



さふす便り

2015
第42号

2015.6.15発行

2008年創刊
毎号1万部発行

介護・福祉の文具マーケット CQPS キャプス



商店街の空き店舗に「コミュニティレストラン」、
孤立化防止の拠点に

「住民がニーズに気づき、 法人が支援する社会貢献事業」

社会福祉法人青山里会 地域福祉部門

原田 重樹さん・堀尾 栄さん・西脇 慈徳さん



地域で起こっている高齢者の孤立化を解消できないだろうか。三重県四日市市にある社会福祉法人青山里会は、独自の調査から見えてきたフード・デザート「食の砂漠化」問題について研究し、平成24年4月、コミュニティレストランを中核とする孤立化防止拠点づくりをスタートさせました。同法人は、医療施設と福祉・介護施設の複合体として運営され、医療施設と連携して特養、老健をはじめ、各種在宅サービス事業を展開。介護保険事業のほか独自の地域貢献事業を実施する大規模社会福祉法人として、地域住民の医療と福祉のために取り組んでいます。

商店街の空き店舗を利用したコミュニティレストラン「ぬくみ」「えがお」では、主として施設管理栄養士がメニュー開発に携わり、日替わり定食400円のほか、うどんやラーメン等は各200円～、コーヒー・紅茶等は各150円とお手軽な料金で地域住民に提供しています。毎日訪れる人もあり、にぎわっています。スーパーがなく買い物ができない、調理ができない高齢者への食への支援はもとより、育児中の女性が赤ちゃんとやって来たり、赤ちゃんに会いに毎日通う高齢者など、世代間交流の場としても機能し、高齢者の居場所づくりにもつながっています。

いずれも一日の平均利用は20人前後、男性の利用者数が約4割と高いのが特徴。地域の理解が広がり、やがて日

常生活の見守りの場として機能するよう展開されています。

また、コミュニティレストランでの日常会話から福祉課題を拾い上げ、孤立化させないように早期からかわる総合相談機能、高齢者に限らず地域の保健・福祉・医療の学習会や健康づくりの場としての機能も果たしています。「ひとりの食事より誰かと一緒にいただく食事のほうがおいしく感じる」といった場のチカラを引き出すことや、日常のなにげない会話から福祉課題をみつけ、制度やサービスに頼らず地域で解決するしくみづくりにもつながっていきます。

さらに、「ぬくみ」「えがお」に連動する形で地区自治会が中心となり、地域住民の互助組織として、それぞれ「ライフサポート三重西」(平成25年3月)、「ちょっと手をかして運動の会」(平成26年10月～)をスタート。ゴミ出し、自宅の清掃、食事の配達、屋外作業、買い物支援など、生活支援サービスを住民自身が担い手受け手となって活動しています。

法人が運営をサポートしながら、地域主導の動きとなって孤立化を防止する取り組みが拡大しています。「地域住民が地域のニーズに気づき、財源を含めた互助・共助のシステムをつくる。そこに社会福祉法人も仲間に入れてもらい、積極的にサポートしていく。これこそが地域主導による本来の社会貢献事業の姿である」というのが同法人の姿勢です。



<右上写真>

顔見知り同士なごやかに昼食する風景。笑顔のスタッフは調理しながらさりげないサポートをします。



社会福祉法人青山里会

〒512-1111 三重県四日市市山田町5500-1

☎059(328)2177(代表)



ご存じのとおり、スタッフ教育の基本ステップは、「教える」⇒「やらせてみる」⇒「任せる」です。最初にその仕事や作業の目的や意図を伝え、その方法をレクチャーします。そして、自分でできるようになるまで成長に寄り添い、やがて最終的に任せられるまでのプロセス。子どもたちが自転車に乗れるようになるまでを思い出していただければわかりますよね。

昭和時代を育った人にとっては、最初、「教える」ではなく「見て覚える」方法だったのですが、最近では「教えてもらっていないことはしません、できません」と言う若者も増えてきています。それがいいか悪いかではなく、きちんと教えるスキルもまた私たちは知らないままきているとしたら、この機会に共に学ぶ必要があるのでしょうか。

さて、スタッフに仕事や作業の方法を教えるまではいいのですが、徐々に任せてやがてひとりでできるようになるまでのやりとりに、ミスやトラブルが起きてしまうことがあります。たとえば、遅れる、間違える、失敗をする、それを隠す、聞くと開き直る、やがてそれをきっかけに退職する、など。さらに、カバーするため余計な仕事が増え同僚に手間をかけたり、利用者へご迷惑をかけることもあったり、できるならば失敗をさせない指導をしたいものです。

