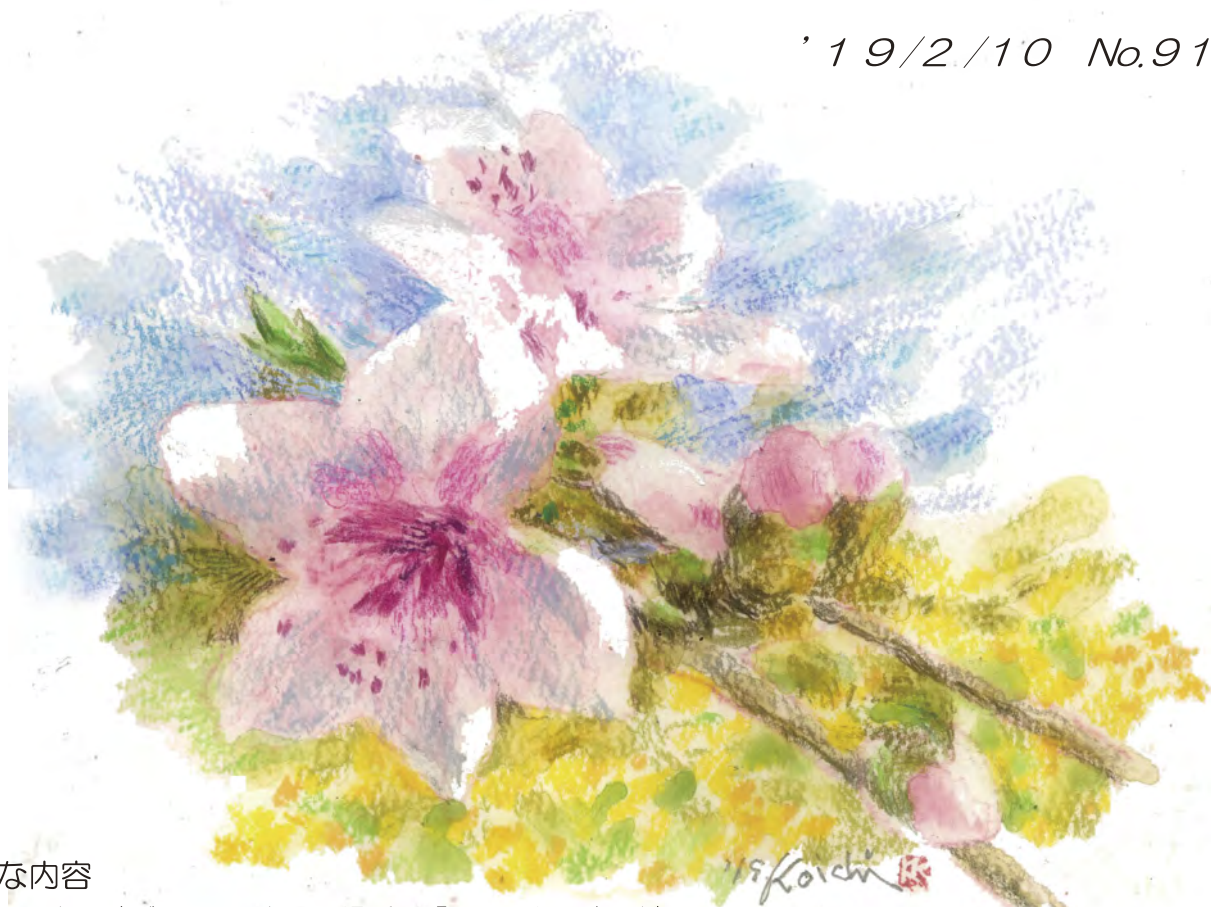


花どけい

'19/2/10 No.91



主な内容

- ☆ いつもの地域で、いつもの居場所で「ヨロシク♪まるだい」
- ☆ 思い出アルバム みなさんの様子をご紹介します！
- ☆ 音楽療法士 吉田美名先生ご紹介
- ☆ 2018年度ご利用者アンケート報告

「桃」の花言葉は、「気立ての良さ」



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
HP <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
- 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

