

# 労災ケア通信

第88号  
2024年8月16日  
発行：一般財団法人  
労災サポートセンター  
〒102-0073  
東京都千代田区九段北4-1-3  
飛栄九段北ビル10F  
TEL 03-6834-2510(代表)  
FAX 03-6834-2530  
ホームページアドレス  
<https://www.rousaic.or.jp>

## ケアプラザだより

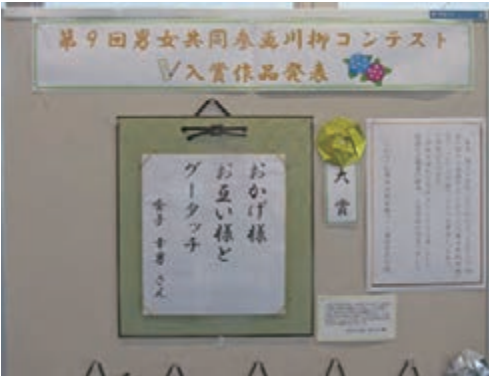
### ケアプラザ岩見沢

#### 「息子に見せた『親父の晴れ姿?』」

入居者 金子 幸男

皆さん、イランカラフテ。(アイヌ語で、こんにちは)

北海道は春と夏が一緒に訪れ爽やかな季節だ。



岩見沢市役所内ロビーの掲示風景



お部屋で記念写真 金子さん(左)と施設長

黄金色の麦秋(初夏の季語)の彼方に暑寒別岳を仰ぎ黒い大地は、玉ねぎ畑のパステルグリーンが鮮やか。北の大地の、あふれる自然の中に身をおき、施設職員や仲間の支えを頂きながら、「下手の横好き」の短歌、俳句川柳を詠み楽しんでる。

今年も、岩見沢市主催の「男女共同参画プラン」をテーマとした第9回川柳コンテストに

「おかげ様お互い様とグータッチ」を応募して大賞の誉れに預かった。

令和6年6月29日(土)に行われた表彰式では、「市民から歴代入賞者で二度目の大賞受賞はあなたが初めてだ」と祝福をつけ、付き添いを頼んだ千葉の息子に「親父の晴れ姿?」を見せることができた。

#### 「折り紙作品」

入居者家族 石谷美恵子

こんにちは。先日は趣味で作っている持ち込み作品を快く受け取ってください、また展示して頂きありがとうございました。

初めて施設の中に入って、すぐ立派でビックリ！入居している父の話では施設の皆様に良くして頂き、食事もおいしく、居心地が良いとのこと。今後皆さんの手助けを得て元気で生活出来ることを望んでいます。



娘さんの作品を手にする清水さん



折り紙作品の数々

私事ですが、長い間「昔遊びボランティア」に所属し、グループホーム、施設、児童会館などで活動してきました。

当時出向いた施設の夏祭りでは、お手玉、竹返し、「コマ、けん玉、あやとり」に目を輝かせて触ったり、遊んだりする方の姿がありました。ひとりの方があやとり紐をもち、「ひとりあやとり」を最後まで出来たときにはビックリしました。手が憶えてるんですね。少し手助けすることで、脳が活性化し、リハビリにもなるんだなあと感じております。

#### 「ポッチャ大会」

令和6年5月15日(水)、ポッチャ大会が行われました。入居後、初めて

総務課



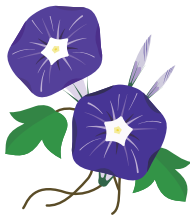
狙いを定めて



組み合わせに注目

の参加という方も多く居られ、いつもとは違った顔ぶれのポッチャ大会になりました。  
ルール説明が終わるとすぐに試合開始。トーナメント方式による白熱した対戦が繰り広げられました。そして、初めて参加された方が常連の方よりも

ナイスプレーが多く、最後には優勝するという結果になりました。  
今回のポッチャ大会には、お話しとなる「喫茶コーナー」の併設があり、皆様が喜びそうなお菓子、お茶、コーヒー等が提供されました。試合前に利用する方や、一息つきながら試合観戦する方など好きなタイミングで利用していただき、入居者の方々の会話も弾み親睦も深められたことと思います。  
ポッチャ大会は秋にも予定されているため、今回優勝を逃した方々には是非、次回優勝目指して頑張ってくださいと思います。



