

NPO 法人「三郷サンサンハウス」ニュース No.52



この夏も熱中症が心配な猛暑続きです。

ご利用者・会員・ボランティアの皆様、地域の皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

私達職員もお互い助け合いながら、ご利用者皆様の笑顔や優しい言葉に元気を頂いています。暑い中でも、どの事業所もいつも大きな笑い声、笑顔にあふれています。ご近所の皆様にはやかましく感じておられる方もあろうかと思ひます。申し訳ありません。

今回は、サンサンハウスを支えている「事務局」をご紹介します

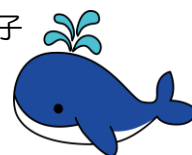
発行日 2019/9/1
NPO 法人三郷サンサンハウス
三郷町三室2-5-22
三郷町東信貴ヶ丘 1-2-27
三郷町東信貴ヶ丘 1-5-12
Tel /0745-32-3535
Fax/0745-32-3519
<http://www.3533house.com>

事務局の仕事は、とても多岐にわたります。人事や労務、会計、総務等々に加えて、複数の事業所間での取りまとめや、必要事項の周知や連絡といったことなども含まれます。規模の小さな職場であっても、そこで働く人たちのために、縁の下での力持ちとして、日々様々な業務にあたっています。

コンプライアンスを大切にするために専門知識が必要な場合は、税理士や社労士の先生方から力を貸して頂く事もあります。また、県・町など自治体に教えていただくことも多いです。事務局だけでは解決できないような問題でも、対処していけるのは周囲の皆さんの支えを頂いているからだ感謝しています。事務局のメンバーは介護職ではありませんので、直接お目にかかる機会は少ないのですが、利用者様やそのご家族、地域の方々への窓口の一つになればと願っています。

サンサンハウスの各事業所について、お聞きになりたいことや、疑問に思われることなどがもしありましたら、介護の事だけでなく、どんな小さなことでもかまいません。どうぞお気軽に事務局までお問い合わせください。

前川 直子



三郷サンサンハウスの三つの理念

- 1 住み慣れたまちで暮らしつづけるために必要な支援を幅広く行います
- 2 利用者や地域から信頼される事業所・職員として成長します
- 3 安全・平等・平和な社会環境づくりの一端を担います

	入会金	年会費
正 会 員	1,000	3,000
一般会員	1,000	1,000
賛助会員	1,000	3,000

皆様のご入会・ご寄付など物心
両面でのご支援を感謝いたします



サンサンハウスも寄る年波に勝てず💧

建物や備品に、修理が必要になったり、交換を考えたりの時期をむかえています・・・会員になってサンサンハウスの組織を支えて頂くとともに、修理、備品のための「ご寄付」を募りたいと思い、お願いをさせていただきます
本部事務局（☎32-3535）にご連絡いただければ振り込み用紙を郵送させていただきます。どうか、よろしくお願いいたします。

高齢者の家あかねの里

★☎ 31-3536 ★



今年の8月は毎朝「今日も暑いですね～」が挨拶になりました。

入居者さんにはしっかりと水分補給をして頂き、熱中症にならないよう気を付けています。



暑い夏を乗り切るには「美味しい肉を食べよう!!」と鉄板焼きをしました。おいしいお肉と野菜をしっかり食べて夏バテしないように残暑も乗り切りたいと思います。ボランティアの方に、外食に誘って頂いたり（全員一緒にお出掛けというのは難しいですが）職員の買い物を手伝ってくださったりと日々楽しく過ごしています。

これからも楽しく過ごせるように色々考えたいと思います。 主任 中尾 めぐみ

共同住宅でも夏野菜、果物を頂く機会が多く、大きなスイカ・マクワウリ・長～いキュウリを見て「早く食べたいですね～」「昔はコンコンと叩いてスイカを買ったのよ～」なんて話しながらワクワクしています。暑い中でもいつも話題は、美味しいものが食べたい！テレビを観ながら水ようかん・かき氷・お寿司・お肉などなど、話がはずみます。