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

■ぐるーぷ藤二番館・柄沢

〒251-0003 藤沢市柄沢2-1-16
TEL/FAX 0466-50-5000

- サービス付き高齢者向け住宅 ぐるーぷ藤二番館・柄沢

■ぐるーぷ藤二番館・アクア棟

〒251-0003 藤沢市柄沢2-1-14
FAX共通 0466-50-2110

- 小規模多機能型居宅介護 ぐるーぷ藤 藤の花 TEL 50-2100
- 通所介護 アクアデイ菜の花 TEL 50-2101
- 居宅介護支援 ぐるーぷ藤 ケアマネジメント
- 障害者相談支援 計画サポートぐるーぷ藤
- レストラン MAHALO (マハロ) TEL 50-2102

お元気ですか

理事長 佐藤 律子



新しい年を迎え「平成最後の年です」というフレーズをたくさん耳にする今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザは大丈夫ですか？

私にとって平成の30年間は結婚、子育て、家庭と仕事の両立等、周囲のすべての方々に助けていただきながら絆を大切に歩んできた時期だったと感じています。結婚して間もない頃には実家に電話をかける以外一日中誰とも話さない日がありました。人と関わらない寂しさに耐えられなかったときに八百屋さんに話しかけられた嬉しさや、子どもと公園デビューに一歩踏み出す勇気が必要だったこと、町内会の方々と共に子育てをしたこと、仕事と子育てを両立するために沢山の仲間が助けてくれたことを思い出します。今となればあつという間の30年です。「ぐるーぷ藤」は1992年5人の主婦たちが親の介護をきっかけに「ワーカーズ藤」を立ち上げてから27年。平成の時代の中で今も変わらぬ理念のもとお陰様で今では160名以上のメンバーが活動しています。このたび、認定NPO法人の更新が認められました。市民が孤立せずに、最期まで暮らしたいと思える街づくりを進

めてまいります。ご理解とご協力よろしくお願いたします。

昨年度オープンしたサービス付き高齢者住宅「ぐるーぷ藤二番館・柄沢」は、併設する「アクアデイ菜の花」の超音波流水プールの効果が周知され、近隣に医療機関やスーパーマーケットがあることもきっかけとなり、入居者が増えてきました。茶会や蕎麦打ち、レストラン「マハロ」で行った忘年会などの行事をきっかけとしてコミュニティができています。さまざまなサ高住を見学されて最終的に「ぐるーぷ藤」のサ高住を選んでくださった方から、「ここは人の絆を大切にしてくれるところだから」という感想をいただき、とても嬉しかったです。

介護保険の施行以来、要介護（要支援）の認定者は増加してきており、厚生労働省「介護サービス施設・事業所調査」によるとこの16年間で介護職員数も3.3倍に増加しているといわれています。年齢構成では施設系では30歳から40歳代が全体の47%を占め、訪問介護では50歳から60歳代以上の割合が60%を占めます。私はどちらのケアも経験しています。施設系では複数でケアを行うためいつでも相談できる環境にありスタッフとして安心感があります。さまざまな業務とケアの仕事量をこなすためには体力を要します。訪問介護

では一対一の対応になるために他者の眼が入りにくく、相手の立場に立って考える力や客観的にものごとを見る力、報告力が必要とされ、ある意味では人生経験が活かされる場になっています。どの分野の人材も必要としているのがこの業界です。厚生労働省は、人材確保のためにさまざまな施策を考えており、その中の一つとしてベテラン介護福祉士に重点を置く新たな加算が挙げられています。

「ぐるーぷ藤」は働きやすい環境作りやスキルアップの研修に努めており、離職率がとても少ない職場です。今年度の研修では、スタッフに介護の方法だけでなく根拠を知ることが大切であることを伝えました。背景や根拠を知ることが様々な場面に応用することができスキルアップにつながります。その結果仕事（ケア）に自信が持てるようになり、安全、安心なケアにつながります。今後働きやすい職場づくりに取り組んでまいります。

まだまだ寒い日が続きます。お体ご自愛ください。





会長として理事長を支え、「ぐるーぷ藤」の運営を担いつつ、外部でも様々な活動を行っています。これまでの経験を活かし、全国の地域社会づくりのための情報提供や相談も行っています。

