

語らいの家通信 No. 93

発行人 認定特定非営利活動法人語らいの家 代表理事 坪井信子
〒157-0066 東京都世田谷区成城 4-3-23 Tel 5429-8855 Fax 5429-8856
グループホームかたらい 世田谷区上祖師谷 6-7-23 Tel 3308-0155
デイホーム語らいの家 世田谷区上祖師谷 6-7-28 Tel 3326-5590
URL <http://www.npo-katarai.jp/> E-mail Salonday@car.ocn.ne.jp

「認定 NPO 法人」が正式に取得できました

代表理事 坪井信子

認定 NPO 法人についてはこの紙面を何回か賑わせましたが、平成 25 年 8 月 3 日に法務局の登記が完了し、「認定特定非営利活動法人語らいの家」が誕生しました。取得のための準備開始から丁度丸 2 年が経過しました。

今回、認定 NPO 法人取得の目的を改めて記したいと思います。

1. 企業や団体からの助成金に頼らず、法人独自の地域支援プログラムの自主運営
2. 認知症の人やその家族を支えるための新規プログラム運営費の確保
3. キャリアパスによる新たな賃金体系の確立と、従業員の給与体系の見直し
(現在の介護保険による収入では、勤務年限が 10 年経っても、賃金上昇は期待できない。)
4. 事務局人件費の赤字補てん、夜勤職員に対する待遇改善、法人の広報活動の充実
5. 法人代表個人財産である「グループホームかたらい」建物の法人への寄付
6. 他団体への寄付

以上により、当法人は自主的に地域での支援事業の拡大を目指すことができるようになり、「認定」の重みとその必要性を「地域貢献」という形で表したいと考えています。

一方、大都市圏においては介護福祉業界の就労者の人件費は、殆んど介護保険収入に頼っています。しかし、介護保険による収入が今後大きく増加することは考えられません。又、雇用関係はその時代の景気に左右され、安定的な事業運営をすることを難しくしています。安定した事業者になるためには、将来に亘る財源や雇用条件の確保が必要です。

当法人も、そうした業界共通の厳しい問題に当面しています。今回の「認定 NPO 法人」の取得は、ここ 10 年来の懸案事項が解決し、ますます安定した法人運営ができるようになることが期待されます。

皆様のこれまでのご支援の賜物と感謝しております。今後共引き続きご協力、ご支援を宜しくお願い致します。

四季折々

アベノミクス効果もあって景気によやく明るさが見え始めた絶好のタイミングで、2020年のオリンピック東京開催がIOC総会で決まりました。喜びに沸く中で、猪瀬都知事が言うように7年先の開催に向けて日本に何か新しい希望が生まれたことは感じられます。7年先は大分先ですが、グループホームかたらいが発足してから既に9年が経過し、先日9周年の記念行事が行われました。振り返れば、開所したのがつい昨日のことのように思い出されます。まさに「光陰矢の如し」です。7年先の東京五輪も案外すぐにやって来ると思います。

今年の敬老の日、総務省から、日本の65歳以上の高齢者が3千万人を超え、人口の4人に1人となったと発表されました。語らいの家の「敬老の日お祝い会」で、今年も90歳以上の方のお祝いをしましたが、何と25人の方々が該当し、最高齢は102歳です。102歳と言えば聖路加病院の理事長をされている日野原重明先生は102歳にして大変お元気で、先日日本音楽療法学会の集まりを拝見しましたが、立ったまま講演をされ、終わってから舞台を歩きながら、会場全体の歌の指揮をされました。音楽による医学的な効果が大きいと話されましたが、語らいの家でもこの秋から音楽療法の専門家による音楽療法プログラムを取り入れて行く予定です。(Y.K.)

ご利用案内

<デイホーム語らいの家> **上祖師谷** 上祖師谷 6-7-28 連絡先：3326-5590

	営業日 (祝日営業)	営業時間・サービス提供時間		
ミニデイサービス (介護保険非該当者)	月、火、水、木、金	営業時間 8:30 ~ 18:00		
認知症デイサービス	月、火、水、木、金	サービス提供時間 9:15 ~ 16:30		
月曜日	料 理 (認知症進行抑制プログラム)			
火曜日	運動器機能向上プログラム			
水曜日	料 理 (認知症進行抑制プログラム)			
木曜日	運動器機能向上プログラム/外出プログラム、 カード作り、男性料理教室、アートセラピーなど			
金曜日	運動器機能向上プログラム			
月曜日~金曜日 その他のプログラム	公園への「寄り道散歩」、談話、歌、専門の先生による 体操など楽しいプログラムがいっぱいです。			
曜 日	プログラム	10月	11月	12月
第1木曜日、第3火曜日、第4金曜日	佐野公美子先生の 元気の出る体操	3日、15日、25日	7日、*12日、*29日	5日、*18日、27日
第2木曜日	アートセラピー	10日	14日	12日
第3木曜日	偶数月 外出プログラム 奇数月 男性料理教室	外出プログラム 17日	男性料理教室 21日	お休み
第4木曜日	手作りカード作り	24日	28日	26日
第4火曜日	お誕生日会	22日	26日	24日(クリスマス会)
第1金曜日	ギターで歌おう!	4日	1日	6日
最終金曜日	夕食会 *	25日	29日	27日

