

Sunbrella
magazine

冬号

2023 JAN

Vol.5

サンブレラ

コミュニケーションマガジン

(株)サンブレラ
代表取締役 日笠 伸之



昨年の11月13日(日)、3年ぶりに開催された『おかやまマラソン2022』に参加した。私にとっても3年ぶりのフルマラソン。当日に向けモチベーションを高めつつ日々の練習に励んでいたが、週間天気予報ではまさかの雨。“晴れの国 岡山”がよりによってこの日に雨が降るわけがないと前日まで信じていたが、天気予報は当たってしまい、当日は朝から本降り肌寒かった。

「晴れて気温が高いよりむしろ走りやすい」と自分に言い聞かせスタートした。普段は車で走る路面も、走ってみると意外と凹凸で水溜まりができていた箇所があったりして、足元はどうしても濡れてしまう状況であったが不快に思うほどではなかった。走るにつれてスタート前から着ていた使い捨てのカップが蒸れてきたため脱ぐことにしたが、シャワーをしながら走っているような感覚になり、徐々に雨の中を走るのも悪くないと思うようになっていた。今回の目標タイムは4時間30分で自己ベスト(4時間40分)を更新することだった。当日までに減量目標が達成できなかったことが唯一の不安要素だっ

たが、マラソンの練習は走り込みだけではないことを知り、ストレッチを習慣化するなど3年のブランクと体重をカバーするためにやれるだけのことはやって臨んだ。

結果は自己ベストを大きく上回る4時間17分。ゴールした直後、今までに考えたこともなかった「4時間切り」が頭をよぎった。それはまさに自分の限界を突破した瞬間であった。



今回は主に岡山県総合グランドで練習した。そこに日本人女性初のオリンピックメダリストである人見絹枝の像があり、いつもその像から走り始めるのがルーティーンだった。人見絹枝は言った。「愚かなりとも、努力を続ける者が最後の勝利者となる」新しい景色をみるために私は走り続ける。



日本人女性初の
オリンピックメダリスト 人見絹枝像

当社の取り組み

【食事編】

当社は管理栄養士による“手作り献立”やスタッフと利用者様と一緒におやつを手作りする取り組みを積極的に行っております。季節感を取り入れたものや食べやすさを考慮したものなど工夫を凝らし、「食べる喜び」と「作る楽しみ」を大切にしています。

街なかデイサービス 和音では毎週1回、“手作りおやつの日”を設け、レクリエーションの一環としてお楽しみいただいております。



●介護実習生の受け入れ

中洲事業所では、毎年、倉敷中央高校より現場実習のために介護士を志す学生の受け入れを行っており、今年度は6名を受け入れました。

授業で学んだ知識だけでは、実践の場でスムーズにいくとは限りません。スタッフの指導のもと、食事の介助や入浴・排泄介助など懸命に取り組みました。最初は緊張した面持ちでしたが、利用者様とコミュニケーションを図る中で次第に笑顔が見えるようになりました。

利用者様と手を取りながら楽しそうに会話をする姿、熱心にメモを取る姿を見て、私たちスタッフも初心を思い出すと共に、スキンシップやコミュニケーションの大切さ、心の通った介護の素晴らしさを改めて感じるよい機会となりました。この体験を通じて介護に従事することの大変さだけ



でなく、その尊さややりがいを感じてくれたと信じています。こういった活動を通じて未来の介護士が育つことを期待しています。

●福祉用具贈呈式

事業所近隣の小学生の皆様が1年間アルミ缶集めをして得た収益で車いすとスライディングボードを購入し、寄贈してくださいました。

また、アルミ缶集めの様子と温かなメッセージもお贈りいただき、ありがたく事業所に掲示させていただいております。温かなお気持ちと交流に感謝しております。



※スライディングボードとは福祉用品の一種で、ベッドから車いすなど移乗をサポートする器具のこと。

外国人スタッフが新たにサンブレラの仲間に加わりました。Q&A方式でご紹介します。

【質問】①日本の好きなおとこ ②日本で行ってみたい場所 ③好きな食べ物 ④休日の過ごし方 ⑤この仕事をして感じたこと



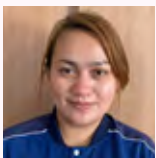
ミニョザ ジェルソン タリサイ
(フィリピン)
グループホーム パラソル 操南

- ①自然が豊かで静かなところ
- ②お寺や神社
- ③ラーメン
- ④アニメ鑑賞、家族と電話
- ⑤最初はとても不安でしたが、慣れてきてからは利用者様とお話するのが楽しいです。