10月 藤沢市介護スタッフ研修・Aヘルパー講師
民間介護事業推進委員会
ふじさわ福祉NPO連絡会
市民協 福祉相談
CWC理事会
湘南オレンジカフェ連絡会

11月 藤沢市個人情報保護審議会
市民協経営会議常務理事会
神奈川県居住セーフティネット制度説明会・講師
東京大学「医療による場づくりと福祉の街づくり」講師
CWC理事会
湘南オレンジカフェ連絡会
厚生労働省 訪問

12月 藤沢市介護スタッフ研修・Aヘルパー講師
神奈川県居住セーフティネット制度説明会・講師
ふじさわ福祉NPO連絡会
住まいる藤セミナー
藤沢市個人情報保護審議会
市民協理事会

1月 藤沢市賀詞交換会
日本生活協同組合連合会
藤沢市個人情報保護審議会
市民協 福祉相談
CWC理事会
民間介護事業推進委員会
神奈川県居住セーフティネット制度説明会・講師

～日々、あれこれ～ 会長 鷺尾 公子

先日、東京大学の「医療による場づくりと福祉の街づくり」というゼミで講師に呼ばれました。27年間におよぶ私たちの活動を話しましたが、そこで失敗事例について質問されました。改めて考えますと、いつも地域に必要なものを創ってきたぐるーぷ藤の活動に特大大きな失敗はなかったと思えました。それはいつでも地域のニーズに応えた活動だったからです。しかしながら、街づくりの中心だと考えていた「ヨロシク♪まるだい」はぐるーぷ藤にとって失敗かもしれないとの思いが心に浮かびました。私たちの想いはいつでも自由で、信念に従って活動してきました。そこにニーズがあり必要とされていると思えば迷わず動きます。でも受託事業はまず委託先の意向を優先させる必要があります。平たく言えば許可がいるのです。

その意味で「ヨロシク♪まるだい」は街づくりにとって成功事例であり、市民事業にとっては失敗事例ではないかと考えている今日この頃です。(心のつぶやきです。)



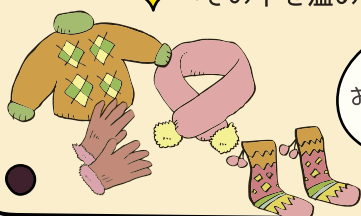
介護と生活

佐藤律子(一番館ホーム長兼看護師)

冷えは万病の元と昔からよく言われ、小さい頃には毛糸のパンツを履くようによく言われていました。そこで、冷えを和らげるための対応をちょっとアドバイスします。

拍動(脈がドクドクしているところ)を温めると温かくなった血液が全身をめくり、冷えの予防になります。

- ◆ 手首を温めると…指先が温かくなる
- ◆ 足首を温めると…足先が温かくなる
- Point!** ◆ 首を温めると…体感温度が上がリリラックス効果と肩こりの予防にもなる
- ◆ ヘその下を温めると…体全体が温まる



冷え予防で
おしゃれも楽しもう



冷え予防のために体調管理をしよう!