好評だった喫茶コーナー

### ケアプラザ富谷

#### 「障害者スポーツ大会

#### 陸上競技大会で金メダル!!」

入居者家族 小山玲子

夫、小山厳幸が令和6年6月22日、仙台市陸上競技場で行われた第32回宮城県・仙台市障害者スポーツ大会陸上競技大会の車イス・スラローム部門に出場しました。  
成績は、障害区分別で、なんと一位！しかも初めての出場で！もちろん夫自身の向上心も軸にありますが、これも多くの方々の応援があったからこそです。  
当日は日曜日の早朝にもかかわらず車いす移乗、内服薬を朝昼と小分け、飲み物等の持ち物準備など諸々外出の



金メダルを胸にして記念撮影!!

身支度もつつがなく完了し、予定時間通り午前7時15分に介護タクシーで出発することができました。

競技会場には施設長さんも応援に駆けつけていただき、夫には大きな励みとなりました。夫が受傷してから今年で11年。新たな人生の中でかけがえない思い出になったことでしょう。職員の皆さまには心より感謝申し上げます。  
本当にありがとうございました。

#### 「毎日習慣ラジオ体操!!」

介護課 竹内敏史

ケアプラザ富谷では、月曜日～金曜日の午前11時から多目的ホールでラジオ体操が始まります。15名前後の利用者様が参加して、毎日いらっしゃる方や決まった曜日だけ参加される方、男性女性どなたでも参加可能となっております。

ラジオ体操の準備運動としてグーパー体操や口や首のストレッチなどを行います。その際外が見えるので「気持ちいい」「晴れてて気持ちいい」などの声が上がります。特に月曜日の体操時には、準備運動だけで体が硬くなっていることを私自身も実感します。  
ラジオ体操は全身くまなく筋肉を動かすという点がとても良く、歩ける方も車いすの方も行える全身運動という



グーパー体操から運動開始!!

ことで、比較的参加するハードルは低くなっています。

春から夏にかけての時期に腰痛を訴える方が多くみられるので、全身運動として毎日行うことで腰痛予防にもなりますし、ラジオ体操を習慣化することにより、元気な生活を継続していただけるように今後も続けていこうと思えます。

### 「新しい機器でのカラオケ会」

総務課

令和6年5月29日（水）、食堂にて今年度初のカラオケ会が行われました！

カラオケ会は、当施設の大人気イベントで、この日のために練習を重ねる方もいるほどで、年3回開催されています。



のびのびと歌を楽しむ様子



コーヒーを飲みながら手拍子で参加♪

今回は新しいカラオケ機器のお披露目もかねての開催となり、業者さんに機器の説明をしていただき、テンションのスタートとなりました。

飛び入り参加形式にも関わらず予約待ちが次々出るほどの好評ぶり、歌わない方もコーヒーやお菓子を食べながら歌を聴き、手拍子でリズムにのり、

時には口ずさむなど、皆様思い思いに楽しんでいただけましたよ。

感染対策のため対面での歌唱はまだ出来ませんが、笑顔溢れる素敵な午後の時間となりました。

### ケアプラザ四街道

#### 「千葉施設に赴任して」

総務課 高根 雅哉

4月から千葉施設に赴任した高根と申します。

これまで北海道施設に勤務しており、千葉施設での勤務は約6年ぶりになります。

北海道施設在籍中は、入居者の皆様、職員や委託業者の方々に温かく接していただき、また、雄大な自然を肌で感じながら勤務することが出来ましたことを感謝申し上げます。

久しぶりの千葉施設での勤務は不安でいっぱいでしたが、私の事を忘れず覚えてくださっていた入居者の皆様や職員、委託業者の方々から沢山声を掛けてくださり、安心して仕事に入ることが出来ました。

