

# 花どけい

18/10/10 No.90



「シクラメン」の花言葉は、「清純」

## 主な内容

- ☆ 居住支援チーム「住まいる・藤」はじまりました
- ☆ みなさんの様子をご紹介
- ☆ オレンジカフェ「オレンジ・まるだい」オープン



## 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
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・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 アクアテイ菜の花  
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574-1 TEL/FAX 50-5000

連絡先

☎ 0466(26)2001

午前9時～午後6時(年中無休)  
時間外 090(7015)7062

## 鷺尾会長の外部活動 6月～9月

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。

6/6,13,20,27,7/4,11,18,25,30,	市民協※ 福祉相談	6/7	ポルタ(一般社団法人長寿社会開発センター発行)取材
8/1,8,15,29,9/5,12,19,26		6/12	藤沢市(部長他)挨拶まわり
6/14,7/12,8/9,9/13	藤沢市個人情報保護制度運営審議会	7/8	高崎「じゃんけんぼん」20周年記念式典
6/16,7/13,8/10,9/14	市民協※ 総会・シンポジウムコーディネーター、 経営会議・常務理事会・ブロック会議	8/6	藤沢市地域包括ケアシステム推進室訪問
6/19,8/21	ふじさわ福祉NPO法人連絡会	8/25	コンフォール夏祭り
6/29,7/3,25,30,8/29,9/4	民間介護事業推進委員会	8/27	横浜銀行懇親会
7/5,8/6,8/10,9/4,25	一般社団法人市民福祉支援協議会(CWC)理事会	9/1	狭山市担い手養成講座講師
8/20,9/21	オレンジ・カフェ連絡会	9/6	熊本「NPO地域たすけあいの会」より見学・運営相談対応
8/22,8/30	藤沢市介護スタッフ研修講師	9/11	「こども・まるだい」第三者委員聞き取り
		9/22	「オレンジ・まるだい」オープン
		9/30	ボランティアすみれ会議

※市民福祉団体全国協議会

## お元気ですか



理事長 佐藤 律子

6月総会で理事長に就任致しました。あれからあっという間に数か月が経ち、鷺尾会長はじめメンバーに助けられながら歩き出しております。皆様にご挨拶できてはおりませんが、今後ともよろしくお願致します。先日、総務省統計局は敬老の日を迎えるにあたり、高齢者の動向をまとめたレポートを発表しました。65歳以上は総人口の28.1%、70歳以上は20.7%と、初めて20%を超えたそうです。その中で私が注目したのは、働きたい高齢者、元気な高齢者が増え、健康寿命が伸びていることです。いくつになっても自らの力でできることで社会貢献したいという気持ちを生かせる場を作っていくことも藤の役割だと思っています。

藤では毎年内部外部合わせて200回以上の研修が行われています。今年スキルアップ研修では長見英知先生を講師にお迎えして、精神障がいについて学び機会を持ちました。とても感銘を受けたので一部をご紹介します。精神障がいは「5大疾病」(がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、精神疾患)の中で一番多く、5人に1人は一生のうち1度は精神障

がいを体験しますよ、という話から始まりました。周囲が困ることではなく本人が困っていることの改善に取り組むことが大切。支援とは生活の「しつらさ」を支援することであり、その方の強みに着目しご本人の応援団になることである。印象的だったのは、「サービスがなければ作っていく」という先生のお言葉です。藤は常に、「ご利用者の声からオリジナルのサービスや方法を考え実行してきました。

このたび、国土交通省より居住支援法人の認可を得て『住まいる・藤』として活動を始めました。見開きに特集ページを組んでおりますのでお読みください。

9月22日、オレンジカフェ『オレンジ・まるだい』がオープンしました。認知症の方とご家族がほっとできる場所として、ケアラースカフェ(介護者のためのカフェ)になればと考えております。大勢の方がボランティアとして手を上げてくださり皆様の温かさに感動しました。月1回から始めてまいります。そろそろインフルエンザ流行の兆しも見えてくるころです。皆様体調に留意してお元気で過ごしてください。私も笑顔で日々一歩、歩んでまいります。