* 夕食会は、月一回元気な高齢者の方どなたでも参加でき、食事をしながらお喋りを楽しんでいます。

ご希望の方はご遠慮なくお申込下さい。(3308-0155) 18:30~20:30 (参加費 800円)

* 佐野先生の体操の曜日が変更になっています。

<サロンディ語らいの家> **成城** 成城 4-3-23 連絡先：5429-8855

プログラム

「昼食作り」のお手伝い	毎日(月~金)	利用者さんもお手伝い、「もの忘れ」の進行を防ぎます
佐野先生の「元気の出る体操」	第2金曜日 最終火曜日	佐野公美子先生の笑顔でどんどん元気になる体操です 10月 11,29日 / 11月 15,26日 / 12月 13,25日(水)
宇山先生の「手作りカード」	第3金曜日	季節折々を題材にした楽しいカードを作ります
散歩、談話、歌など	毎 日	近くの公園や住宅街など自然豊かな静かな場所をのんびりお散歩、公園でお茶を飲みながらゆっくり休憩します。
お習字		昔習ったお習字、半紙に黒々と描く楽しさが味わえます。

秋のもよおし

10月

外出プログラム

10月17日(木)

行先 調布深大寺

(デイホーム上祖師谷/サロンデイ成城合同)

久しぶりに秋の深大寺にお出かけします。深大寺は正式名称を“天台宗別格本山浮岳山昌楽院深大寺”と言い、浮岳とは、遥かに遠くを望み山が浮かんでいるように見えることから、昔は遠来の人達の目印にしたとされています。武蔵野の面影が残る緑に囲まれた深大寺一帯は、週末ともなれば多くの人達が散策に訪れます。名物は“深大寺蕎麦”、古くから地元で採れた蕎麦を挽いて美味しい手打ちそばを作ったのが始まりですが、お昼はそのお蕎麦を頂き、食後、深大寺にお参りをし、少し散策をしたいと思います。参加希望者はお申込み下さい。

友愛十字会ふれあいまつり

10月27日(日)

於：友愛十字会

(グループホームかたらい参加)

砧にある友愛十字会主催の「ふれあいまつり」に毎年グループホームの入居者さんが参加しています。会場には多くのお店が出て、つくたての柔らかいお餅、焼きそば、タコ焼き、など食べ物も豊富で、会場で皆さんお小遣いをもって好きな物を選んで買いますが、自分で選んで買い物をする楽しみはこの「ふれあいまつり」の良さでしょうか。その他、催しは、アンデス音楽の演奏や、エイサー踊りなど、又バザーでは時には思いがけない掘り出し物もあります。

グループホームの入居者さんにとっては楽しみな外出プログラムです。

祖師谷ふるさとフェスティバル

10月27日(日) 10時~3時

(祖師谷大蔵北商店街、自治会合同)

祖師谷商店街連合の市民参加型のフェスティバルですが、一昨年の東日本大震災以来、「復興支援イベント」と銘打って売上金の一部を被災地に寄付しています。

語らいの家は、以前祖師谷商店街の「あんしん生活マップ」を作ったのがご縁で、ここ数年参加しています。大好評の「マドレーヌ」販売と生活マップの配布を行います。

11月

いも煮会

11月23日(土)

12時

~

15時半

語らいの家発足以来15年間続いている「いも煮会」です。秋の季節にピッタリの温かい語らいの家特製「いも煮」を頂きます。演奏は毎年参加頂いているオルケスタ・アンディーナと、音楽療法士の内野すみ江さんにも参加頂き、懐かしの童謡・唱歌や流行歌を皆で歌いたいと思います。

当日は、恒例になりました福岡県八女市からの秋の特産品、生しいたけ、ぎんなん。ゆず、柿、ミカン等を直売していますのでご期待下さい！

12月

クリスマスお楽しみ会

12月24日(火)

13時半~15時半

(グループホームかたらい3階)

