



popo

2015年
第10号

法人理念：「共生と自立」

利用者：生活の中で楽しく健やかに生き、生きる力を育むこと

職員：チームワークを持って仕事に励み、創造性を持って自己啓発すること

地域：地域との絆を保ち、地域との共助、協働を旨とすること

ポポ

社会福祉法人 蒼生会 広報委員会発行



蒼生会の新たな
プロジェクト始動！



※完成予定画像となります。

新たなプロジェクトの

コンセプトは「7」

蒼生会が平成29年4月に鶴野森地区に開設を予定しているサービス付き高齢者住宅&小規模保育園の名前は「フレイグラントオリーブナナ」に決定しました。「ナナ」という名前には、建築予定敷地内にある巨大な金木犀をシンボルに、

子ども達は小学校1年時の年齢「7歳」を、大人は後期高齢にいたる「70代」を健やかに元氣よく迎えていただきたいという願いが込められています。建築予定のサービス付き高齢者住宅の定員は32名。60歳から入居が可能で全室個室、バス、トイレ、キッチン、収納付の住宅で、周辺には公園や森林も多く、買い物や最寄りの駅へのアクセスも抜群です。4階ベランダにはスカイデッキが設けられる予定なので、日光浴や景観を楽しませてくれることでしょうか。1階には多少の介護が必要になっても皆さんの生活を続けていただけるよう訪問介護ステーションが開設される予定です。また、同じく1階のテナントには、現在、物販のテナントが入る予定なので普段の生活にはとても利便性の高い住宅であると言えるでしょう。さらに1階には小規模保育園が開園する予定。定員19名で0歳〜2歳児までの保育を行います。認定こども園もモが連携園となりますので3歳になっても安心してお子様を預けることができます。

自分の好きなことをいつまでも

「ナナ」の周辺徒歩5〜10分圏内には境川自転車歩行者専用道路や相模緑道緑地など散歩やジョギング、自然探索に優れた自転車や歩行者のための専用道路が整備されています。日中たくさんの方々がバードウォッチングや健康づくりに集い、とてもよい人々の交流の場となっています。近く



には陶芸クラブや天然温泉、マッサージ店など暮らしを充実させる施設がたくさんあり、徒歩3分の国道沿いには飲食店

が並んでいます。また、徒歩15分〜25分で小田急線町田駅や相模大野駅、JR古淵駅へアクセスでき、新宿や横浜方面へも1時間以内で行くことが出来ますので自然と都会が十分満喫できる立地となっています。

「ナナ」では専用のレストランと厨房が入居者のご希望によりお食事をご提供しますので、毎日の煩わしい買い物を心配する必要はありません。朝は自由に寝ていきたいので朝食は自分で作り、昼食と夕食をレストランでいただくといったことも可能ですので趣味や倶楽部を中心にした暮らしの設計ができます。

蒼生会が運営する

在宅系施設との緊密な連携

入居者の皆様に生活援助や多少の介護が必要になっても安心して暮らし続けられるよう「ナナ」の1階にはホームヘルプステーションの開設が予定されています。また、同じ地域内にある本部施設モモにはケアマネジャーが常駐していますので、いつでも

介護や生活援助サービスについての相談が可能です。

そのほかにも蒼生会ではデイサービスセンターモモやショートステイモモ、ショートステイピノを運営していますので入居者の希望に応じたサービスを提供することが可能です。

24時間の見守りサービス

日中は1階のコンシェルジュに係員が常駐し、入居者の生活相談や各種様々な手続きなどのお手伝いをさせていただきます。夜間に変わったことがあった場合には、緊急連絡装置を通じて夜間見守り職員（外部）が対応させていただきますシステムとなっています。



「ナナ」は、地域の皆さんが保育や介護が必要になっても安心して暮らしていけるよう、切れ目のないサービス提供を可能にするための「入り口」となる施設です。これからもさらにサービスを充実させてまいりますので応援よろしくお願いいたします。

理事長 大久保 祐次



カシオペア祭

まだ残暑が残る中、平成27年度のカシオペア祭が開催されました。当日は天候にも恵まれ暖かい陽気でした。今回のテーマ「いっしょ」は、利用者の展示物に力を入れ、共同制作を通して触れ合いや協調性等を感じてもらえる機会となりました。

日常の中で少しずつ取り組んで作成した物をカシオペア祭で展示し発表の場とする事で目的のある活動となり、利用者だけでなく職員もワクワクしながら取り組む事が出来ました。又、創作風景を写真に残し、当日ご家族に見て頂けるよう写真も一緒に飾りました。



