

安心して暮らせる在宅生活を支援します！

いきいき

(財)江別市在宅福祉サービス公社だより

平成14年2月22日 発行

第 14 号

編集・発行

財団法人
江別市在宅福祉サービス公社

江別市大麻沢町5-6
電話(011)387-5111
ファックス(011)387-8655



ヘルパー
ステーション
あかしや



ヘルパー
ステーション
わかくさ



ヘルパー
ステーション
いきいき

私たち
住み慣れた場所で安心した
生活ができるよう支援します

です。

それは、利用者本位にたったサービスの徹底と自立を支える援助の方法について、事業者自身が活性化のため、業務については日常的なサービスでのきびしい訓練に留意して、質的な内容の充実に務めることが強く問われていることになります。更には、実施したサービスの評価を第三者に求める方法や経営の情報公開などが義務づけられ、利用者との業務契約が正しく行なわれているか否かが問われている時代になつたことです。

まことに、かつて行政の一方的な決定によるサービス関係とは明らかに異なるものとなりました。特に、訪問介護サービスでは多くの同業者がかかるることになり、公社の活動を大きく越えつつあります。互いにより質のよいサービスをお届けできるか競争する時代を迎えているのです。

苦情や不満がありましたら、公社に専門的な職能を有する第三者による委員会を設けてありますので、ぜひご利用下さるようにお願いをいたします。私どもは従来にもまして満足していただけるサービスに努めていきたいと考えております。



理事長
吉 村 信 義

サービスの公正さ

ご利用下さい ホームヘルフサービス(訪問介護)を!!

● ホームヘルフサービス(訪問介護)は

皆さんが住み慣れた地域で生活を続けていくため、ご利用いただく制度です。



● ホームヘルパーは

- ・日常生活を送るうえで家事や介護など、手助けが必要になった時に自宅へ訪問して、お宅での生活や介護を支援いたします。
- ・ご家庭には、介護福祉士やホームヘルパーの資格を持つ職員が訪問いたします。

こんな方たちに

○ 介護保険の要支援要介護認定者や、身体に障害があり身体障害者手帳をお持ちの方で、次のような状況の方



- ・難病や心身に障害のある方がいるご家庭
- ・退院したばかりで日常生活に不安のある方
- ・脳卒中の後遺症等で寝たきりになる恐れのある方
- ・痴呆性老人をかかえ、介護負担に悩んでいるご家庭
- ・日中、家族が仕事に出て虚弱又は痴呆性老人が一人になることに不安が大きいご家庭
- ・その他、日常生活に支障のあるご家庭

※その他に65歳未満で心身に障害をお持ちの方のご相談に応じます。

ホームヘルパーは利用者やその家庭のプライバシーを尊重し、
守秘義務を守ります。また、湯茶などの接待はご遠慮いたします。

こんなことをしています ······

○基本サービス

- ・心身の状態の把握
- ・住環境整備
- ・情報提供

○家事援助に関すること

- ・調理
- ・衣類の洗濯、補修
- ・住居の掃除、整理整頓
- ・生活必需品の買物

○関係機関との連絡

○身体介護に関すること

- ・食事の介護
- ・排泄の介護
- ・衣類着脱の介護
- ・入浴の介護
- ・身体の清拭
- ・洗髪
- ・通院時の介助
- ・痴呆性老人の見守りと介護



○生活、身上、介護に関する相談

● ご利用いただける時間・回数

- ・毎日（日曜・祝日・年末年始を含む）
- ・24時間（日中・早朝・夜間・深夜等）
- ・必要と判断された時間（30分～）
- ・回数やサービスの内容はご家庭の状況や身体の状態によりご相談に応じます。

● 利用料金

- ・介護保険の要支援、介護認定者は介護保険サービス利用料として計算されます。
- ・介護保険以外の福祉制度のご利用者は別途定められた利用料金となっております。

お申し込みは

- ① まず電話で
- ② 地域の在宅介護支援センター、介護支援専門員（ケアマネージャー）、訪問介護事業所の者が、お話を伺いに参ります。
- ③ 必要な関係機関と連絡をとります。
- ④ サービス内容・回数を確認します。
- ⑤ さあ、ホームヘルパーが訪問です！



ヘルパーステーション いきいき	TEL 011-387-8151
ヘルパーステーション あかしや	TEL 011-381-1233
ヘルパーステーション わかくさ	TEL 011-391-4611