語らいの家職員による「手作りクリスマス会」です。毎年ボランティア参加の中川晴海さん、歌の大町朝美さんも参加されます。歌あり、職員のスタンツ(寸劇)あり、最後にお楽しみクリスマスプレゼント交換がありますので、参加者は必ずプレゼント(300円見当)をご持参下さい。

クリスマスケーキは坪井代表手作りのフルーツケーキが絶品です。

<年末・年始のお知らせ>

平成25年12月27日(金)まで、新年は平成26年1月6日(月)から始めます。

グループホームは年末・年始もお休みはありません。

語らいの広場

第15回 納涼夏まつり 行われる

7月28日(日)午後5時から大道北記念公園で語らいの家第15回「納涼夏祭り」が行われました。デイサービス上祖師谷、サロンテイ成城、グループホームの利用者さん、ご家族、ご近所の方など大勢の方が参加されました。毎回お馴染みとなった「上祖師谷囃子連」のみなさん、和太鼓グループ「夢工房」、ジャズの都庁スウィング・ビーツのお仲間、今年は新たに盆踊りの応援で「悠遊踊ろう会」の方々7名が参加され、賑やかに行われました。子供たちに人気のあるバルーンクラフトの藤本友春さんも、いつものように子供たちの注文に応じて様々なクラフトを作って頂き、ありがとうございました。食事は、「語らいの家特製カレーライス」、会場ではポップコーンとかき氷のサービス、そして子供たちが“すいか割り”をしたスイカがデザートとして配られました。今年のハイライトは、“悠遊踊ろう会”のご婦人たちがあでやかな浴衣姿で輪の中に入っただき、利用者さんも正調盆踊りをしっかりと踊ることが出来、夏祭りらしい雰囲気盛り上げました。ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。



第2回 夕涼み会 盛り上がりました

8月2日(金)6時半よりグループホーム3階のテラスで第2回「夕涼み会」が行われました。当日は、昼間の猛暑がおさまり、気持ちの良い涼風が吹き抜ける絶好の天候になり、お招きしたゲストのみなさんと、職員も参加して賑やかに団欒のひと時を過ごしました。日頃お世話になっている地域の方々やボランティアの方々も一緒に、少しアルコールも入って今年も盛り上がった会になりました。職員は、女性はお惣菜のサービス、男性は焼き鳥コーナー、ドリンクコーナーサービスの手際もよく、災害用に用意したLED卓上ランプが役に立ち、適度の明かりで雰囲気を作り、話も弾んだようです。



敬老の日お祝い会

開催される

9月17日（火）敬老の日お祝い会が開催されました。

今年の敬老の日には90歳以上の利用者さんが昨年より5名増えて、25名の方がお祝いを受けられました。語らいの家より坪井代表がお花とお祝いの心のこもった手作りカードを差し上げ、皆でご長寿を祝いました。ご利用者の3人に一人は90歳以上、そのうち100歳以上が2人おられ、皆様お元気です。これからもますます長寿でありますようお祈り申し上げます。

お祝い会は、マジック、落語、オカリナ演奏、寅さんのバナナのたたき売りの他、音楽療法士の内野すみ江さんに来て頂き、ピアノ伴奏をしながら歌唱指導を専門家だけに盛り上がりました。

皆さんが健康に過ごされ、また来年の敬老会にお元気で出席されることを心からお祈りします。



グループホーム9周年記念行事

9月11日（水）グループホームかたらいの9周年行事が行われました。

今年は、帝国ホテルでのバイキング昼食から始まり、東京駅をバックに記念撮影、その後二重橋までお散歩というコースでした。普段はなかなか訪れることのない、一流ホテルでの豪華なお食事、そして皇居前のお散歩ということで、ご家族の皆様も多数参加され、総勢35名楽しい一日を過ごすことができました。大きなトラブルもなく、皆さん帰宅後も疲れを感じさせない様子でした。

当日お手伝いして頂いたご家族の皆様ご協力ありがとうございました。また、参加できなかった入居者の方も数名いらっしゃいましたが、健康管理に努め、他の機会でご一緒できるよう企画していきたいと思っております。

当日の様子を写真で紹介します。

左 お散歩中のスナップ

中 帝国ホテルでの食事風景

右 二重橋をバックに全員集合



「今求められる認知症の人への支援について」

ホーム長 市川 裕太

皆さんこんにちは！今回は日頃グループホームやデイホームで認知症の方へのお世話をさせていただいていますが、その支援の在り方について少しお話をさせて頂きたいと思います。

