。

～地域の防災拠点～

井戸の常設や防災用簡易水洗トイレ、ソーラーシステム、LPガスによる発電システムを設置し、地域の安心を支えています。

～安心の施設が多数併設～

レストラン、居宅介護支援、小規模多機能型居宅介護、通所介護を併設。通所介護では関東初の超音波流水プールが利用可能。

お食事付き

内覧会のご案内

モデルルーム見学や超音波流水プール体験、マハ口でのお食事等内容も盛りだくさんです。ご家族とお友だちとお気軽にお申込みください。

11月19日(日)、20日(月)

12月3日(日)、4日(月)

午前11時より 参加費 400円

サービス付き高齢者向け住宅 ぐるーぷ藤二番館・柄沢にて

- ①ご希望の日にち
- ②プール体験の有無
- ③お名前、ご住所、電話番号
- ④ご参加人数等をご連絡ください。

お申込み・お問合せ

認定NPO法人ぐるーぷ藤 事務局
TEL 0466-26-2001
FAX 0466-26-2002
MAIL npo-fuji@cityfujisawa.ne.jp