旬の野菜を取り入れた栄養バランスの整った食事を取り、免疫力を高めることをお勧めします。

その他にも日頃から体温計を活用し、普段の体温を知っておくことで体調管理にも役立ちます。

また、ストレスが冷えの原因となるので、スポーツや趣味でストレスを解消しましょう。



藤沢市地域ささえあいセンター

ヨロシク♪まるだい



まるだい 食堂

ランチ

売り切れ御免！
早めに来てね！

月曜日～金曜日 11時～



おむすび・汁物セット 300円
(副菜三品付)
コーヒー 100円
お茶無料♪ 持ち込み可です♪



美味しく、安く、バランスの取れたランチです。有償ボランティアの厨房スタッフたちそれぞれの調理に対する熱い思いに支えられています。



一緒にボランティア
しませんか？
詳細はお問合せください。

水曜パンの販売
もお楽しみに。

ミニデイ&イベント

地域のニーズに沿った様々な催しを行っています。

月



毎週
13:30-15:00
太極拳体操

水

第1・4
13:30-15:30
囲碁将棋サロン

木

第1・3
10:30-11:30
ブレイン体操

第2・4
10:30-11:30
健康体操

毎週
13:30-15:30
初心者
麻雀教室

金

第1・4
13:30-15:30
フラダンス体操

第2
14:00-15:00
歌声サロン
律子先生の脳トレ教室

土

第1～3
12:00-16:00
ふれあい
麻雀デイ

第4
13:30-15:00



民謡をうたう会、裏千家お茶会、映画を楽しむ会等、
月毎や季節のイベントも盛りだくさん♪



高齢者も、子どもたちも、子育て中のママも、障がいのある方も、人と人が出会う場所
いつもの居場所で いつもの地域で



あたたかい食事

あんしんの相談場所

生活支援コーディネーターです！

食事を通して誰もが集い、笑顔になれる場所としてスタートした「ヨロシク♪まるだい」も5年目を迎えました。開設以来、地域の皆さんのあたたかい励ましや笑顔に支えられ、共に成長させていただきました。これからも気軽に参加できる楽しいミニデイ、各種イベントでの新しい出会い、新しい仲間づくりを応援し、誰もが楽しく過ごせる居場所をスタッフ一同が提供していきます。
また、地域に密着した生活支援コーディネーターとして多様な相談に向き合い、関係機関との連携を密にして地域の皆さんと一緒に住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりをめざします。

小林 和美 フルーツ(柑橘類)が大好き!

「分かりやすくルールを教えてもらえる!」「毎週楽しみでこれが生きがい!」と初心者麻雀は根強い人気です。元気で楽しく暮らせるために、お客様同士の交流推進をお手伝いします。誰でも気軽に利用できる「まるだい」でリフレッシュしてください。

紀野 まり子 好きなモノはお酒!

地域包括支援センターや市社協からの紹介で食堂やミニデイに立ち寄ってくださる方もたくさんいらっしゃいますが、この頃は常連さんと一緒に新しいお顔の方が来てくださることも! 真の「地域のたすけあい」の輪から、地域参加へとつながることはコーディネーター冥利につきます!

中山 典子 趣味は水泳です

孤立している高齢者や認知症の方を社会につなげていくことも重要な役割です。人は誰かとつながることで元気をもらって次に進めることも。困っていることでも、お話ししていくうちに解決の糸口が見えることもありますよ。一緒に解決していきましょう。



渡辺 洋子 和菓子が好きです

昨年11月に研修を受講し、生活支援コーディネーターの役割を学びました。2021年に安心安全ステーション(藤が岡)を開設するために、まるだいで武者修行をさせていただいています。地域の町内会とのネットワークづくりという視点からも助け合いの輪を広げていきたいです。

子育てママグループが来て、子どもたちがにぎやかな声を聞かせてくれるのもとてもうれしいことです。「おいしい!」とランチを食べてくれると「いっぱい食べてね～」とじいじ、ばあばの声になっちゃいます。また来てね～!



相談 窓口

福祉に関するご心配がありましたら、生活支援コーディネーターにお気軽にご相談ください。

■ 金曜 医療健康相談

11:00～13:00
第1・3金曜日 保健師・看護師
第4金曜日 薬剤師

■ 認知症相談・オレンジまるだい

毎月第4土曜日 13:30～15:00

■ 居住支援 住まいる藤

住まいにお困りの方へ、住まい探しや入居後の生活を支援します。

■ 終活相談・終活セミナー

終活セミナー 隔月
第3木曜日 13:30～15:00

■ 子どものアレルギー情報提供
NPO法人エーエルサインラボ



第5回終活セミナー「人生しまい方いろいろ」なかなか普段話せないお墓の話で盛り上がりました。

隔月開催の「終活セミナー」「おしゃべり会」等の勉強会・意見交換会で、より良い地域を地域のみんなで作らしましょう!