たすけあいの会

★☎ 32-3535 ★

たすけあいの会ではKさんのお宅に週1回風呂掃除で訪問させて頂いています。Kさんは80代の女性で介護度は自立ですが、腰や膝の痛みがあり、かがんでする掃除が難しくなり利用を開始されました。訪問を開始してから3年ほどが経ちますが、変わらずに自立を保っておられ、風呂掃除以外の家事はご自身でこなしておられます。週に1回、お変わりなく過ごしておられる姿を見ると私たちも元気を頂いています。

たすけあいの会では、支援を必要とする場合はどんな方もご利用いただけます。例えば…

- ・要介護、要支援状態ではないが、困りごとのある方
- ・介護保険を利用していても同居のご家族がおられ家事援助が利用できない方
- ・病気やけがで支援を必要とする方
- ・出産・育児中の方 など…

それぞれの日常生活で必要とされる様々な支援を行っています。毎日の生活を少しの支え合いで無理なく過ごし、楽しく暮らせるお手伝いができればと考えています。

お困りのことがあれば、ご相談ください。

管理者 重松 知子

ヘルパーステーション

★☎ 32-3535★

ヘルパーステーションの仕事は個々のお宅に訪問させていただいて、掃除・調理・買い物・お風呂介助・・・などをさせて頂くことです。その家によって掃除の仕方も違い、掃除をして欲しい所、さわって欲しくない所、入って欲しくない部屋があったりします。調理では、好き嫌いや味の好み、硬さ軟らかさなどそれぞれのお宅で違います。買い物でもメーカーや大きさや量の確認がいります。初めて名前を聞いた野菜を頼まれて、探して買って来たこともありました。

これからも利用者さんの気持ちやニーズや思いをくみ取って頑張っていきたいと思っています。

原田 里美



サンサンサロン

★☎ 32-3535★

今年は、本当に暑いです。例年にない猛暑が続いていますが、利用者さん達は夏バテもされずにお

元気で、いつもにぎやかです。

月曜日・木曜日の手芸は、90代の方も増え、手の込んだ物はしなくなっても、編み物などをしながら、おしゃべりに夢中です。先日は、もち米を頂いたので餅つき機でお餅をつき、みんなできれいに丸め、アンコときな粉のお餅を作り、おやつに頂きました。



＊誤嚥予防 パ・タ・カ・ラ

「久しぶりやけど、手が覚えているわ〜!」「作りたてはおいしいね!」と大好評でした。また作りましょうね〜!

月曜日の麻雀サロンは、10時開始ですが、早くから来て準備万端整え、メンバーが揃えば、「さあ〜!頑張りましょう。」予想できないスリルや点数の高い役ができた時の満足感など味わいながら2時間楽しんで頂いています。



＊調子はいかがかな。

火曜日のサンサン体操では、誰もが知っている唱歌



＊棒を使って転倒予防

を歌いながらのゲームや、記憶力を刺激させる為の指の運動などをしながら脳トレにはげんでいます。時にはおしゃべりに華が咲き、先に進まないこともあります。みなさんが楽しんで、笑って2時間がアッと言う間に過ぎていくのが何よりうれしいです。

サロンはいつも「女子会」です。アッ!「男子会」も静かに進行。

サロンはいつも「ホッと一息 憩いの場」です。一日体験も実施しています。是非お越しください。

責任者 柳 美保



リハビリデイくるみ～身体重心道～

今年の夏は、長い梅雨明けの後突然始まりましたね。梅雨の時期は湿度の為熱が体にこもりやすくなり、なんとなく怠いときや元気が出ないという日もあります。

そんな中「暑いけどきたよー」と来所してくださる方がたくさんおられます。熱中症対策のため無理しないことは大切ですが、一日自宅で座って過ごしてしまうと身体機能の低下の心配があるだけではなく、気持ち的にも沈みがちになってしまいます。ぜひ、デイサービスや地域の活動に参加して、無理ない程度の運動を続けていきましょう。

リハビリデイくるみでは6月に紫陽花を見に行きました。



もちろんおやつタイムはアジサイどころではありません（笑）

た。駐車場から少し離れているので、歩いただけでも十分な運動です！

普段は歩けない距離も、話しながらだと「歩けたわ！」という喜びの声も上がりました。頑張った私たちを色とりどりの紫陽花が迎えてくれました（＾＾）7月に梅雨明けとともに本格的な夏の到来！なのにくるみでは「どこ連れて行ってくれるのん？」と、暑さを感じられない頼もしい言葉が飛んでいます（笑）