本州は、今ちょうど梅雨の時期でジメジメした日々が続く、梅雨の無い北海道での生活に慣れた私には辛い時期ですが、何とか体調を壊すことなく頑



千葉施設の高根です

張って日々の業務に当たりたいと思います。

これからしばらくは暑さの厳しい季節が続きますが、全国の入居者の皆様、職員の皆様、くれぐれも体調管理に留意し、ご自愛ください。

### 「ケアプラザ四街道の植物たち」

総務課

ケアプラザ四街道の6月は、アジサイがきれいに咲いています。

また、敷地には一本の立派なビワの木があり、沢山の実を付けています。お店に並んでいるような立派な実ではありませんが、試しに食べてみますと大変甘く、美味しくいただくことが出来ました。

この様に、綺麗な植物たちを見るのが出来るのは、入居者の宮原春雄さんや酒井和利さんが、雑草抜きや落ち

「音楽療法」

ケアプラザ瀬戸

音楽療法の、入居者の方々の何かと

総務課

葉集めなど、草花の環境維持のために日々お手伝いしてくださるお陰です。私たち職員一同、大変感謝しています。



草刈りをする宮原さん



楽器を手に音楽に合わせて

制約がある日々の生活ストレス解消と共に、心身の活性化を図り、更に入居者様の相互の親睦を図る事を目的とし、「音楽を楽しもう」という年間4回の恒例行事となりました。



先生の演奏に合わせてみんなで合唱

プログラムは、「みんなで歌唱、曲に合わせ簡単な楽器を使つての合奏、曲の鑑賞」で、曲目はセラピストの先生の選曲と入居者様からのリクエストによるものです。

感染対策もかなり緩和されたものの、皆様にはマスク着用をお願いしつつ大きな声を出して、入居者の方々と職員で楽しい時間を過ごしました。

ケアプラザ堺

「ケアプラザ堺の

竜王・名人を目指して！」

介護課

リハビリ室前では、昼食後に将棋の強者が顔をそろえ一戦交えています。障害のレベルもあり、自分で駒を動かせない方は手が使える方がフォローするなど、皆さん自分で考えた着手で勝負しています。将棋を指す間は、おひとりおひとり



ケアプラザ堺の竜王名人目指して

真剣そのもの。藤井聡太竜王名人に負けないくらいの気迫を感じます。観戦者も勝負の行方をじっと見守るなど、ゆっくりとした食後のひと時を、趣味の将棋で満喫されています。

ここ数年、コロナの影響で外出など余暇を楽しむ機会が減っていましたが、マスクをつけて感染対策も念入りにされています。これからも、名勝負を楽しみにしています。

「お買い物ツアー」

介護課

令和6年6月12日(水)、入居者の方々が待ちに待った「お買い物ツアー」を開催しました。行先は、施設の近くにあるホームセンターです。当日は晴天に恵まれ、バ



お店の前で "はいチーズ"

スの中では皆様のお顔に、期待と興奮がうかがえます。

ホームセンターに到着後は、自由に散策をして、お買い物を楽しんでいただくことにしました。メロンや鳴門金時などの苗、整理棚等の日用品を購入するなど、皆様がそれぞれに欲しい物を見つけたらご様子で、帰りのバスの中では購入した品々の話に花が咲いていました。

今回のお買い物ツアーは、入居者の方々にとってリフレッシュの機会になったことと思います。次回の行事も、楽しみにお待ちしております。



## ケアプラザ呉

### 「第2回オリエンテーリング」

介護課

令和6年6月5日(水)の午後、オリエンテーリングを開催しました。当日は少し汗ばむ程の晴天で、13名の入居者の方々が参加されました。

チェックポイントを4カ所設け、各々の場所へ入居者様と着ぐるみで変装した職員が、サイコロの目、黒ひげ危機一髪、カップシャッフル等で対戦しました。最終の4カ所目のチェックポイントでは、かっぱの着ぐるみを着た施設長と「じゃんけん3本勝負」で対戦し、ゴールを目指しました。日差しはありましたが、時折吹く心地よい風も感じられ、入居者の方々は施設外周を一周しながら楽しいひと時



じゃんけん3本勝負!!

