

# 花どけい

'19/10/20 No.93



## 主な内容

☆ 居住支援「住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい」

「りんどう」の花言葉は、誠実、正義

☆ 皆さんの様子をご紹介 -夏のお祭り特集-

☆ アクアデイ菜の花 顧問紹介



## 認定NPO法人ぐるーぷ藤

### 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(代表) FAX 0466-26-2002  
E-mail npo-fuji@cityfujisawa.ne.jp  
HP <http://www.npo-fuji.com>

<input type="checkbox"/> 訪問介護	ぐるーぷ藤 ホームヘルプ
<input type="checkbox"/> 看護小規模多機能型居宅介護	ぐるーぷ藤 しがらきの湯
<input type="checkbox"/> 障がい者グループホーム	藤が岡の家
<input type="checkbox"/> 高齢者住宅	ぐるーぷ藤一番館
<input type="checkbox"/> レストラン	OHANA (オハナ)
<input type="checkbox"/> 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

#### ■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

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

☎0466(26)2001 午前9時～午後6時  
(年中無休)  
時間外 090(7015)7062



# ～日々、あれこれ～ 会長 鷺尾 公子

「アクアデイ菜の花」の指導顧問をお願いしております国土館大学の須藤教授を講師にお迎えして、スタッフ研修に参加しました。医学博士でもあられる須藤先生は、6年間ドイツで水中運動を研究されてきた方でその道の第一人者です。

プールを使っただけの運動は、水中での手足の簡単な動きでインナーマッスルとアウターマッスルを鍛えることができ、一番大切な体幹を鍛えられること。20分間水中に入ると左右のバランスが良くなること。水中運動では陸上に比べ30～40%の力で身体を動かすことができ、神経と筋肉の運動が無理なく行われること。そしてその訓練はつまずき等が多い高齢者には特に必要なことを学びました。

また実技では、陸上と水中での重力、可動域の違いを体験しながら改めて水中運動の意味と根拠そして脊柱管狭窄症や脳疾患による片麻痺など様々な疾患の方への細かな対応方法の確認を行いました。先生の講義の中で、「プールは無限です」との言葉が深く胸に響きました。

## 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。

毎月 藤沢市個人情報保護制度運営審議会  
市民協(認定NPO法人市民福祉団体全国協議会)総会・常務理事会・経営会議 等  
CWC(一般社団法人市民福祉支援協議会)理事会

6月 藤沢副市長「ふくのわプロジェクト」話し合い  
民間介護事業推進委員会  
ふじさわ福祉NPO法人連絡会  
日本在宅介護協会総会

7月 市民協主催「睡眠預金の活用」セミナー  
地域包括ケアシンポジウム(佐久平)  
湘南オレンジカフェ

8月 特定処遇改善加算説明会  
ふじさわ福祉NPO法人連絡会

9月 厚生労働省話し合い  
産経新聞打合せ  
居住支援法人研修会  
東京大学西野先生インタビュー  
藤沢市介護スタッフ研修講師



# お元気ですか



理事長 佐藤 律子

今年の秋は、消費税の増税や軽減税率の導入等、少しややこしいスタートですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回の表紙の「りんどう」は、よく敬老の日に贈られる花です。紫色のりんどうの花ことばに「尊敬」や「高貴」「寄り添う」という意味もあるんですよ。

そこで、「寄り添う」という言葉について少し考えてみました。類語は「肩を寄せ合う」「助け合う」「相談に乗る」「サポートする」など、人の気持ちに共感し相手の気持ち慮ること。私たち「ぐるーぷ藤」の活動も気持ちに寄り添うところから始まります。

例えばご利用者の食べ方がいつもと違うと感じた時、メニューが食べにくいのか、食器が使いにくいのか、座り心地が良くないのか、口腔内に変化が起きているのか、便秘傾向なのか、何か心配事があるのか、様々な視点から観察していきます。「今日のお食事はいかがですか？」と尋ね、その方の表情や姿勢を拝見します。しかし、答えの返ってくる方ばかりではありませんし