先日ある研修に参加した際、長年認知症の方々のケアに携わっておられる専門の講師の方が、こんな話をされていました。

「認知症の人の～したい、という支援をやりましょう」というお話です。
認知症になっても何もかも出来なくなるわけではない、本人にはやりたいことが一杯あるはずです。
講師の先生から

1. 自分のことは自分で、 2. 仲間と支え合って、 3. 社会とつながりあって、
の3つをキーワードにして、それが私たちの暮らしの中に当たり前のようにあれば、認知症があっても普通の人と同じように生活できるようサポートすることが私たちに求められる支援ではないでしょうか、と話されていました。

特に「～したい」という言葉には、主体性や意欲、行動につながる大きな切っ掛けになると感じます。
講師の先生のグループホームでは、「プールに行き泳ぎたい」と言った方がおられて、実際に水着を購入して泳ぎに行った人もいたりとか、入居者が「～したい」と言ったときは、必ず実現させるとも話していました。そんな話を聴くだけでも素敵なグループホームだと思います。

研修の中では「そんなことは現実にはできない」と言う声が研修参加者の中からありました。果たしてそうでしょうか？グループホームでも、デイサービスでも、訪問介護でも、あるいはご家族や周囲の人との会話の中で本人の願いや欲求が出せる、又実現できる環境づくりは難しいでしょうか、その前に、全てに於いて私達介護する側が決める、提供する、認知症の人がお客様かお地蔵様のように座っている、あるいは認知症だからと決めつけ、玄関に鍵を掛けて出られないようにすることが認知症の人にとって「専門性の高い支援」と言えるでしょうか、

認知症があっても個人としての性格や人生があります。認知症になっても「今」を生きています。いつだって、やりたいこと、やりたくないこと、好きなこと、嫌いなことがあるでしょう。認知症の方でも自己選択や自己決定が出来る方がたくさんおられます。認知症と言う目の前の症状に左右されず、願いや思いに目を向けて可能な限り本人のもっている能力に応じることが大切です。

これからの支援に求められていることは、私たちが認知症の人の可能性を追い求め、主体的にやりたいことができ、自分らしく「生きる」ことが出来るようにすることだと思います。いつも上手くいくとは限りませんが、あきらめずに追い続けることが出来れば、きっとどこかで本人の願いに応えられる時が来るでしょう。

「認知症勉強会」のお知らせ

日 時： 平成 26 年 3 月 1 日（土） 10 時～15 時 30 分
場 所： 上北沢区民センター （京王線上北沢駅下車南口徒歩 3 分）
内 容： 10 時～12 時 古田伸夫先生による「認知症の医学的理解」
13 時～15 時 島田孝一氏による「認知症の人在在宅で支えるということ」
15 時～15 時 30 分 認知症サポーター養成講座、ボランティア募集
参加費： 無料 （要申込）（申込み先：3308-0155 増田まで）
主 催： 認定特定非営利活動法人語らいの家 後援：世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課

介護予防としての「音楽療法」の効果と実践プログラム

「音楽療法」、耳慣れない言葉ですが、高齢者の、特に認知症高齢者にとって、介護予防として現在注目されている音楽を用いたセラピー（療法）の一つです。単に歌を唄ったり、音楽を聴くということとは違い、そのための技術を持った専門家（音楽療法士）が個々のニーズに合わせて音楽を提供して、初めて効果が発揮されます。

語らいの家では、デイホームなどで日課として利用者さん達と共に歌を唄っています。勿論歌うこと自体、体内の自律神経を刺激し、ホルモンの分泌を促し、心身にとって有効とされていますが、更に専門の音楽療法士による指導を受ければ、より効果的であることが明らかです。

先日、日本音楽療法学会理事長をされている日野原重明医師（聖路加国際病院理事長）の音楽療法についての講演会を聴きました。ご本人は102歳とは思えないお元気さで、立ったままで小一時間の講演をこなされ、その後会場全体の合唱の指揮まで執られたエネルギーの源は、音楽療法だけの効果ではないと思いますが、驚きを禁じ得ませんでした。

そこで、当法人では以前からお付き合いのある現在東北大学で音楽療法を含む介護リハビリテーション博士課程在学中（仙台在住）の内野すみ江さんをお招きし、月1～2回音楽療法による音楽指導をグループホームで行って頂くことになりました。生活の中に少しでも刺激になるプログラムとして活動レベルが向上することを目的として行います。その効果を期待したいと思います。

平成25年度世田谷区提案型協働事業

－ 認知症の人やその家族を支えるための環境整備プログラム － 中間報告

今年度の協働事業として以下の事業を世田谷区より受託しました。これらは、昨年度協働事業のアンケートや訪問調査の結果を踏まえて必要とされるプログラムとして企画しました。