を過ごされました。

### 「第2回買物ツアー」

総務課

ケアプラザ呉では、今年度から買物ツアーを再開し、通年で6回開催する予定となっております。

令和6年6月26日(水)は、2回目の買物ツアーとなり地元元のボランティアの方2名にご協力いただき、ゆめタウン黒瀬へ行きました。当日は5名の入居者の方々が参加され、衣料品、日用雑貨、食品、雑誌などを袋いっぱい購入されていました。

参加された入居者皆様からは「久しぶりに外出ができてよかった」、「色々な商品を見ることができて楽しかった」、「また買物ツアーに参加したい。」などの声をいただきました。



買物を楽しみました♪

皆様久々の買物を思う存分楽しんで、満足そうなお様子でした。

## ケアプラザ新居浜

### 「救急救命講習」

介護課 妻鳥雅也(介護福祉士)

令和6年6月12日(水)、救急救命講習を受講しました。

この講習では、新居浜市北消防署員の方々の指導のもと、実際にAED(自動体外除細動器)を使用し、実践を模したシチュエーションの中で、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行うための正しい手順や注意点を教授いただきました。

胸骨圧迫は、圧迫する位置・リズム・リコイル・強さに注意し、絶え間



人体模型で心肺蘇生を行っているのが執筆者

なく行うことが大切であると再認識し、エアマット使用の際は、体と当該マットとの間に側板を差し込む手順やタイミング等も知ることができました。

また、AED使用時において「濡れている場合は拭き取る」、「ニトローターム等を剥がし肌に残っている薬も拭き取る」及び「ペースメーカーを使用している場合はその場所を避ける」などAEDの安全な使用方法も学ぶことができました。

今後は、今回学んだことをエビデンスとして業務に活かしていきたいと思っています。

### 「七夕会」

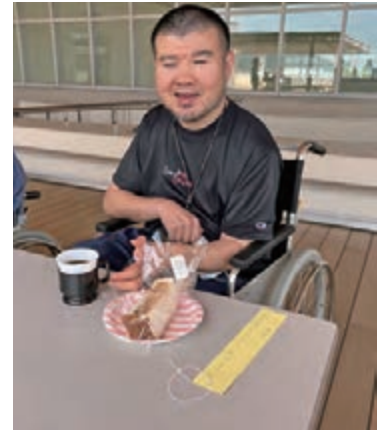
総務課

令和6年6月19日（水）、好天に恵まれ、心地よい風が吹いているケアプラザ新居浜3階テラスで、毎年恒例の七夕会を開催しました。

入居者様や職員が短冊にそれぞれの



七夕笹



パンなどを堪能される入居者様

思いをしたため、七夕笹に短冊や折り紙で作った飾り付けを行いました。

七夕笹を観ながらパンやコーヒーに舌鼓を打ち、入居者様の顔には笑みがこぼれ楽しい時間を過ごされていました。

### ケアプラザ宇土

### 「グラウンドゴルフ大会」

「春の陣」

行事運営委員会

令和6年5月15日（水）、初夏の陽気の中、施設内のテニスコートにおいて、熱中症予防を講じながら「グラウンドゴルフ大会」春の陣を開催しました。

この大会は、優勝者に持ち回りのトロフィーを授与しており、年2回開催の恒例行事となっています。日頃から練習に余念がない方、一発



ねらうぞ、ホールインワン！

勝負にかける方入り乱れての熱戦が繰り広げられ、「ナイスショット」、「ナイスイン！」、「惜しい！」等の歓声と笑顔の絶えない大会となりました。

参加者の皆様は、次回の「秋の陣」に向け、健闘を誓いあいました。

### 「七夕の飾り付け会」

行事運営委員会

令和6年7月3日（水）、施設内のコミュニティホールにて、施設行事として七夕の飾り付け会を開催しました。

昨年までは本物の笹竹を山から切り出して大きく豪華に飾り付けていたのですが、今年はSDGsに配慮し、造花の笹竹に飾り付けをしました。造花なので来年も使用することができ、環

境にやさしい行事にすることが出来たと思います。

さらに、これまでは衛生面で食堂に笹竹を持ち込めなかったのですが、食堂に七夕飾りを飾ることが出来るようになり、季節を感じながらの食事を楽しんでいただけたと思います。



3本の笹竹にたくさんの願いごとを書きました