自らのことを答えたくない方もいらっしゃいます。ある時、今まで穏やかな表情で暮らされていた方の表情が厳しくなり怒りっぽくなったことに気づき、スタッフ間で情報を共有しました。ドクターに報告して検査してみると脳の疾患が見つかりました。イライラや攻撃的な言動はそれが原因だったのです。専門家のアドバイスを得ることも大切です。

先日、20年来「ぐるーぷ藤」の活動を支えてくださっている三重大学教授竹内佐智恵先生を招いて研修を行いました。今回は「40代以降の女性の体について」というテーマでした。私たちも年齢を重ねてはじめて理解できることがあります。自分自身の加齢を理解することで先輩方の体や思いを想像することができます。竹内先生の研修は常に相手に寄り添うことが基本にあり、学びの多い研修です。

厚生労働省から、日本人の平均寿命が発表されました。女性87.32歳、男性が81.25歳となり、過去最高を更新しました。介護を受けたら寝たきりにならずに生活できる「健康寿命」は、女性74.79歳、男性72.14歳だそうです。平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが今後の課題となります。そのような中で「フレイル」に早く気づく

とよいと言われていきます。フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能)が低下し、さまざまな生活機能が障害され、心身の脆弱性があらわれた状態です。

開設から5年経った「ヨロシク」まるだいは、すっかり地域に根つき、毎月千人を超える大勢のご利用をいただいております。300円のランチはいつも大人気ですが、日々開催されるミニデイやセミナー、月に1回の「オレンジ・まるだい」での脳トシも大好評です。まず一歩ふみ出して、家から外に出てバランスの良い食事を摂り体操やおしゃべり、人とかかわることがフレイルの予防になります。私も週に1回看護師として健康相談を受けていますので、気軽におしゃべりに来て下さい。

また、通所介護「アクアデイ菜の花」の超音波流水プールでの水中運動はフレイル予防に高い効果が実証されています。随時見学・体験を受けておりますので、お気軽にお問い合わせください。



これまでの「きざみ食」や「ミキサー食」は口内に食べ物が残りやすい、誤嚥の危険性、食欲低下などが懸念されていました。最近では安心して美味しく食べられる高齢者ソフト食が開発され、高齢者の栄養状態や食欲が向上しています。

## 家庭でも気軽にソフト食を作ろう！



片栗粉、寒天、ゼラチンで試してみましたが、味に癖が無く美味しく食べやすかったのは**片栗粉**!! 家族と同じ食事が食べられるから、会話も弾みフレイル予防にも効果的。

### 【作り方】

- ①出来上がった料理にだし汁を加えミキサーで攪拌する
- ②①を弱火にかけながら、とろみが付くまで片栗粉を少しずつ加えかき混ぜる。
- ③シリコンの型に入れ冷蔵庫で固める。

ジャガイモや山芋をすりおろして混ぜるとふわふわの食感!

### ここがポイント

多めに作って冷凍庫で保存。解凍は自然解凍で。レンジにかけると形が崩れます。粉が多いと味が変わるので水分の量を加減してください

安易に食べやすく刻んだりやわらかくすることは、かえって機能を弱めてしまうことも。機能低下を防ぐためにも、噛めるものはゆっくり噛んだり適度に噛む食事を取り入れましょう。



## 介護と生活

管理栄養士 上野麻里子

### ～高齢者のソフト食～

### ソフト食ってどんなもの?

食材ごとにそれぞれミキサーにかけて固め直し形作り、見た目を普通食に近くしたもの

右の写真はぐるーぷ藤で出しているソフト食。ハンバーグや魚の型を利用して見た目を楽しくするようにしています。他にも野菜やフライなど、型の種類も豊富。



- 豚すき煮温泉卵添え・いんげん胡麻和え
- 冷奴・梨・練り梅・お粥・すまし汁

### シリコン型一例



ハンバーグ型 エビフライ型 ブロッコリー型



# 住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい...にお応えします

## 居住支援とは...

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、地域の理解、必要な生活支援サービスを受ける環境整備が必要です。地域の様々なサービスの中から組み合わせをし、それぞれのサービスをつなげてその方の生活に寄り添った対応をすることが必要です。

ぐるーぷ藤では住みやすい環境作りの構築とサポートをいたします。

### 住まいにお困りの方

90才代だが、福祉サービスも利用しながら施設でないと自由に暮らしたい...