カシオペア祭の最初のプログラムは職員による合唱です。「明日があるさ」と「カントリーロード」を歌いましたが、緊張の中で精一杯の歌声を披露



しました。利用者も一緒に口ずさんでくださる方や、音楽に合わせて身体を揺らす方、そして終わった後に頂いた拍手はとても嬉しく、ホッと胸を撫で下ろしました。

いよいよ模擬店の開店となり、利用者や職員とで各々好きなお店を回りました。大きな笑顔で写真を撮ったり、ゲームの紐引きで犬の人形を引き当てて思わず笑顔がこぼれたり、駄菓子屋さんで昔を思い出したりと思いの時間を過ごされておりました。ご家族と一緒に模擬店を回られている利用者もいました。貴重な時間を過ごされ、懐かしさを感じている様子でした。

また、通常は駐車場として使ってい

る場所を飲食スペースとして設け、外の空気に触れながら、美味しそうに焼きそばを頬張る利用者がいたり、「ここ空いてるよ!」と席を譲り合ったり、食べたい物を自分で選んで食べる等、日常とは少し違った雰囲気味わい、楽しまれ、皆さん表情が輝いていました。

クライマックスでは職員による盆踊りを披露させて頂きました。「東京音頭」と「炭坑節」の2曲です。始めに職員が見本で踊り、次から利用者も一緒に輪に入り踊られ、笑顔がたくさん見られました。「もう1回踊る!」と積極的に踊る利用者もいれば、「踊れないよ。」と照れながら職員に手を引かれていましたが輪に入ると、自然に体が動き、職員と一緒に踊る姿が



見られました。

踊りが終わると、「どうもありがとう。」と両手で職員の手を握り、頭を下げる姿に、嬉しい気持ちでいっぱいでした。恥ずかしがる方もいましたが、一緒に歌い、車椅子の方も自然と手を動かされておりました。一緒に輪に入り回る事で雰囲気を味わって頂けたと思います。



当日関わったすべての方々へ感謝致します。反省点や課題も多く残りましたが、来年度に向けて改善し、更に良いものとなるよう、取り組んでいきたいです。

特別養護老人ホームモモ

佐藤 のぞみ

御神輿見学

9月13日に例大祭が行われました。午前中は曇り空で、今にも雨が降りそうな天気だったので心配でしたが、終了まで大きな崩れはなく安心しました。むしろ、風が涼しくて過ごしやすかったです。

みなさんが昼食を食べ終えたところに御神輿や音頭の合図が聞こえ始め、「神輿は今、どの辺りにいるのか？モモにはまだ来ないのか？」など、とても心待ちにして居る方もいました。普段は、祭りや催し物



を見る機会が少ないため、御神輿が徐々に近づいてくる時の音や掛け声など、臨場感を感じることができたり、適度な緊張感を感じられたり、他の方達と一緒に過ごす時間を作る事ができたことは、貴重な体験だと思いました。

音楽を聴くと、気持ちがりラックスしたり高揚したりしますが、祭の独特の音頭だけでなく、一定のリズムを感じると心身ともに活性化されるように思います。今回も獅子舞やヒョットコの踊りに感嘆したり、手拍子で調子を取ったりする方もいました。

お祭りの時に、獅子舞が人の頭を噛む行為は「人に取り付いた邪気を食べて取り除いてくれる。」といった、奈良時代からの言い伝えがあります。特に、子どもが頭を噛んでもらうと厄除けになり、子どもの成長・学力向上・無病息災にご利益があるとされています。今回のお祭りでも獅子舞に頭を噛んでもらって喜ぶ方の姿が見られ

ました。

また今回は、認定子ども園モモの子ども達も制作した、くす玉や御神輿の披露もありました。



作ったくす玉は、大小の神輿がモモの玄関前に到着し、土台の上に載せたところで割ることになっていましたが、一度では割れず、何度か揺らして、ようやく割ることができました。くす玉が割れるまで、歓声や笑い声が絶えませんでした。そして、ようやく割れた時に、中から、「おみこしありがとう。」と書かれた垂れ幕と子ども達の

の手形の装飾が出てきました。お祭りを盛り上げる素晴らしい作品を作ってくれた子どもたちに感謝の気持ちでいっぱいです。今回のお祭りは、施設や地域の方々の気持ちや思いが1つになって成し遂げられたのだと思います。お忙しい中、祭りの企画をして下さった、地域の皆さんに感謝しています。本当にありがとうございました。