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



おはぎ作りで恒例となった
ご飯突き。力と心を込めて！



善行の見事なざる菊を
見てきましたよ。



リズムに乗って体操です。
先生の元気な掛け声で
体が目覚めます。



新年のお屠蘇を
振る舞いました。

通所介護アクアデイ

菜の花

障がい者グループホーム
本藤沢の家・藤が岡の家



みんなでお寿司を食べに出かけました。



子どもボランティア（スタッフの孫です）

とっても
かわいい！



新年のおせち料理。どれが好物でしょう？！



ハンドメイドサークルにてフォトフレーム
を作成。何を飾ろうかしら？

大好評！マハロの手作りスイーツ



みんなの力で、天井まで届く大きな
鳥居を作りました。
よく出来たでしょ〜♪



お出かけデイではレストランで
ランチ！食事の後は伏見稲荷神
社で初詣してきました。

小規模多機能型居宅介護

藤の花



「フローラ」の皆さん、美しいハーモニー
ありがとうございました。感動の涙があふ
れてとまりませんでした。



2018年度ご利用者アンケート報告

2018年11月実施

ぐるーぷ藤の事業所をご利用の皆様にご今年度もアンケートを実施し、ご本人またはご家族からご意見や感想をいただきましたのでご紹介いたします

看護小規模多機能型居宅介護 しがらきの湯

いつもキレイに掃除整頓されていて安心してます

小規模ですぐに対応して下さるので母のタイプにもあってと思います

情報の共有が素晴らしい。当方に発生した問題点はすべて共有されていた

母は意思疎通は出来ませんが、スタッフの方が皆さんと同じように声かけし接してくれています。勤のいい人だったので居心地の良さを感じていると思います

要介護5になっても散歩に出たり笑ったりの普通の時間を作ってくださって、本当に皆さんに感謝です。

ナースとの連携がいいです

車椅子の方が多くなりスペースがなくなっていると感じています

いつも母の体調の変化など細かく報告していただき安心です。仕事や家庭の都合での変更もしていただき助かっています

皆様の意見を参考に、より良い改善やスキルの向上をめざしご満足いただける介護を提供していきたいと思ひます。

訪問介護 ぐるーぷ藤ホームヘルプ

土日にも入っていただけると良いのですが

老人にいたわり深く礼儀正しい方で、一生懸命に働いてくださり恐縮しながら感謝しています

対応の仕方など質問をしていただいたり、細かいことまで気にかけていただいています。フットワークの軽さに感服です

サービス内容についてこちらの要望だけでなく、こちらが気がつかない事例や方法を提案いただけたらと存じます

痰吸引を実施して欲しい

言葉遣いが丁寧でおしゃれもされていて一つ一つ親切で感じが良いですね

ヘルパーさんの無駄の無い時間の使い方に感謝しています

音楽療法士

吉田美名さん

一般社団法人
日本音楽療法学会認定



音楽療法とは?

音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること(日本音楽療法学会サイトより)

一番館にお住まいの方数名が受けている音楽療法の個人セラピー。セッション後お部屋から出てこられると、皆さん表情がとても明るく穏やかになられます。どんな時間を過ごされているのだろう?と思い密着させていただきました。

セッションの流れ

音楽をきっかけにクライアント(利用者)が今までの出来事を思い出し、その方の感情が動き出します。そして、セラピスト(先生)といっしょに思いを組み立てるというプロセスをたどります。

オープニング

クライアントが話される感情や呼吸に寄り添って、じっくり話を聞く。

導入の歌

Y様は、幼少期からずっとつながっている人生についてを話されることが多いそうで「この道」が選曲されました。

お口の体操

大きく口を開けたり、ほっぺを膨らましたり。

季節感を取り入れた思い出の歌数曲

いままでの信頼関係やクライアントの背景を理解した上で、先生が選曲した楽譜を用意。

最後に

クライアントの様子をご家族や施設スタッフに伝えます。



この歌、昭和25年にできたんですよ

あら、最初の子どもの産んだ年よ

ご長男が生まれた年ですか?

そうなのよ。私この歌好きなのよ。でも、さみしい曲だって言われたことあるわ

でもとても美しい曲ですよね~

音楽療法で先生が気をつけていることは何ですか?

日常生活にどのように音楽を取り入れていただくかを考えて、一緒に楽しむことを心がけています。

先生のご経験のある対象者は?