A	① 認知症の医学的理解	講師 新里和弘先生	7月30日	参加者 48名
	② あすから役立つ認知症ケア	講師 島田孝一先生	8月29日	参加者 49名
	③ 残された能力維持のためのグループホームとは	講師 宮崎和加子先生	9月26日	参加者 46名
	④ 虐待・拘束を防ぐ	講師 梶川義人先生	11月25日（予定）	
	⑤ 災害時の対応について	講師 未定	平成26年1月（予定）	

B ボランティア講座 7月8日から11月25日まで（全8回）（参加者 18名）

C 介護者のストレスケアのための講座（詳細は8ページを参照下さい）（参加者 毎回20名予定）

どのプログラムもアンケート結果は大変好評で、特にA①②③では、「現場での仕事に役に立つ」との回答が全体の95%以上でした。

これにより、認知症の人を介護している従事者の質の向上が期待されます。

スタッフのコラム

デイホーム語らいの家
介護福祉士、生活相談員 鈴木 栄子

デイホーム語らいの家（上祖師谷）に勤めて5年半が過ぎました。10年前から介護の世界に入りましたがまだまだ未熟で、日々の介護、毎月のケア会議、研修などを重ねて勉強させて頂いています。利用者さんから「人生いろいろ」とよくお聞きしますが、まさにその通り、十人十色の接し方があり、利用者さんが少し不穏になられた時に、私の接し方で様子が変わったり、変わらなかったりすることがあり、あまり変わらない時には自分の力量不足を感じます。出来るだけ、利用者さんに「寄り添い」、そして尊厳をもって傾聴し、接して行きたいと心がけています。

語らいの家では、ご家族の介護負担を考え、グループホームの場をお借りして「共用デイ」や「ショートステイ」を実施することがあります。デイとグループホームが連携してご家族を支援していく姿勢は素晴らしいと思います。

私の義理の祖母が新潟から上京して1年ほど介護しました。デイホームにもお世話になりましたが、家族にとってショートステイはホッとできる時間であり、貴重な期間でありました。振り返ってみますと、私が必要だと思う介護のやり方が必ずしも祖母の希望するものとは一致しなかったことや、本人の同意を得たものの上辺だけで判断し、本人に寄り添いその気持ちを感じ取る余裕がなかったと反省しています。その時期在宅でなるべく自立した生活を送ることが本人の為と思い、デイサービスやリハビリデイを利用したりして自宅では自立支援を促していましたが、祖母にしてみれば気ままに家で過ごしたいと思っていたのでしょう。こちらの都合に振り回されると激怒したこともありました。現在は、施設に入所しておりますが、自分らしさを保ち、必要な介護を受け元気に暮らしていることは一安心です。

利用者さんも初めは新しいデイサービスの環境に抵抗がありますが、慣れるにしたがってデイの生活によって生活に張りが出てきて、又安全な環境の中で調理や散歩、体操、物づくりなど出来ることを見出しておられます。私達職員もそうした安心して過ごせる「空間」を保って行きたいと思います。

介護者のストレスケアのための講座

高齢者のこころを理解することで、介護している人自身の心と身体をいたわることを目的として、又認知症やうつ病などの病気の理解など、全8回の講座を行います。

日時： 平成25年12月9日（月）～平成26年3月24日（月） 全8回
毎月第2、第4月曜日 午後2時～4時

場所： 成城ホール 4階

申込み： サロンデイ語らいの家（成城） ☎ 5429-8855（坪井まで）
Fax 5429-8856

<お知らせ>

「語らいの家」は認定NPO法人により運営されています。平成25年度年会費は正会員3,000円、賛助会員は一口1,000円で3口以上です。

現金の方はグループホーム3階事務所（増田）までお届け下さい。

振込みの方は下記口座にお振込みお願いします。

郵便振替口座 00130-2-664331

口座名：特定非営利活動法人語らいの家

認定NPO法人 語らいの家
連絡先 3308-0155（事務局 増田）

編集後記

今年の夏の猛暑は、近年になく気温が高く高知四万十では41度を記録するなど話題になりましたが、お彼岸が過ぎると急に秋らしい陽気になりました。「暑さ寒さも彼岸まで」を絵に描いたような変わりようですが、夏の暑さの疲れが出てきたのか、体調を崩し、5キロ目方が減りました。思わぬことで減量目標達成でしたが、今度は医者から病気で痩せるのは問題ありと言われ、近く精密検査を受診します。皆様も季節の変わり目で、夏の身体の疲れのアフターケアを充分して下さい。（Y.K.）