ケアハウスモモ 勝山 亮

冬に向かって

今年も残すところ二ヶ月、皆さん、年越しに向けての準備を始め忙しい日々を送られていることと思います。

介護職員がこの時期に特に力を入れて準備していることは、インフルエンザやノロウイルス等の感染症の対策です。空気が乾燥しウイルスが活動しやすいこの時期、感染というリスクと戦うために日々の「備え」を行っています。

ところで、感染症予防に三原則というものが在るのをご存知でしょうか？

「感染源を持ち込まない、持ち出さない、拡げない」というものです。利用者やそのご家族の安全を守るために職員一同は予防接種を受け、施設内の温度や湿度の管理、エタノールや次亜塩素酸を用いた消毒（床や手すり、食器類等の利用者が触れる物）の徹底に努めています。

勿論、利用者の急な発熱、嘔吐などの方が一の事態に備え我々介護職員はその対処法を学んでいます。そして、そうならないために利用者へ手洗いの声かけ、またはお手伝い

をさせていただき、感染のリスクに基本的な所から向き合っています。コミュニティセンターピノでは感染症予防の三原則をこういった形で実践しています。

皆さんにも、感染症は自分の身近にあり、感染のリスクは常に誰にでもあるものだという事をよくご承知いただき、常に感染症予防の三原則を頭の片隅に置いて、これから来る感染症の流行のピークに「備え」ていきましょう。



※利用者とは並んで手を洗い親睦をはかります。

コミュニティセンターピノ

木山 克広

ピノ祭り



9月6日にコミュニティホームピノにてデイサービス・特養・ショートステイ合同でピノ祭りを開催致しました。

今年より行事名を「夕涼み会」から「ピノ祭り」と改め、実行委員4名で色々話し合い、全員で「成功させたい」と気持ちひとつに準備を進めました。前日の準備中は、雨も降ることなくスムーズに行うことが出来ました。また、当日は多くのご家族の方にご来訪頂きました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

今年は一階駐車場でやきとり、デイルームで喫茶店を、二階では冷やしうどん、的当てゲーム、ヨーヨー

釣り、3階ではカキ氷と輪投げを出店し、特にやきとりでは行列ができるほどでした。「やきとりは好物だよ。」と嬉しい言葉も聞こえてきました。ゲームも沢山の方にご参加頂き、「ヨーヨー取れた!」と喜んでおられ、「楽しかった!」との声を頂きました。

「お祭りだ!」と当日とても嬉しそうな表情をされていた方々の笑顔は本当に印象的でした。ご家族とともにお祭りという貴重な時間を過ごされている時の表情は普段の生活の中では中々見る事が出来ません。今年も無事に開催出来た事にとっても嬉しく思っています。ご参加頂いた方々、本当にありがとうございます。



コミュニティホームピノ

神田 卓

風船バレー

6月21日に当法人と交流を持たせて頂いている「中の郷」「ひまわりホーム」と当法人の3施設交流の機会として、中の郷の施設をお借りして「3施設交流 風船バレーボール大会」が開催されました。



まず、「モモ・ピノチーム」対「ひまわりチーム」の試合を行いました。両チーム共に経験者が揃っている為、点の取り合いで互いに一步も譲らない試合でしたが、なんとか相手のミスを利用して勝利し、1勝目を勝ち取りました。喜んで利用者がいる中で、実力を発揮出来ずに悔しがられる方もいらっしやいました。

2試合目は連戦で少々疲労感が見られる為にメンバーチェンジや選手の位置を変更して試合に臨み、1試合

目よりも苦戦しながらも2戦目も勝ち取りました。



4試合目は「モモ・ピノチーム」と「中の郷チーム」で、最終決戦。見事に「モモ・ピノチーム」は3勝目を勝ち取り、優勝しました。

表彰式後に利用者からは「みんな強かったから、優勝出来て驚いたよ。」「楽しく風船バレーが出来て良かったです。」と笑顔で感想が聞かれました。また次回も他の2施設の入居者の方々と楽しく身体を動かして、交流を深められたらと思います。

特別養護老人ホームモモ

小峰 慎吾

デイサービスセンターモモ 夏祭り

毎年8月に夏祭りを開催しています。毎日午後のプログラムにはレクリエーションや創作作業などを行っています。その時間を使って夏祭りを行います。

ボランティアの方々も盆踊りの為に素敵な浴衣を着て参加して下さいました。職員も事前に踊りの練習をしていましたがやはりボランティアの方々の手振り方一つひとつの動作がとても綺麗でした。