では指導上手な人はどうしているかというところ、うまく逃げ道をつくっています。至ってシンプル。指導のあとに一言加えるだけです。

- 1 失敗してもいいという許可
- 2 ハウレンソウのしかた
- 3 やってはいけない失敗

人は、一度教わったことをすぐには完璧にできないものです。学習とは、失敗を重ねて成功の道筋を見つけるプロセス。少々の失敗は織り込み済みとってください。お互いに「失敗は許されない」と思うと「困ってます、わかりません」というSOSが言い出せなくなります。努力はしよう、でもうまくできなくて当たり前だから失敗してもチャレンジしようねというメッセージを伝えましょう。そして、ちょっと困ったりわからなくなったら早めに教えてほしいということと、困ったときに相談するのは誰と誰というふうに複数のサポートがいることも伝えます。つまり報告、連絡、相談の方法も教えるということ。さらに、このまま失敗を隠したり、ごまかしていると具体的にどんなことが起きるのかなど、リスク管理についても伝えます。

人が育つプロセスは多様です。これからのスタッフ育成は、過大な期待をかけてぐんぐん育てるよりも、ふんわりとハウレンソウ上手を育てるつもりで、失敗を認め、いい意味での逃げ道を最初からつくるくらいのほうがよさそうです。



一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山法子

リエゾン地域福祉研究所 検索

(社会福祉士 介護福祉士 介護支援専門員 生涯学習開発財団認定コーチ NLPマスタープラクティショナー)



介護を語るあなたへ贈る本

いつか、あなたも

久坂部 羊 (著) 実業之日本社:出版



在宅で看取りを。ところが医療に弱い介護スタッフとしては積極的にOKが言えないジレンマ。もっと現実を知り、そのうえで介護現場にあるべき仕事を考えたいときにお勧めする一冊。終末医療、看取り、安楽死、死後処置…カルテに書かれない六つの物語をしっかりと受け止めたい。

介護グッズ PICK UP

現場に便利と手軽さを



錠剤がフィットする丸型の刃で、大きくて飲みこみにくい錠剤をカットします。サイズ、厚み8mmまでのどんなタイプのものでも対応。くだけず粉がでにくいのがうれしいです。

400001 錠剤カットハサミ

今回の商品はこちらで購入できます ▶ キャプス 検索

介護の「わからない」、「困った」に答える

キャプス相談所



第1回 訪問時の片付けの仕方

質問

訪問先で、どのように片づけたらいいのかわかりません。外出する前、バッグや眼鏡などをよく探していらっしゃるのも気になります。

今、必要なモノを使う場所に 出しやすく、しまいやすい場所に

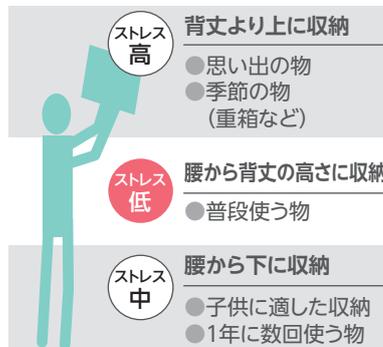
片付けのご相談で多いのが、収納グッズを使って収納量を劇的に増やすアイデアです。片付けるとなると収納方法に集中しがちですが、モノは使うためにあります。美しくしまうことよりも、使いやすい状態にあることが重要です。

出し入れしやすい場所とは、目線が届く腰から目までの高さ、手を伸ばせば届く範囲。戻しやすいので散らかりにくくなります。そこがモノの定位置になると、探し物も次第に減ってきます。

次に出し入れしやすい高さが腰から下。よく使うものの予備、1年に数回使うモノ、重いモノなどを収めます。そこに何があるかを見て確認できるので、 unnecessaryな買い物が減る効果も期待できます。上は取りにくく見えにくいので、季節限定のモノ、思い出のモノ、軽いモノを収納します。箱に収納する場合は、中身が何か分かるようにラベルシールを貼るなどしておきます。ただし、収納場所は体の状態によって変わります。見直しが必要です。

また、収納する手間も考えます。箱に入れてふたをしてしまうよりも、棚にポンと置く方が取るのも戻すのも楽です。

“しまうことより使うこと”を意識するだけで、モノのしまい方が変わってきます。よく使うモノが出し入れしやすく、一目で分かるようにしておくことで、毎日の暮らしが随分と快適になるはずですよ。



解答人 /



整理収納アドバイザー
梶津利江さん

● キャプス相談所では、みなさまの介護にまつわる悩みごとを専門のスタッフが解決いたします！
キャプスズバリ4ページ下部に記載されているメールアドレス、またはFAXにてご相談ください！