高齢者、認知症の方、ホスピスや緩和ケア、障がいの方や障がい児も対応しています。



誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるには、それぞれの事情にあった適切な住まいと、必要な生活支援サービスを受ける地域の環境整備が必要です。地域の様々なサービスの中から、その方にあったものを組み合わせる必要があります。

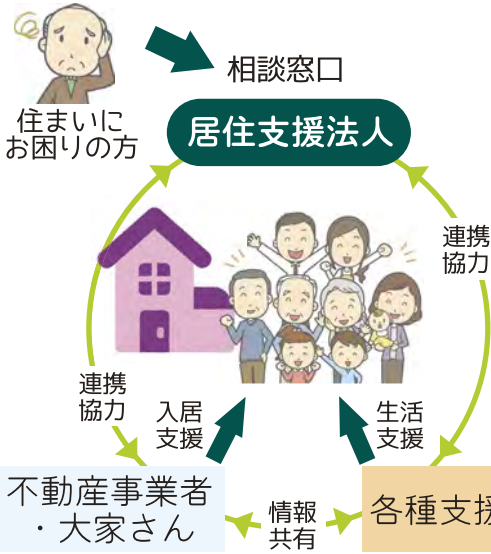
住まいる  藤 事例紹介 ～グループホームからの自立～

理解ある不動産屋事業者と大家さんの協力

精神障害がありグループホームに6年暮らししたAさん。グループホームで料理も覚え、作業所に毎日通いながら週1回就労と自分のペースで生活ができるようになったこともあり、自立に向けてアパート探しが始まりました。でもご本人だけではなかなか手続きが進まず、あきらめかけたとき理解ある不動産屋さんと大家さんに出会い、希望にあった環境のアパートに引越しをすることができました！

まわりの支えを受けながら地域での生活をはじめ

グループホームの近くのアパートに移り、困ったことがあるといつもの仲間に相談に行ったり、食事会に参加したりと、自立生活を満喫しながら不安なく暮らし始めることができました。



- 大家さんの理解
- 継続的な支援
- 家賃債務保証

ポイント！

セミナー報告

適切な住まいとサービスにつなげられるよう、様々な立場の方々と意見交換を行いました。

 第1回 2018年12月8日

- 第1部 「居住支援で町が変わる」
全国空き家相談士協会
専務理事 名和泰典氏
- 第2部 「新しい安心の形
あんサポ・くらサポ」
市民福祉支援協議会 理事長 鷺尾公子氏
ベル少額短期保険株式会社 石橋健太郎氏



増え続ける空家対策と要配慮者とのマッチング、その先の地域包括ケアシステム内での自立・居住支援が急がれます。

 第2回 2019年1月30日

- 基調講演「地域でつながる自立支援と居住支援」
元厚生労働省 老健局 一般社団法人医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構
研究部主任研究員兼研究総務部次長 服部真治氏
- 事例紹介
- ・バックアップふじさわ社協 二部寛之氏
 - ・株式会社新生住宅 代表取締役 鈴木哲二氏
 - ・居住支援法人 住まいる藤 松岡薫氏

これからの地域のつながり方について意見交換を行いました。藤沢らしいつながりの輪の中で要支援者が自分らしく生活できるようなネットワークづくりを模索していきます。

 理事長と語る会

10月～11月

6月に理事長が交代し、新理事長の下での初めての「語る会」が全6回にわたり行われました。ベテランスタッフも新人スタッフも新鮮な気持ちで理事長の話に聞き入った後は、いつものように美味しいお弁当を囲み、和やかな雰囲気の中意見交換が行われました。



 救急救命講習会

12月15日

今年も藤沢市南消防署の協力を得て救急救命講習を行い、緊急時に冷静に対応できるように取り組んでいます。AEDの使用方法は回数をこなすほど手際も良くなり自信もつきます。講習は何度受けても新しい情報を得ることができるとため今後も継続していきます。



 認定NPO法人更新 再取得

2018年12月25日、神奈川県より認定NPO法人※の認定を受け、次の5年間の更新が認められました。

※認定NPO法人とは、NPO法人のうちその運営組織及び平常活動が適正であって、公益の増進に資するものにつき一定の基準に適合したものです。2018年11月30日現在、内閣府で認証されているNPO法人51,695団体のうち、認定を受けている法人は1,095団体です。

 ご寄付のお願い

ぐるーぷ藤の活動に賛同してくださった方々からたくさんのご寄付をいただきありがとうございます。今後も引き続きご支援をよろしくお願い申し上げます。2018年度 累計2,269,000円 2019年1月末現在

編集後記

「衣食住」といいますが、「住まい」はその方の生活に不可欠なものです。どのような方も自分らしく暮らすことができるような「住まい」を藤沢市全体で考えることができるようになるといいですね。

(上原・伊藤布・井出・岩澤・小野・戸田・橋本雅)