● ホームヘルプサービス利用のご紹介

24時間 夜中も安心



平成12年5月より、いよいよ江別市内でも24時間体制がスタートしました。在宅で生活するうえで、深夜のサービスは心強い味方です。ご家族が眠っている間も、お約束した時間に訪問し、介護計画に添った援助を行います。

現在訪問中の方の主な援助は、

- ・火の元確認 ストーブの温度調節
- ・ベッドからトイレ（又はポータブルトイレ）への介助
- ・オムツ交換
- ・1人では寝返りが難しい方への、体位交換
- ・発汗時の下着の交換
- ・水分補給

があります。

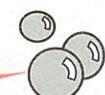
一晩に1～2回の利用の方が多く、江別全域を走るため1日の走行距離は約80kmです。冬期間は吹雪の日があったり、除雪作業とぶつかったりで、多少の時間の遅れはありますが、「こんな日にも来てくれて・・・」と、感謝の言葉を頂く時、寒さも吹っ飛び、元気をもらって次の方へと訪問します。

ある日の訪問



「おはようございます！ヘルパーです！」まだベットで横になっているKさんに、ニッコリ笑顔で挨拶。「今日はいいお天気ですよ」、「〇〇時になりましたよ」などと、起床のモードに切り換えてもらえるよう、言葉かけをしています。うまくポータブルトイレに誘導し調子が良ければ見守るだけで大丈夫。ふらついたり心配な時は、立つ時に少々手を貸し、下着の上げ下げも一部手伝います。トイレも終わりスッキリしたところで、今日の洋服を決めてもらいます。お話しを聞きながら、できない部分を介助し、車椅子へ座ってもらいます。次は洗面所へ移動し、歯みがき・洗面。化粧水もつけ終え、朝食開始。食欲がない時には、飲み物だけこともあります。朝の介助を終えたところで、ピンポン！そうです、今日はデイサービスの日だったのです。ここでヘルパーから、デイのスタッフへバトンタッチ。「行ってらっしゃい！！」

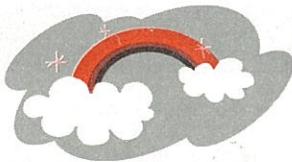
我が家のお風呂は最高さ！



日本人は“お風呂好き”と言われています。お湯の中にゆったりとつかった時の気分は最高・・・。でも、立つこと、歩くこと、浴槽をまたぐことが難しくなった場合はどうでしょう。自宅の風呂は無理？！いいえ、福祉用具を利用しながら、工夫次第で入浴は可能です。その方の疾病や身体状況によって、お湯の温度や量、入浴の時間等、ご相談しながら、安全に充分配慮しつつ、介助致します。お体の状態によっては、2人で介助することもできます。又、体調的に入浴が無理な日には、足浴や、清拭等の対応も可能です。



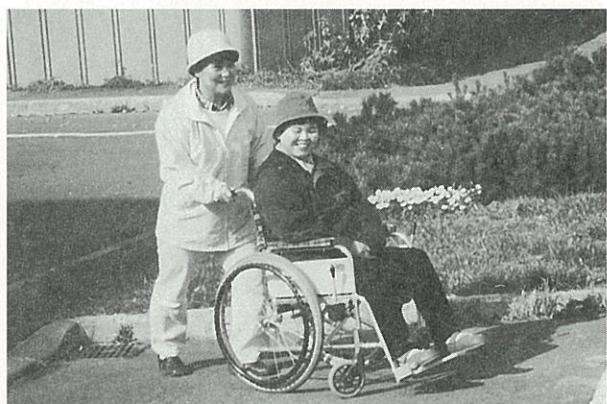
掃除、洗濯、買物



人はそれぞれに生きてきた歴史も異なり、価値観も多様です。「家事援助」とひとくちに言いますが、実は個人差があり、大変難しいと思います。今まで、ご自分でできていたことが、身体状態の変化で人の手を借りなければならぬとしたら、そこには葛藤も生まれます。何よりも同じようにしてもらえない事へのストレスも生まれます。ヘルパーは利用される方の心情を理解し、できるだけ意に添うように協力しながら、家事面での支援をいたします。

外出介助

お一人での外出に不安を抱いている方に対しては、通院介助、買物介助、お散歩介助等、幅広く対応しています。毎日の散歩を日課にし、四季の移りかわりと一緒に楽しんでいます。外気にふれることで体力がつき、風邪をひかなくなり、食事も進むようになったと喜ばれています。