馬見公園のアジサイが満開でした！

くるみでは三郷町委託事業として短期集中通所サービスを開始しました。

短期集中通所介護とは3ヶ月間、週1回 合計12回 専門的な機能訓練を集中的に受けることができる介護保険適用のサービスです。

大きな特長として、姿勢や歩行、バランス、握力など現在の自分の身体の状態を測定し、それにもない運動を処方します。また、ご自宅で出来そうな運動を提案させて頂くことで自宅でも自分で少しずつ運動する習慣も作っていきます。

目標を明確にして、**機能訓練**に取り組むことはくるみのデイサービスでも大切にしています。体幹や姿勢を意識して動かすことは運動の質も効果も違ってきます。まずは運動に慣れるところから始めていただきますが、徐々に「お腹やお尻の筋肉を意識して」など**機能訓練士**からお一人お一人に合わせた声掛けを行っています。一度では出来なくても何度も繰り返しているうちにできるようになることもあり、動画や写真で確認することで視覚的にも理解しやすくなります。

運動は「サイコーのコミュニケーション！」職員だけでなく他のご利用者と声を掛け合い、「できるよ、できるよ、もうちょっと」と言いあえる温かい環境で運動を～ゆっくり、ゆったり、気持ちよく～継続して頂きたいです。

管理者 岡本 真弓

小規模多機能ホーム 萌の里

★☎ 33-3555 ★



こんにちは。6月の初めから、萌の里で非常勤として働いています。目標とする先輩に少しでも近づけるよう、小さな気付きができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。 片岡 光代

萌の里に仲間がふえました。
新しく入った片岡さんに介護の仕事を伝えていく中で、私にも新しい気づきがあり、日々勉強させていただいています。どうぞよろしくお願いいたします。

萌の里の夏

萌の里の夏は、行事がたくさんあります。

7月24日（金）には恒例となりました、流しそうめんを開催しました。

暑い中、ご近所の子どもさんたちはもちろん、沢山の子どもさんが参加してくださりにぎやかなひと時でした。そうめん以外にさくらんぼなどのフルーツも流したのですが、歓声が上がり、萌の利用者さんたちも自然に笑顔がこぼれていました。

8月3日（土）は三室の納涼大会に参加しました。萌の里は、福島復興のお手伝いができたらと、福島の作



業所から取り寄せた、クッキー・マドレーヌ、ちいろば園さんのシフォンケーキなどを販売しました。例年のことで、常連さんもいらしてくださいうれしく思います。盆踊りにも参加させていただき、夏を感じ楽しむことができました。

8月21日（水）は地蔵盆を開催しました。最近では地蔵盆になじみのないスタッフが多く、どのようなことをしたらよいのかと悩みながら続けております。「おばあちゃんの駄菓子屋」を月一回開催しているの、いつも来てくれている子どもさんたちに何かお返しできたら!! と子どもさんたちが楽しんでくれるようかき氷などを振る舞いました。子どもさんたちの為と言いながら、練習・・・と利用者さんとも開催前にかき氷を楽しみました。今年の夏は、急激に暑さが来ましたが、萌の里は夏ならではの行事を楽しみながら、秋を待っています。秋になると外出も出掛けやすくなるので、たくさんの秋を感じ楽しみたいと思います。

管理者 山田 志保



福祉タクシー

★☎ 32-3535 ★

年に1度、安全運転管理者の法定講習があり今年も受講をしてきました。朝10時から夕方5時まで、交通情勢や事故防止など交通安全についての講習を受け、毎年身の引き締まる思いで帰宅します。福祉タクシー以外でも、サンサンハウス全体で業務上運転をすることは多くあるので、社内報に安全運転のコツを掲載するなどして交通安全意識の向上を図っています。安心してご利用いただけるよう、これからも安全運転に努めますのでどうぞご利用ください!!