応援よろしくお願致します。

## 日々あれこれ



障がい者グループホーム

管理者 松岡薫

障がい者グループホームは、11年前に複合型福祉マンションの一番館の開設とともに始まりました。一番館の2階にある「藤が岡の家」は、緩やかに社会と繋がっているアットホームな雰囲気グループホームです。開設当初は6人のご利用者からスタート。現在は「藤が岡の家」と石名坂の丘の上にあるアパート型の「本藤沢の家」の2拠点となり、17人の精神障がい者、知的障がい者がお住まいます。年齢も24歳から64歳と幅広く、仕事に通っている方、お部屋で過ごすことが好きな方等、いろいろな方がいます。

そんな一見バラバラに暮らしているように見える方たちが、年に一回地域の祭りには力を合わせて参加するのです。長い方では11回目の参加になるので、リヤカーの組み立てを皆に教えられるほど手慣れていたり、元銀行員の女性はお客さんとお金のやり取りを受け持ったり自分は不器用なのでお客さんの呼び込

### 介護と生活

佐藤律子(一番館ホーム長兼看護師)

#### インフルエンザ予防方法

**①手洗い・うがい**

手の平や指の間、手首を石鹸でよく洗ってね。うがいもこまめに。緑茶でうがいすると殺菌作用があるよ。

**②湿度を50～60%に保つ**

濡らしたタオルを干してもいいね。

**③こまめに換気する**

1～2時間に1回は窓を開けよう！開めっぱなしだと菌がこもりやすいよ。

**④バランスのよい食事と十分な睡眠をとる**

栄養と睡眠を十分とることで免疫力が高まるよ。

**⑤人ごみを避ける**

外出のときはマスクをしよう。感染予防だけでなく喉の保湿にもなるよ。

**⑥予防接種を受ける**

もしもかかって重症化をふせげます。体に抗体ができるまで一ヶ月。流行前には受けておこう。

それでも感染した場合は、医療機関を受診してしっかり治そう！



お祭りの後の懇親会にて。「藤が岡の家」と「本藤沢の家」の“仲間たち”です。

## す 住まいの 居住支援チーム **住まいる** **藤**

こんなご相談を受けています。

### 住まいにお困りの方々へ、 住まい探しや入居後の生活を支援します。

### 相談 無料

#### 藤沢の住まい探しから、安心して生活できる環境作りのお手伝い

##### 住み慣れたアパートから、「地域の縁側」へ通っているA様の例

80代男性  
要支援2



#### ポイント!

- 気軽に立ち寄れる居場所
- 安否確認
- 相談場所

- アパートで独り暮らし  
家族が亡くなってからずっと独り暮らしです。退職してからのんびりと暮らしてきました。膝に痛みがでてからは、外に行くのも人に会うのも煩わしくなりました。食事はお弁当で済ませていたけど……。そして大家さんから立ち退きの話もでて……。
- 地域の縁側でお昼ご飯を食べ、アパートの相談をしてみたら  
民生委員に安くて栄養バランスがいいお昼を出してくれる居場所があると聞きました。一人で行って見たところ気を遣うことなく過ごせました。その後も足を運ぶうちにスタッフとおしゃべりするように。たまに行かないと心配してくれるんですね。思い切って立ち退きの件も相談してみました。

##### 田舎の家を売却し、安心の住まいへ引越ししたB様の例

80代女性  
要介護1



#### ポイント!

- 自分らしい生活ができる
- 家族と適度な距離を保てる
- 将来も安心

- ご実家で独り暮らし  
夫が他界してから一人がかんがってききましたが、脳梗塞を患ってから家事も難しくなりました。ホームヘルパーをお願いしたり、娘も3時間車に乗って心配して来てくれるのですが、なかなか思うような生活が難しくなりました。
- 他県に住む娘の近くのサービス付き高齢者向け住宅へ引越し  
ケアマネジャーや居住支援チームに相談してみました。娘は仕事を持っており忙しいので、娘の家に引越すのは遠慮がありました。娘の家の近くにあるサービス付き高齢者向け住宅があると聞いて見学。田舎を離れることは不安でしたが、娘が近くにいることはとても安心でした。ホームヘルプも利用して部屋の掃除をお願いしています。自分らしい生活ができ、スタッフに気軽に相談ができることにも満足しています。

##### より自分らしい生活を選択したC様の例

50代男性  
統合失調症



#### ポイント!

- サブリースで大家さんも安心
- 自分のペースで生活ができる
- 見守りがあり家族も安心

- ご自宅からグループホームへ入所  
家族状況の変化があり、グループホームへ入所しました。アパート形式のグループホームで、夕食は準備当番があり、家族のように円卓を囲んで食べました。昼間はグループホームの仲間もいる就労継続支援事業所に通いました。
- ぐるーぷ藤がサブリースしたアパートへ転居  
もっと自由な生活をしたいという希望がありました。しかし、グループホームを出ることについて、家族は反対しました。グループホームの支援者たちに相談し、隣接したアパートに転居できました。緩やかな見守りを受けながら、より自分らしい自由な生活をしています。相談してよかった!