演目は「炭坑節」「東京音頭」「新・相模原音頭」「相模原音頭」「きよしのズンドコ節」「ドラえもん音頭」

皆さんと大きな輪になって笑顔が溢れる中を踊る事が出来、輪の中に入っている方や車椅子に座って踊る方と盆踊りは大盛況でした。

盆踊りが終わると皆さんにかき氷をお出しします。

削っている傍から氷が溶ける前に皆さんにお届けしたく一生懸命削りました。その姿を見て

「大変だね。」「ご苦労様。」と声をかけて下さる方もいました。



皆さんには様々な夏祭りの思い出があると思いますが、モモでの夏祭りもそのひとつに加えて頂ければ幸いです。

デイサービスセンターモモ

長井 航騎

誕生会と手作り玩具

「おはよう！」園の中に入ると、誕生会のある日は甘い香りが園舎を包んでいます。今日は幼児クラスの誰かの誕生日。モモ・ピノでは、0歳児クラスから幼児クラスまでの子ども達全員の誕生会をその子の生まれた日に行っており、クラスのみんなでお祝いします。誕生会の中では、保護者の方々に入園時に書いていただく誕生会のお話をもとに、一人ひとりの誕生会からのエピソードを一つのお話として語っています。子ども達が生まれてきたこと、出会えた喜びを大切に担任は誕生会のお話を語ります。

誕生会が始まると部屋の中はとても温かい雰囲気になります。語っている私たち自身も感動し、子ども達をますます愛おしく思える素敵な機会です。

子ども達の誕生日プレゼントは担任が手作りした物を贈ります。年齢ごとにプレゼントは変わります。羊毛で作ったボールや部屋でも遊ぶ馴染みのお人形、フェルトのこびとや編みぐるみなどです。フェルトは羊毛をフェルト化した後、草木染めをして色をつけます。

誕生日プレゼントだけでなく、モモ、ピノには手作り玩具の温かみがあふ

れています。様々な大きさの布で子ども達は、ある時はカバンやリュックにしたり、またある時はことりさんやうさぎさん、ねずみさんなどの動物に変身させ、見立て遊びや人形劇を見せてくれたりと、子ども達の想像力は広がり、子ども達と一緒に「草木染め」を行います。子ども達は色の変化を楽しみながら玩具を作ります。手作りする事で玩具を大切に作る心も育んでいます。

認定こども園モモ

保育教諭 大橋 夢



地域と保育園

保育園ピノはビルの2階という立地の為、広いテラスはありますが園庭がありません。土と触れ合うことや思いつき走り回ることは、子ども達が育つ上で大切な事です。ピノでは近隣の公園や広場を利用していただいたり、畑を借りて農作物を育てたりと、地域施設を活用しながら子ども達が伸び伸びと育つ環境を作っています。



園外の活動では、目的地に着くまでの交通ルールや安全性の確保、目的地でも危険が無いかなど、保育士は常に気を配っています。そんな中助けてくださるのが地域の皆さんや、近隣の保育園・小学校の皆さんです。道を歩いてみると帽子等でピノの園児だと覚えていただき、「こんにちは」と挨拶してください。クラスタ毎に散歩をしている時、「ピノの子たち」と今、そこでも会ったよ」と優しく教えてくだ

さるなど、地域の方のあたたかい見守りがあります。



公園や広場で地域に住むお子さんと出会うこともあります。園児は集団で遊んでいるため、一人で来ているお子さんは困ってしまうこともあるようです。そんな時は、園児や保育士から声をかけるようにしています。最近では、公園で出会った地域のお子さんに、「ピノの子ども達から一緒に遊びましょ」と誘う姿がありました。保護者の方には、ピノから来たことを説明し、一緒に遊んでもいいかを尋ねるところをよく受けてくださり、楽しく遊ぶことができました。

これからも地域の方との交流が深められるように、公共でのマナーを守りながら、自治会の行事や地域清掃などの地域活動にも積極的に参加していきたいと思っております。

保育園ピノ 栄養士 大熊 葉子

「居宅だより」健康編①

小春日和の好季、こたつの恋しい季節になりました。皆さんお変わりありませんか。今回は、いつまでも若々しく元気に過ごすために「腰痛予防」と「美容にいい食品」について特集します。