管理者 重松 知子

デイサービスあかねの里

★☎ 31-3536 ★

あかねの里の自慢のひとつに「食事」があります。

一ヶ月のメニューを元に、当日の調理員さんが、その日ご利用されるかたの様子に合わせて工夫して下さったり、珍しく手に入った旬の食材に変えて下さったり…

もちろん、ちょっとお財布とも相談しながら…その日の料理が出来上がります。

メニューは、彩りの良いちらし寿司、カラッと揚げた絶品かき揚げ、関西人必須メニュー お好み焼焼きそばなどもあります。炊き込みご飯の日は炊飯器からのいい匂いが早い時間か



らただよってきて、仕事が手に付きません、コラッ！（笑）

最近、ご自宅で採れた夏野菜や、農業をしておられる方から美味しいじゃがいもや玉ねぎをいただき、あかねの里の食卓が潤っています(^^)v 感謝です💖

長い梅雨と急な暑さに、体調をくずしたり、食欲が落ちたりしている方も多い中、あかねの里の恵まれた食卓には、ずいぶん助けられています。

何より…職員の食欲が落ちません！！
（管理者 岡田登志）

9月は**アルツハイマー月間**です。そこで…

あかねの里で「ペコロスの母に会いに行く」のDVD
を見ながら、一緒に認知症のお話しをしませんか？

日時…9月29日（日）午後1時半～

場所…東信貴ヶ丘1-5-12

デイサービスあかねの里 ☎31-3536

居宅介護支援事業所

★☎ 32-3535 ★



介護保険は2000年からスタートし、東京オリンピックが開催される来年で20年となります。三郷サンサンハウス居宅の3人も、ケアマネの仕事に就いて、5年～16年経とうとしています。

利用者様にとって、ケアマネージャーはどのような存在であるべきか、日々の業務の中でふと考えさせられることがあります。というのは、昨今、ケアマネージャーに求められる業務が増え、また多様化するにつれて、ケアマネージャーとして一番大切なことが後回しになっていないか？と思うのです。「公正中立の立場で利用者様の困りごとや不安な気持ちを聞かせていただき、尚且つどんな時も、利用者様の味方であり続けること」これは、ケアマネの大きな理想であると同時に、ケアマネとしてあたりまえのことなのですが……「理想イコールあたりまえ」を前に、ケアマネの仕事の重さをひしひしと感じ、理想と現実との狭間で迷い悩んでいると……いつもの利用者様からの電話。「これといって用もないねんけど、近いうち顔見せてな～、話したいわ～」お決まりのフレーズに苦笑しつつも、何だか 𐤧ほっこり𐤧。当てにしてい下さることに感謝し、応えていこう！と前向きになることができる今日この頃です。

利用者様との関わりのなかで、日々のちょっとした 𐤧ほっこり𐤧 が私達ケアマネの原動力。

70いやいや80までケアマネ頑張るぞ～！という気持ちになれるかどうかはおいといて…利用者様、これからもよろしくお願い致します。ちゃん、ちゃん（おしまい） 管理者 川島 星子

障害相談支援事業所

★☎ 32-3535 ★

現在4名の障害者の方の計画作成、継続支援を定期的におこなっています。 管理者 川島 星子



NPO法人 三郷サンサンハウス

一緒に働いて下さる方を募集しています！！

・介護職員・訪問介護職員・機能訓練指導員

・夜勤職員・調理職員・ケアマネージャー

一度見学に来てくださいね～(*^▽^*)

常勤・非常勤、朝・夕方だけの勤務など時間は相談に応じます
経験の有不問、未経験者・経験不足の方には指導、援助します
資格のない人には、資格が取れるように支援します

※ 事務局（☎ 0745-32-3535）にお問い合わせください



体験無料中 サンサンハウス

くるみ STYLE

サンサンハウスくるみ style では地域の皆さまに

新しい運動プログラムを受けられる教室を提供していきます。

まずは、レッドコードとヨガからスタート！

姿勢・肩こり・腰痛・冷え性・便秘などを改善

健康的な**美スタイル**を目指します！

意識は呼吸！！ダイエットに効果的なエクササイズ



くるみ style

レッドコード

水曜日 隔週

14:00~14:45

14:45~15:30

木曜日

18:00~18:45

くるみ style

ヨガ

木曜日

14:00~14:45

料金

年会費 3,800 円

1 回 1,000 円

チケット制

要予約

NPO 法人三郷サンサンハウス

くるみ STYLE

0745-32-3535

担当 岡本