見守り介助

ご家族が通院や外出の為、長時間家を留守にする際、家にいる利用者が安全で危険のないように、見守りながら支援することもできます。排泄の誘導、水分の補給、ご本人の食事の用意も含め、帰宅まで一緒に過ごします。

介護保険は、皆さんの保険料や公費によって成り立つものです。

自立した生活の為に、有効に役立てましょう。

賛助会員（7月20日から2月15日まで）

敬称略

吉田 要	2,000円	中島 杉光	2,000円	大村 勇二	2,000円
武田 信一	2,000円	村松 久代	2,000円	中野 恵子	2,000円
武部 忠一	2,000円	鎌田 米一	2,000円	浦島 忠勝	2,000円
平原 正昭	2,000円	蝦名 匠	2,000円	伊東 玉江	2,000円
伊藤 怜	2,000円	矢澤 瞳子	2,000円	三井 房子	2,000円
大田 貞三	2,000円	大角 貞子	2,000円	小野寺 信子	2,000円
松浦 洋子	2,000円	横山 昌子	2,000円	長原 洋志	2,000円
嶋倉 昭	2,000円	安達 克己	2,000円	池永 和親	2,000円
西脇 昭夫	2,000円				ありがとうございました。

ご寄附（7月20日から2月15日まで）

敬称略

北川 寿	50,000円	池田 斐修	20,000円
陶芸じゅらく会	12,000円	酒巻 淳一	10,000円
大田 貞三	8,000円	中澤 美和子	5,000円
成澤 正孝	リフト付ワゴン車寄贈	林 初男	除雪機寄贈
藤澤 繁子	切手寄附		ありがとうございました。

陶芸じゅらく会



【上段】 阿部さん、村上さん、佐藤(昌)さん、佐藤(勝)さん
【下段】 大谷木さん、片山さん、竹本さん 【右上】 高田さん



いきいき活動紹介の第一回目は、特集といたしまして、陶芸じゅらく会の皆さんにお話を聞かせて頂きました。陶芸じゅらく会さんは、陶芸をとおしてボランティア活動を行うなど、様々な分野でご活躍されています。

陶芸じゅらく会のはじまり

平成8年4月に、いきいきセンターの陶芸教室に当時在籍していた12人で結成。全員、いきいきセンターの陶芸教室一期生です。メンバーのほとんどが陶芸未経験者でしたが、誰が“先生”というわけでもなくスタートしました。

陶芸じゅらく会の活動内容

いきいきセンターでは、毎週金曜日の午前中に活動しています。陶芸じゅらく会は、教室とは違い“先生”がいません。目で見て覚え、技を盗み、自分で腕を磨いています。その他、様々な奉仕活動にも自発的に参加しています。

陶芸をはじめたきっかけ

仕事も一段落し、自分の時間ができたことがまず一番の理由ですが、何かに挑戦してみようという気持ちがそうさせたのだと思います。何か趣味を持とうと、自分にあったものを探していたら、広報に載っていた“いきいきセンター陶芸教室”が目にとまりました。

陶芸の良いところ

陶芸は、釉薬の濃度やかけ方、窯の温度や焼き加減によって色の出方が変わってくるので、窯の蓋を開けてみると、どんなものができるかわかりません。焼いてみないとわからない、その偶然性が面白いと思います。たとえ失敗したとしても、世界に一つしかない自分だけのオリジナル作品なので、見ていて飽きません。そして、一度粘土を練りだすと、途中でやめることができないので、時間の制約があります。長い時間集中する機会があるから、いつまでも健康でいられるかもしれません。

陶芸じゅらく会の作品の行方

どこかに寄付させて顶いたり、お世話になっている方々や、お友達に貰って頂いています。自分が作ったものを、誰かが使ってくれていると思うとうれしいし、喜んでもらえるのが一番うれしいです。あとはバザーなどで、できるだけ買って頂いて、そのお金をいきいきセンターをはじめ、様々な施設に寄付させて頂いています。

陶芸じゅらく会のボランティア活動

現在、いきいきセンターさわまち・あかしや・わかくさのデイサービスで、陶芸体験教室のお手伝いをさせて頂いています。その他にも、道内外の養護施設の希望や、病院から「リハビリに使ってみたい」という声があり、土笛やオカリナなどを作って寄附させて頂いた事もありました。これからも施設等で希望があれば、寄附させて頂きたいと思います。