『高齢者に多い腰痛の原因』

高齢者が抱えるさまざまな症状のうち、男女ともに最も多い症状が「腰痛」です。高齢になり、筋肉が衰えると身体をうまく支えられなくなり、腰に負担がかかって腰痛を起こしやすくなります。高齢者は特に背筋が弱くなるため、背骨が前に倒れ、背中が円くなりやすく、バランスが崩れ、まっすぐに立っているのが辛くなります。このような症状を「円背(えんぱい)」といいます。円背は、筋肉や神経に負担をかけ、腰痛の一因となります。正常な背骨に近づけようと意識することが大切です。

【腰痛予防の6か条】

- 常に背筋を伸ばすように意識する。
- 椅子には深く腰掛け机に近づく。
- 荷物を持ち上げるときは膝を曲げる。
- 荷物は両手に分けて持つ。

□ 寝るときは横向きに。
□ 毎日かかさず運動を。

『こんにやくの栄養と働き』

こんにやくは97%が水分で、栄養価としては高いと言えませんが、主成分に人間の消化酵素では分解できない食物繊維が含まれています。また、気になるカロリーは100g中5カロリー程度と、低カロリー食品です。以前、食物繊維は食物のカスとして必要ない物とされていましたが、最近では、食物繊維のもつ働きが注目されています。

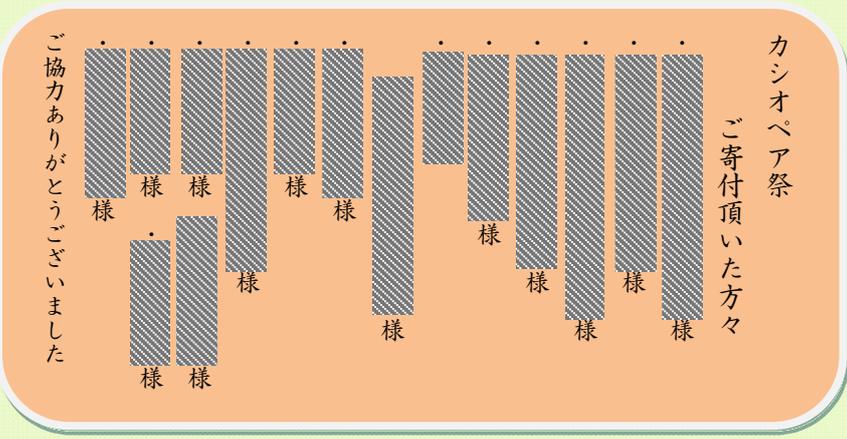
【食物繊維の働き】

- ・体内の老廃物等を体外へ運び、お肌などの調子を整えます。
 - ・食後血糖の急上昇を防ぎます。
 - ・コレステロールの吸収を抑制します。
 - ・腸内環境を整えます。
- ★こんにやくは、幼児や高齢者は、つるつと喉に入ってしまう可能性があるある為、家族の方は食べている様子を見守ってください。
- ★食物繊維の多い食材は噛み切りにくいため調理の下ごしらえなどに工夫が必要です。
- ★噛み切りやすくする為、こんにやくの表面に格子状の切れ目を入れると味もしみ込みやすいです。ごぼうや筍などの繊維が多い野菜は、繊維

を断ち切るように切ると噛み切りやすくなります。

良い事尽くしの食物繊維ですが、摂り過ぎると便秘になったり、必要な栄養の吸収を防げたりします。また、腹部に炎症性疾患がある方は症状が悪化してしまうので注意しましょう。秋になると美味しいものが沢山あります。食材を知り、健康的に食を楽しんでいただけたらと思います。

居宅サービスセンターモモ 諸林 賢



社会福祉法人蒼生会

〒252-0301 相模原市南区鶴野森1丁目22番17号 ホームページ <http://sosaykai.org/>

- 特別養護老人ホーム モモ TEL 042-767-8030 ●居宅サービスセンター モモ TEL 042-767-8278
- ショートステイ モモ TEL 042-767-8030 ●デイサービスセンター モモ TEL 042-767-8280
- ケアハウス モモ TEL 042-767-8281 FAX 042-767-8032 (共通)

〒252-0301 相模原市南区鶴野森1丁目15番12号

- コミュニティホーム ピノ ●ショートステイ ピノ ●コミュニティセンター ピノ
- TEL 042-745-1701 FAX 042-745-2745

〒252-0301 相模原市南区鶴野森1丁目21番4号

- 保育園 モモ TEL 042-767-8470 FAX 042-767-8475

〒252-0344 相模原市南区古淵1丁目8番1号

- 保育園 ピノ TEL 042-750-0065 FAX 042-750-0068

2015年11月1日・500部発行 発行責任者：モモ広報委員会