高齢者

所得の低い方

障がいのある方

子育て世帯  
(ひとり親世帯)

ぐるーぷ藤  
居住支援相談員

大家さん

対象の方

- 高齢者
- 低所得者 (概ね月収 158,000 円以下)
- 障害者
- 子育て世帯 (ひとり親世帯) 等

#### 住まいマッチング・同行支援

居住支援協議会および藤沢市内の提携する不動産業者と連携を取り、同行して物件探し、物件選びのサポートをし、住まいにお困りの方と賃貸人のマッチングを行います。

#### 見守り・安否確認

電話及び訪問による安否確認と適切なサービスを紹介いたします。また地域ささえあいセンター「ヨロシク♪まるだい」にて、日常的に食事の提供と集いの場を確保し、見守り、安否確認を行います。

#### 居住継続支援

入居者に異変があった際などに、家主、不動産業者、福祉事業者、行政機関等と連携を図ります。

#### 身元保証・遺品整理

高齢者住宅財団等による家賃債務保証をご紹介します。また、少額短期保険を活用して行うことができる「くらサポ」のサービスを提供している「一般社団法人市民福祉支援協議会 (CWC)」と連携し、安心して家主が住宅を提供できます。

#### 居住支援相談窓口

相談時間 月曜日～金曜日 10:00～17:00

相談員 松岡、吉村

#### ぐるーぷ藤一番館・藤が岡

〒251-0004 藤沢市藤が岡 1-4-2 Tel 0466-26-2001 Fax 0466-26-2002  
mail:npo-fuji@cityfujisawa.ne.jp

#### 地域ささえあいセンター ヨロシク♪まるだい

〒251-0052 藤沢市藤沢 1049 Tel/Fax 0466-28-4649  
mail:yoroshiku-marudai@shonanfujisawa.com

# ぐるーぶ 藤二番館・柄沢

藤沢市柄沢574番地1

JR藤沢駅からバスで12分、  
「柄沢大上」バス停徒歩1分

- 充実のサービス
  - ・24時間 スタッフ常駐
  - ・状況把握・安否確認・見守り
  - ・生活相談・緊急対応
  - ・看護師による 無料健康相談等
- 安心の賃貸契約
  - 月額利用料 131,600円～
  - ・賃料 80,000円～
  - ・管理費 30,000円
  - ・基本サービス費 20,000円（消費税）

ペットと暮らす生活

地域の防災拠点

介護サポート

超音波流水リハビリ  
プール併設（温水）



見学随時  
受付中

お食事付き内覧会  
10月27日(土), 28日(日)  
各日11時より開始 参加費400円  
-お申込み・お問合せ-  
TEL0466(26)2001/FAX0466(26)2002  
①ご希望の日にも③お名前・ご住所・電話番号④ご参加人数

## 通所介護

いつまでも自立した生活を楽しむために

# アクアデイ 菜の花

見学・体験申込受付中!

お一人おひとりにあわせた個別対応で、健康増進、ロコモの予防・対策、認知症予防のためのリハビリ運動を。

サービス提供時間  
月曜～金曜  
9:00-12:05  
13:00-16:05  
3時間の  
リハビリデイです!