ボランティア活動を始めたきっかけ

「この施設に関わっていたからこそ、今の活動があると思う」

身体に障害を持っている方のための食器を作つてみようと、皆で“機能的なお皿作り”に挑戦したのがボランティア活動のはじまりでしたが、出来上がったお皿をヘルパーさんに見てもらったところ『機能的なだけでなく、お年寄りや体の不自由な方の食欲が増すような、食器にして頂きたい』と熱いご指導を頂き、ハッと目が覚めた思いがしました。言われてみれば、何の模様もなく真っ白で、まるで“オマル”的な皿でした。それを使う側に立つて考えなければならなかつたと深く反省し、もっと腕を上げて、また挑戦しようと思っています。



デイサービス利用者の作品を釉薬がけしている様子



「陶芸を始めてから趣味が広がり、その結果視野も広がりました」

今回お話を聞かせて頂いた、陶芸じゅらく会の皆さんの中の平均年齢は74歳。最年長の竹本さんは、現在88歳で、今年“卒寿”を迎えます。『竹本さんが頑張っているのだから、自分も頑張らなければと思う』という皆さんの言葉に、自然と支え合う、深い絆のようなものを感じることができました。

陶芸を始めてからお友達が増え、趣味も広がったといいます。現在は、映画・書道・絵画・写真・文章・音楽・木工・料理など、実に多彩な趣味をお持ちです。その趣味には陶芸との共通点も多く、そこには常に“自己表現”があると思います。他にも、ゴルフ・サッカー・スキーなどの体を動かす趣味をお持ちで、その行動力には驚かされました。

『自分達はまだ体が満足だから、体の不自由な人のために何かをしなければならないし、それが当たり前。元気なうちにボランティア活動をして社会に還元できればと思っています』と力強く語って下さった皆さんが、施設に寄附された作品は800個を超えます。デイサービス陶芸体験教室の体験希望者も年々増え、今年は100名近くの方が参加しました。デイサービスの利用者は、毎年開かれる陶芸体験教室を、とても楽しみにしています。

かつては受講生としてセンターの陶芸教室に通っていた皆さん、それを基に自分達で何かを始めようと、いきいきセンターに足を運んでいる。これは公社の自主事業である“生きがいと健康づくり”的一つの目標でもあったと思います。

『最終目標は自分の窯・工房を持つこと。薪で焼く窯が欲しいなあ』と、笑顔で私に語ってくれた皆さんの中には、夢に溢れ、いきいきと輝いていました。

記／はやし

高齢者のためのストレッチ

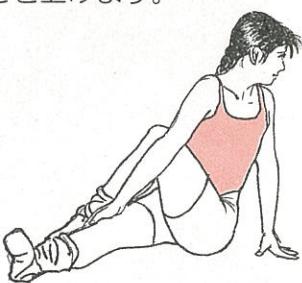
《冷え性が気になる人のストレッチ》

いつも手足の先や腰のあたりが冷えているように感じるのは、全身の血行の悪さなどに原因があります。ストレッチで体を動かし、とどこおっている血液の流れを促進させましょう。

- 1 四つんばいで、指先を手前に向けます。そのままお尻を静かに後ろへ引いてかかとにのせます。



- 2 正座して座り、両手を後ろについてバランスを取りながらゆっくりとひざを上げます。

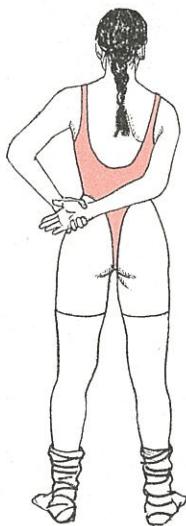


- 3 絵のように足を交差させて座り、伸ばしている足の外側に手をあてて、ゆっくりと上体を横にひねります。



- 4 床に両足を伸ばして座り、上体をゆっくりと倒します。

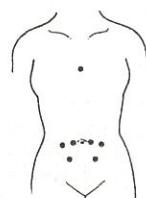
- 5 腰の後ろあたりで片手を持ち、つかんでいる手の方へ引きます。



- 6 厚めの本を床に置いて片足をかけ、かかとが床から離れないように体重を前に移動させます。



◆冷え性のツボ



介護に関するご相談は…

在宅介護支援センターいきいきへ
在宅介護支援センターあかしやへ
在宅介護支援センターわかくさへ

☎387-5656
☎381-1233
☎391-4611

施設のご案内



〒069-0842 江別市大麻沢町5-6
電話(011)387-5111
ファックス(011)387-8655



〒069-0821 江別市東野幌町47-8
電話(011)381-1233
ファックス(011)381-1150



〒067-0004 江別市若草町6-1
電話(011)391-4611
ファックス(011)391-4612