障がい者というだけで住まいが探しにくい。

### 居住支援相談窓口



地域での暮らし方をご一緒に考えます。まずはお住まいを探しましょう！

必要な生活支援を受けている方なら歓迎ですよ！

## 地域の連携・協力と必要なサービスの組み合わせ

### 福祉・医療機関



医療・看護・介護サービスの提供

生活保護、生活困窮者自立支援

### 行政



見守り・声かけ生活支援

居場所・地域サロン



### 大家・不動産関係者



住まいの提供

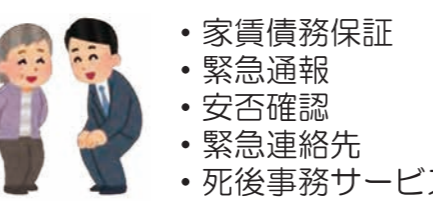
セーフティネットとしての機能発揮

### 公営住宅等



見守り・生活支援 死後事務サービスの提供

生活支援サービス事業者



- ・家賃債務保証
- ・緊急通報
- ・安否確認
- ・緊急連絡先
- ・死後事務サービス

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる！



居住支援チーム

## す 住まいる 藤

### ■対象の方

高齢者、障がい者、子育て世帯（ひとり親世帯）、低所得者

### ■支援内容

住まいマッチング・同行支援  
見守り・安否確認

居住継続支援  
身元保証・遺品整理ご紹介



## す 住まいる NEWS

### ● ヨロシク♪まるだいい窓口がリニューアルオープン！

日時 **毎週水曜日** 午前10時～午後3時 **無料**

場所 地域ささえあいセンター ヨロシク♪まるだいい  
藤沢市藤沢1049 TEL/FAX 0466-28-4649

これからの住まいや生活でお困りのこと  
お住みかえ等、気軽に相談できる窓口です。



相談員がお待ちしております。

### ● 第1回 居住支援セミナー「共に考える居住支援」

日時 **10月22日(火)** 受付開始 13:30 開催時間 14:00～16:00

場所 藤沢商工会議所ミナパーク 502会議室 **無料**  
藤沢市藤沢607-1

主催 認定NPO法人ぐるーぷ藤

後援 藤沢市

申込み 事前に認定NPO法人ぐるーぷ藤まで電話またはファックスでお申込みください。  
TEL0466-26-2001/FAX0466-26-2002 (お名前、ご所属、連絡先をお伝えください。)



### 講演内容

## 不動産業者と居住支援法人、福祉関係者とのよりよい連携

「不動産業者が望む居住支援とは」  
公益社団法人 神奈川県宅地建物取引業協会  
専務理事 岡田 日出則 氏

「福祉関係者が望む居住支援とは」  
NPO法人藤沢相談支援ネットワーク  
ふじさわ機関相談支援センターえぽめいく  
所長 吉田 展章 氏

講演後、意見交換、質疑応答の時間があります。  
藤沢における居住支援について話し合いませんか！

# アクアデイ 菜の花

月曜から金曜 9:00~12:05/13:00~16:05  
3時間の運動特化型通所介護です。見学・体験申込受付中!  
お気軽にお問合せください。☎0466(50)2101



日本における水中運動の第一人者 国土館大学体育学部 須藤明治教授に顧問をお願いし、水の特性を活かした**少ない負担で高い効果**の**水中エクササイズ**をご提案!

## ～水中運動の3つの特性～

### ● 水圧

血流がよくなり、むくみが解消  
末梢血管が拡張し、心拍数や血圧が低下  
脂肪燃焼が促され代謝アップ

### ● 浮力

浮力により筋肉がリラックス  
筋肉や関節への負担が減少

### ● 水の抵抗

運動する際の負荷になる  
効率的なトレーニングが可能



アクアデイ菜の花 顧問  
国土館大学体育学部・教授  
医学博士 須藤明治氏

水中運動は、様々な疾患に対する医学的な効果が実証されています。プールは無限の可能性ががあります!