## 温水 超音波流水プール

週1回、パーソナルトレーナー兼水泳コーチによる機能訓練がはじまりました

介護予防運動トレーナー、基礎水泳指導員資格所有 原田 和幸氏



藤沢市柄沢577(17街区19画地) ●お問合せ ☎0466(50)2101 佐藤

第26回竹内先生の介護講座 8月18日  
～ 家族支援とボディメカニクス ～  
講師 三重大学准教授 竹内佐智恵先生

家族支援については「マズローの欲求段階説」を元にお話があり、まず自分を考え自分を知り、それから家族へ声かけしていく必要があることを学びました。ボディメカニクスでは実習を中心に繰り返し行い、介護される側もする側も負担が少ない方法を知ることが出来ました。



せっけん学習会 8月21日  
講師 藤沢市せっけん推進協議会

今年も就学前のお子様から大人の方まで参加がありました。前半は「安全・安心のせっけん」と「危険・不安の合成洗剤」の違いについての講義と実験。後半はこねこねせっけんとバスボム作りを行い、世代間交流の場としても夏休みの課題作りとしても役立つ一日となりました。



## 2018年度スキルアップ研修

- 9/7 心の病～身近な病気～  
講師 湘南精神保健福祉事務所 所長 長見英知氏
- 9/10 誰にでも出来るフットケア
- 9/20 いろはにほへと リハビリ操
- 9/25 認知症ってどういふこと?
- 10/11 藤のケア
- 10/12 時間をかけずにすっきりケア  
講師 王子ネピア(株)高岡葉氏

今年度もスタッフのスキルアップをめざし、外部からの講師および内部講師による研修が全6回行われました。第1回目長見氏の「心の病」はとても好評で、現代人は5人に1人は一生のうち一度は精神障がいを経験するということでした。ただし、精神障がい者が事件を犯す確率はとても低く、正しい知識で偏見をなくすこと、ノーマライゼーションが大事と再認識しました。

薬物中毒、アルコール依存、摂食障害、認知症も精神障がいに含まれます。



## ご寄付のお願い

ぐるーぶ藤の活動に賛同して下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1,244,000円 2018年9月末現在

# みなさんの様子をご紹介

## 障がい者グループホーム 本藤沢の家・藤が岡の家



ご近所のコンフォール藤沢の夏祭りに、手作り手芸作品販売、お菓子の釣堀で参加です。夏の賑わいを満喫しました。

## 通所介護 アクアデイ菜の花



コンフォール藤沢の夏祭りに太鼓で参加しました。日頃の成果を發揮!

## 看護小規模多機能型居宅介護 しがらきの湯



総勢22名、車5台で里山公園ピクニック。爽やかな風と緑にリフレッシュです。シャボン玉が遠くまで飛ぶね～!



8月より、水中運動のトレーナー指導が始まりました。



酷暑の夏、Tea Timeに久しぶりのカキ氷、思い出話に花が咲きました。

## 小規模多機能型居宅介護 藤の花



敬老の日週間、イベントが盛り沢山。ご利用のみなさまもハンドベル演奏で参加されました。



敬老会にスタッフも・・・キャンディーズ踊りました!



避難訓練で玄関集合! おのの自分の役割を確認です。



「村岡カンターレ」の皆さん歌をありがとうございました!



「フットケア」ご希望の方にご利用いただけます。足浴&オイルマッサージです。リラクゼーション。

オレンジカフェ

# オレンジまるだい

OPEN

毎月第**4土曜日** 午後1時～4時

2018年は10月27日,11月24日,12月22日です

認知症の方とその家族がほっとできる場所として  
カフェがオープンします！

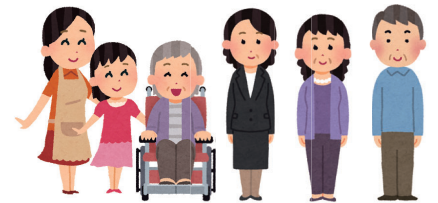
お申込み  
不要

場所 地域ささえあいセンターヨロシク♪まるだい

〒251-0052 藤沢市藤沢1049

tel/fax 0466-28-4649

参加費 400円 ケーキ・ドリンク付



お問合せ 認定NPO法人ぐるーぷ藤 佐藤 律子

tel 0466-26-2001 fax 0466-26-2002

## オレンジカフェって？

認知症の方とその家族、専門職、地域の方が気軽に集い、交流できる憩いの場です。

日ごろの思いを何でも話せる、情報交換の場です。

介護者もお茶とお菓子とおしゃべりで、たっぷり息抜き！

看護師、ケアマネジャー等の専門職もおります。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



9月22日に  
オレンジ・まるだい  
オープン！

ご自宅と施設以外は外出が難しいそうですが、  
カフェでケーキを食べながらおしゃべりをすると  
笑顔がこぼれ、ご家族も喜ばれていました。  
次回もお気軽にお越しください！