今月のレシピ



「れんこん餅のあんかけ」

材料
2~3人分

- れんこん餅
れんこん…250g(1節) 片栗粉…小さじ1
醤油・塩…少々
- あん
だし…200cc 醤油…大さじ1と3分の1
みりん…大さじ1と3分の1 水溶き片栗粉…適量

- ① れんこんはすりおろして軽く水気をきる。
 - ② ボウルにれんこん餅の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。4等分し、平たい円形にまとめる。
 - ③ 鍋に揚げ油を入れて熱し、箸を入れて小さな泡が立つぐらいになったられんこん餅を入れ5分程度揚げる。
 - ④ 鍋にだし、醤油、みりんを入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
 - ⑤ 器に③を盛り、あんをかけ、青ネギとおろししょうがを添える。
- ★ あんに、すりおろした大根を入れてみぞれあんにしたり、薄くしてフライパンで焼き、みりんと醤油で甘辛く味付けをしたりとアレンジもOK。小さく切ったれんこんも入れて食感を残したり、チーズを入れるなど、いろいろと楽しめる一品です。

その場で使える、カンタン介護食レシピ



レシピ大募集！詳しくはショッピングサイト(キャプスで検索)へ♪



編集後記

編集者：丸山

一生楽しく過ごすために、50歳手前から歯列矯正を始めました。たとえ要介護5になってもおいしいものを食べたい、おしゃべりしたい、歌も歌いたい。命の最後まで楽しめるにはなにがあげばいいのかなと思ったわけです。そのためには40代からの口腔ケアだと思ってきました。気になっていた噛み合わせをこの際きちんと調整すれば頭痛も治るかも。なんだかうれしくて、あっちこっちで〜っとしています。

ほつ 考えごとが多く、気持ちがすっきりしない
とお手入れ 頭を刺激して気を注入

仕事のこと、家庭のこと、自分のこと、気になることはたくさん。考えごとが多いと頭頂部が硬くなりやすいと言われています。あなたの頭皮の状態はいかがですか。頭頂部にある「百会」というポイントを刺激すると、気のバランスが整い頭がすっきりとしてきます。



●百会（ひゃくえ）を刺激

位置：頭頂部のほぼ中央。両耳の上端を結ぶ線と、眉間の中央から伸ばした線が交わる点。

頭を両手で包み込むようにして、中指で頭頂部にある「百会」を押します。その後、手のひらで円を描くように頭皮をマッサージし、緊張を緩めていきます。

●頭皮を刺激

頭を両手で包み込むようにして、5本の指で頭皮をはじくようにリズムカルに刺激を与えます。疲労物質や余分な水分をリンパの流れに沿って追い出します。血流とリンパの流れをよくすることで、身体を重く感じさせるむくみが解消されます。

耳たぶを回すと流れがよりスムーズに。

取材協力／エステ・整体サロン MIU (東広島市)

おにぎりの日

6月18日はおにぎりの日。「おにぎり」は「にぎりめし」の転じたものと言われ三角でも俵型でも形はなんでもよく、一方で「おむすび」は三角形でないといけないという説があるとか。最近は握らないおにぎり「おにぎらず」も話題です。作り方は全形のりで包んだり、のりで挟んだり。食べやすくカットして、断面を見せて弁当に詰めると華やかです。



前カメラ

気になる数字 空き家率13.5%と過去最高に

総務省(平成25年住宅・土地統計調査)によると、全国で空き家数が増加し(全国約820万戸)、空き家率は過去最高となった。空き家率が最も高いのは、山梨県の17.2%、次いで四国4県。共同住宅の割合が最も高いのは東京都で70.0%となる。

国は、適切な管理が行われていない空家等が防災、衛生、景観等の地域住民の生活環境に深刻な影響を及ぼしており、地域住民の生命・身体・財産の保護、生活環境の保全、空家等の活用のため対応が必要としたため「空家等対策の推進に関する特別措置法」を制定している。今後、ほつたらかしの空き家が増税されたり強制撤去されたりするかもしれないと、不動産会社などが、所有者にかわって「空き家」を管理するサービスに力を入れ始めている。家の活用法を地域ぐるみで考えていきたい。

きゃぷす便り定期購読について

「きゃぷす便り定期購読希望」と明記の上、お届け先の「郵便番号」、「住所」、「事業所名(ご氏名)」を記入しメールアドレス、またはフリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

●フリーダイヤルFAX 0120-47-1704 ●メールアドレス caps-shop@tanishi.co.jp