須藤教授をお招きして研修を行いました。水中運動の意味と根拠、高齢者特有の疾患に対する個別具体的な効果を深く理解し、スタッフの士気もあがりました。



## せっけん学習会 8月6日

講師 藤沢市せっけん推進協議会

毎年好評の「せっけん学習会」を今年も「ヨロシク♪まるだい」にて開催しました。夏休み中の子どもたちが多く参加し熱心に聞いていました。自由研究としても役立っているようです。環境にやさしいせっけんの良さを知ってもらおうきっかけとなる一日となりました。



## 防災訓練 9月21日

近隣の皆様やサ高住にお住まいの方にも呼びかけて実施した防災訓練では、藤沢消防署の協力のもと「煙体験」と「消火器訓練」を行い、参加者は火災時の注意事項を真剣に聞いていました。



「煙体験」ではテントの中に安全な煙をいっし、その中を通るといったものですが、視界が悪く、出口もしっかり見えない状態です。実際には黒い煙でさらに視界が悪く、有害な物質による危険も伴います。常日頃から避難方法を確認する意識が大切だと感じました。



消火器はいざというときの初期消火としてとても重要なものです。設置場所、使用方法を覚えておくことも必要です。訓練の後は防災非常食を試食。進化していく非常食は味も良くとても満足できました。



## 第27回竹内先生の介護講座 8月10日

～40代以降の女性の体&基本のボディメカニクス～  
講師 三重大学教授 竹内佐知恵先生



更年期障害がなぜ起こるのかという仕組みが大変分かりやすく為になりました。それを知ったうえで対処法を学ぶことによりスッと頭に入り実践できる事も分かりました。

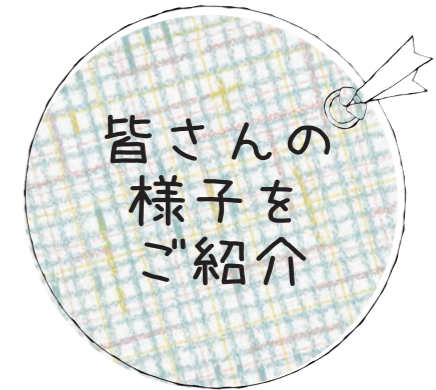


更年期だからとブルーにならず、自分の体からのメッセージと受け止め学んだことを活かしていこうと思います。てこの原理をつかった介助方法は何度も実習する事で実際の現場で役立っています。

## 2019年度スキルアップ研修

- 9/9 口腔ケアについて 講師：阿南歯科 歯科衛生士 川上氏・宮川氏
- 9/13 職員のストレスマネジメント 講師：川崎幸クリニック 臨床心理士 稲富正治氏
- 9/17 ソフト食とは?～ミニ調理実習と試食会～ 講師：ぐるーぶ藤 管理栄養士 上野麻里子氏
- 9/26 介護予防運動指導員が教える～フレイル体操&美BODY～ 講師：介護予防運動指導員 原田和幸氏
- 10/28 良い印象を与える電話対応マナー 講師：現代礼法研究所 代表 岩下宣子氏  
サート企業(株) 代表取締役 佐藤万里氏

今年度は外部講師を多く招き行われたことで、より専門的な話が聴くことができ実りある研修となりました。今後も進化していく介護の知識を取り入れ、心のケアもしながら、専門家として幅広くご利用者を支えていけるよう自己研鑽に努めてまいります。



『藤の花』では藤沢市の農園に梨狩りに出かけてきました! 片手で持つのが大変なくらい大きな梨です。



## 夏のお祭り特集

ぐるーぶ藤それぞれの部門で行事やイベントに参加して地域の方々と交流しました。



『グループホーム』の仲間たちでお祭りに参加。みんなで力を合わせて準備しました。子どもからお年寄りまで楽しめる「お菓子の魚釣り」コーナーは大盛況!!



『菜の花』ご利用者で結成された精鋭の太鼓隊。お祭りのステージで発表です。この日の為に練習を重ねました。呼吸を合わせて さあいくよ!