サントス クリスティーナ アーラ
(フィリピン)
グループホーム パラソル 倉敷中庄

- ①美味しい食べ物が多くて、景色がきれいなおとこ
- ②京都(金閣寺・竹林)
- ③焼きそば、ラーメン、焼肉
- ④買い物、日本語の勉強
- ⑤利用者様もスタッフも優しく、ここで働けることがとても楽しいです。



エストレラ ロセラ ファブロ
(フィリピン)
グループホーム パラソル 倉敷中庄

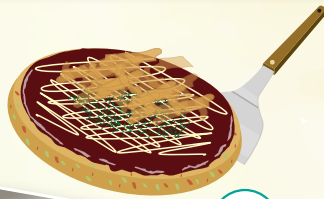
- ①自然が豊かで、食べ物が美味しいところ
- ②富士山、東京
- ③ラーメン、焼肉
- ④買い物、掃除
- ⑤フィリピンでも介護の仕事をしていましたが、母国と比べてとても働きやすいです。日本で介護福祉士の資格を取ってこのまま日本で働きたいです。



ジョコ サントソ
(インドネシア)
グループホーム パラソル 倉敷中庄

- ①日本人は優しくて話しやすいところ
- ②札幌で雪が見てみたい
- ③焼きそば、焼肉
- ④買い物、日本語の勉強、散歩、掃除
- ⑤思いやりを持って利用者様とお話をするよう心がけています。インドネシアに帰ったらここで学んだ介護を自分の家族にあげたいです。

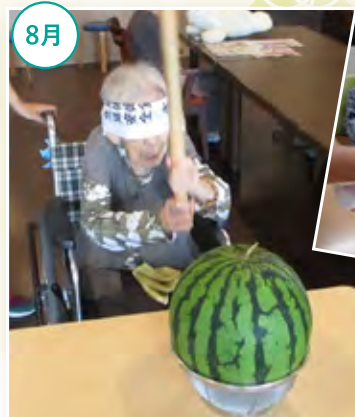
6月



6月



8月



8月



9月



9月



7月



7月



10月



10月



10月



【6月】

梅雨の時期はどんよりしてしましますが、こんな時こそ一緒にお料理をしながら楽しもうと、お好み焼きを作りました。

野菜を切ったり、材料を混ぜたり、下ごしらえから仕上げまで利用者様にも協力していただき、美味しいお好み焼きができあがりました。

【7月】

この日は天の川をイメージした綺麗なゼリーを作ったり、短冊に願い事をかいたり七夕を堪能。七夕会では、〇×クイズを楽しんだ後、織姫・彦星の顔出しパネルを使って記念撮影をしました。「早くコロナが収まって、以前のように出かけられますように」など、コロナ収束を願うものが多く見られました。

【8月】

夏と言えばスイカということで、スイカ割りやスイカを器に使ったフルーツポンチ作りをしました。フルーツポンチのお団子は、食べやすくするために豆腐を入れて柔らかく作っています。その他、キウイや

ブルーベリーなどいろいろなフルーツを入れて、色鮮やかに仕上げました。

【9月】

芸術の秋。それぞれの事業所では水彩画や習字など、いつも以上に熱心に取り組まれました。また、9月は敬老の日のお祝いもしました。この日の昼食は、長寿を願ってお祝い膳をご用意させていただき、「まだまだ長生きしないと」という声も聞こえてきました。

【10月】

秋は芸術だけでなく、スポーツや食欲の季節でもあり、運動会を行った事業所もありました。選手宣誓にラジオ体操、玉入れやボール渡しなどの様々な競技に熱心に取り組まれました。

また、テラスで七輪を使って焼き芋をしたり、ハロウィンには仮装をして、カボチャのデザートと一緒に食べたりと、秋を満喫されました。

●シニアオンラインエクササイズとは

高齢者の運動機能維持のために、Zoom(オンラインアプリ)を介して、遠隔からでもインストラクターがリアルタイムにエクササイズ指導を行う仕組みです。非接触・非対面で行うため、感染症対策が必要な時でもDVDとは違い、双方向でのコミュニケーションを取ることが可能です。座っていても身体を動かすことができるので、どなたでも気軽に安心して参加いただけるのも魅力です。

単に運動だけでなく、クイズ・雑学・エンターテインメント性のある内容などと組み合わせながらエクササイズができ、その結果として、健康寿命を延ばすことに繋がると期待されています。

当社では、2022年の7月から8事業所で週1回のペースで実施しています。利用者様には積極的にご参加をいただいております。今後も継続して実施していく予定です。

また感染症等を考慮しつつ、インストラクターが画面からサプライズ登場するイベントを順次開催しております。リアルで行うエクササイズも大変好評です。



●インストラクターより

オンラインでしか味わえない刺激、リアルでしか届けることのできない刺激、それぞれの魅力を皆様にお届けできるよう取り組んでおります。

体操が苦手な方でも「見て」「聞いて」楽しむことができます。歌やクイズなども盛り込み、30分の中の1パートでも参加していただければと思っております。一緒に笑い、楽しみながら身体と心を動かしていただくことで、「気付いたら健康になっていた」そんな時間を作っていくのが私の役割だと思っています。

この活動を通じ、私も皆様から元気をいただいています。これからも笑顔の絶えない楽しい時間をお届けしてまいります。



インストラクター 藤原 裕也 さん

●その他のレクリエーション

外部の専門家と協力しながら様々なレクリエーションが提供できるよう、日々情報収集し、工夫を凝らしております。新しい試みとして、12月から街なかデイサービス 和音ではアロマの専門家にお越しいただきアロママッサージを行っています。今までにはあまりなかった嗅覚の刺激というアプローチも含め、利用者様に癒しと健康をお届けしたいと考えています。スタッフもアロマの知識を学び、他の事業所でも取り入れていきたいと思っております。またアロマの効果については次回以降お伝えしたいと思います。



サンブレラ事業所一覧

□番町事業所	サービス付き高齢者向け住宅 スローリビング 番町 ヘルパーステーション ハンズケア 街なかデイサービス 和音 訪問看護ステーション ソレイユ	岡山県岡山市北区番町1-10-4	TEL 086-237-1113
□御津事業所	住宅型有料老人ホーム スローリビング 御津	岡山県岡山市北区御津高津1787-1	TEL 086-724-1223
□吉備中山事業所	住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 吉備中山	岡山県岡山市北区西辛川323-15	TEL 086-284-8585
□青江事業所	住宅型有料老人ホーム スローリビング 青江	岡山県岡山市北区青江1-6-10	TEL 086-237-8600
□原尾島事業所	住宅型有料老人ホーム スローリビング 原尾島 ケアプランセンター クローバー	岡山県岡山市中区原尾島3-6-8	TEL 086-273-0077
□倉富事業所	住宅型有料老人ホーム サニーライフ 倉富 小規模多機能ホーム スマイルケア 倉富	岡山市中区倉富501-1	TEL 086-277-0330
□操南事業所	グループホーム パラソル 操南	岡山県岡山市中区藤崎136-26	TEL 086-230-0501
□総社事業所	住宅型有料老人ホーム サニーライフ 総社	岡山県総社市駅南1-2-18	TEL 0866-90-0330
□倉敷酒津事業所	住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 倉敷酒津 住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 倉敷酒津 新館 小規模多機能ホーム 和楽の里 倉敷酒津	岡山県倉敷市酒津2747-1 岡山県倉敷市酒津2723-8 岡山県倉敷市酒津2722-1	TEL 086-421-8116 TEL 086-421-8108
□倉敷中洲事業所	住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 倉敷中洲 小規模多機能ホーム 和楽の里 倉敷中洲	岡山県倉敷市安江547-2	TEL 086-430-4466 TEL 086-430-4488
□倉敷中庄事業所	グループホーム パラソル 倉敷中庄	岡山県倉敷市中庄2371-1	TEL 086-441-8077

表紙デザインについて

この広報誌の表紙には、障がい者アート作品を使用しています。障がい者アートの純粋で無垢な魅力を活かしながら、福祉作業所で働く方々の収入ややりがいや働きがいの向上を目指すといった団体の活動に賛同し、採用を決めました。当社も社会の一員として、サステナブルな社会の実現を微力ながら参加したいと考えています。尚、同団体は、IAUD国際デザイン賞2020を受賞しました。ますますの活躍と発展を祈念いたします。

※国際ユニヴァーサルデザイン協議会(IAUD)は、「ユニヴァーサルデザインの更なる普及と実現を通して、社会の健全な発展に貢献し、人類全体の福祉向上に寄与すること」を基本理念として活動する団体。IAUD国際デザイン賞2020は、世界14か国からエントリー。

編集後記

今回は利用者様のレクリエーションにフォーカスした内容だった。日常生活を“いかに楽しく”過ごしていただくか、またそれだけではなく“いかに健やかに”過ごしていただくか。その視点から、どういったレクリエーションがふさわしいかを考えて実行されていた。また内部スタッフだけでなく外部講師とも連携しながら楽しませる工夫があり、安全策も取られていた。外部の協力者も上手く巻き込み、実行に移す「巻き込み力」「実行力」に感心した。「利用者様本意」の考えが現場にも協力者にも浸透しているということかもしれない。(YS)