『一番館』からお散歩で、スタッフと共にお祭りに出かけました。お神輿の前で記念撮影。盆踊りは昔とかわらないですか?



『しがらきの湯』外の猛暑を避け、涼しい室内にて釣り堀大会。みんなで色を塗った魚たち。美味しそうなのはどれか、品定め中! ゲームも本物も、釣りはポイントと仕掛けが大事!?



『しがらきの湯』夏恒例、流しそうめん器すくってすくって食べて食べて...いつもより食が進みますね。おかずがいらぬい程、お腹いっぱいになりました。

## 研修のご紹介

藤沢市・ふじさわ福祉NPO法人連絡会主催

### 藤沢市介護スタッフ研修

「就労希望の有無に関わらず、介護の基本を学びたい」「地域の支え合い活動に興味がある」という方に向けて、介護スタッフ研修会が開かれています。藤沢市が行う高齢者の生活支援「訪問型サービスA」のヘルパーとしての資格が取得できるもので、藤沢市はこの事業を「介護予防だけでなく助け合いの地域づくりの一環」と位置付けています。

**日程** ▶第2回開催  
11月26・28日、12月3・4・10日  
(募集期間 10月30日～11月15日)

▶第3回開催  
1月20・22日・23日・28・30日  
(募集期間 12月16日～1月8日)

**場所** 藤沢市役所本庁舎

**時間** 最長9時45分～14時30分  
(幼稚園のお迎えに間に合う！)

**定員** 40名

**対象** 満15歳以上で藤沢市在住、在勤、在学で全5日間受講できる方等

お申込み/問合せ TEL0466-26-9863  
詳細はサイトをご確認ください。  
<http://www.fujisawa-shakyo.jp>



無料託児サービスあり

ボランティアすみれ研修

### 認知症の方への接し方

～正しい知識とやさしい寄り添い方～

精神医学を軸にした“ひとり”のためのメディカルチームをモットーとする「いなほクリニックグループ」の内門大丈先生をお招きします。ご本人や周りの人が認知症について正しい知識を持つことで、早期発見や早期治療へとつながります。

**講師** 内門大丈先生  
湘南いなほクリニック院長  
横浜市立大学医学部臨床准教授

**日程** 11月30日(土) 13:30～15:30

**場所/問合せ** 藤沢市地域ささえあいセンター  
ヨロシク♪まるだい  
藤沢市藤沢1049  
TEL/FAX 0466-28-4649



いなほクリニックグループ

「いなほのやくそく」より

人と人が向き合い、一緒に未来に向かっていく仕事です。だから、流れ作業のような効率を求めるのではなく、ひとりひとりと、じっくり向き合いたいと思うのです。そして、同じ志を持つ医療、介護、地域の人々と連携し、街ぐるみで、ひとりひとりを支える医療をつかっていきたいのです。

## 「市民協草の根でんき」はじまりました

地球の未来を考えている「イーレックスグループ」と地域・市民の未来のために活動している「認定NPO法人市民福祉団体全国協議会(市民協)」が手をとりあい、電気の供給をはじめました。

「市民協草の根でんき」は、バイオマス発電による自然エネルギーの推進を応援します。今契約している電気の変更を考えてみませんか。市民協にも電気代の一部を寄付できます。



※電気の供給は、イーレックス・スパーク・マーケティング株式会社が行います。

認定NPO法人市民福祉団体全国協議会(市民協)サイトでもご紹介しています。<http://seniornet.ne.jp>

## ご寄付のお願い

ぐるーぷ藤の活動に賛同して下さった方々から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。

2019年度 累計1030,000円(2019年9月末現在)

お問合せ先

市民協草の根でんき事務局

フリーダイヤル 0120-699-475

FAX 092-918-2261

担当 鍋島

### 編集後記

今年は、二番館で秋の防災訓練を実施しました。ぐるーぷ藤では、事業所毎に定期的に訓練をしています。まずは防災について知り、その知識がいざというときの力になるようこれからも繰り返し訓練を行っていきます。

(上原・伊藤布・井出・岩澤・小野・戸田・橋本雅)