

# 松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとおして地域福祉の拠点づくりを



発行

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

代表理事 豊永 雅雄

〒580-0031 松原市天美北6-446-5

TEL 072-332-3120

FAX 072-332-3186

Eメール npo@matsubara-family.org

URL <http://www.matsubara-family.org>



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

# ～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して！～ 「徘徊」という言葉について 考えなおしませんか？

認知症の人が一人で外出し、行方不明にならないように地域ぐるみで見守り、声掛けをする「徘徊模擬訓練」。多くの自治体で行うようになりました。松原ファミリーでもすでに3回行っています。



「徘徊」を辞書で調べると「あてもなく、歩き回ること」とあり、また、社会通念上は「徘徊＝問題行動」と嫌な意味として捉えられています。しかし現実には、本人なりの目的や意味のある行動なのです。

3年前に認知症当事者団体「日本認知症本人ワーキンググループ」が、「なぜ『徘徊』って言うのか？」と疑問を投げかけたことがあります。それこそ、「あてもなくさまよっていないよ！」と。このことは最近、当法人理事会でも話題になりました。

認知症というハンディを負いながら、なんとか自分らしい行動をしようと考えている姿を、閉じ込めてしまうのではなく、安心して外出できるよう手助けが必要です。そのためには、見守りと声掛け、いざという時のセーフティネットワークの両者が必要なのです。

福岡県大牟田市では、認知症の人の事故や行方不明を防ぐ訓練の名称から「徘徊」を外し、「徘徊 SOS ネットワーク模擬訓練」から「認知症 SOS ネットワーク模擬訓練」に変更しました。他にも同様の訓練を、「徘徊」という言葉を使わず、「ひとり歩き」サポート訓練や、「声掛け、見守り」模擬訓練とした自治体があります。

「痴呆」から「認知症」と言い換えたように、「当事者の視点に立った呼び名に！」という意見がある一方で、「緊急性が無くなる」といった意見もあるようです。それは、適した言い方がないためではないでしょうか？  
認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを、今後とも一緒に考えていきましょう。 M. T



## デイハウス 松原「ファミリー」 第6回 運営推進会議

<2018年4月26日開催>

[内容] 2017年12月～2018年3月の  
下記についての報告

- 運営状況
- ご利用者の状況
- スタッフの状況
- 事故
- ヒヤリ・ハット
- 社内研修
- スタッフ研修
- 利用者家族交流会
- 法人行事等

<デイの利用状況/定員 12名>	
	2018年3月末 現在
平均年齢	80.9歳
平均介護度	2.2
1日平均利用者数(3月)	7.7人/日
昨年度延べ利用者数	2,619人

次回第7回は  
2018年8月23日  
に開催の予定です。

※運営推進会議に短時間ですが、今年91歳になるご利用者に出席して頂きました。ファミリーに来るのは畑仕事が目的だと話されているのを聞き、ご利用者ひとりひとりのやりがいを見だし、お気持ちを汲み取れるよう支援していきたいと思いました。 M. K



## 在宅介護を支える 「ファミリー」にできること

ご利用者やご家族の求めるニーズ（必要とするもの）が多様化し、家族介護のあり方が変化しています。

日々の主介護を担う方が、就労のため家族として十分な見守りと介護が難しい方や、高齢で老々介護にある中、主介護者の体力低下や傷病のため、介護力に限界の見える方が多く、ご利用者家族の介護力の低下を痛感しています。

多様なサービスが生まれる中、あえてファミリーではなく、ショートステイやお泊りデイ、入所施設への移行も選択肢の一つとして、実際に選ばれるケースも多くなっています。

それでは、ファミリーに求められているものは、どんなことでしょうか？

ファミリーは、設立当初より、ミッション（使命）として、「認知症になっても住み慣れた地域で安心し

て暮らすことができるように」という理念のもと、活動しています。

認知症介護の専門性と手厚い介護、ご利用者やご家族のニーズにきめ細かく対応する姿勢や的確な介護のアドバイス、ご家族やケアマネージャーとの密な情報交換や介護に対する想いの共有、医療との連携推進などなど・・・

ファミリーだからこそできる介護や、認知症の方専用のデイとしての良さを、改めてご利用者やご家族、また、関係者の方々に発信していく必要性を痛感しています。

ファミリーの良さを発信することで、必要としてくださっている方のご利用に繋がり、在宅介護を最大限支えていきたいと考えています。 Y. H

連続

コラム

24

### ～ 鏡の中の自分自身？ と話しています ～ ……対応策は？

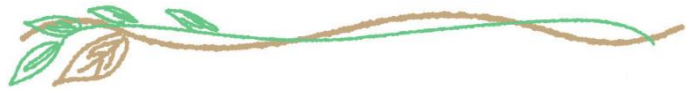
鏡の中の自分に反応するのを鏡像（きょうぞう）現象、鏡像反応と言われています。しかし、そこに違う人が映ると振り返ることもあり、鏡と認識しているときもあります。矛盾しているようですが、鏡の自分は、80歳の老人と映り、気持ちは30～40歳とすれば自分の兄弟や親と認識している可能性があります。その時、楽しく親しげに会話しているのなら温かく見守りましょう。

しかし、自分のマネばかりしていると感じ、怒鳴ったり、攻撃したりするようなら、場所を変えて気分転換を図ったり、鏡を布で隠したりすることも一考です。

また、窓ガラスに映った自分に対して、「誰か覗いている！」と訴えた場合は、窓を開けて誰もいないことを伝え、カーテンを閉ることで姿を映らないようにすることが必要でしょう。これは、テレビやパソコンの画面に対しても同じことが起こることがあります。 M. T



# ファミリー通信



## 土とのふれあい

朝礼前のひととき、ファミリー内のプランターにできたレタス収穫となすの苗植えをしました。利用者Yさんは、収穫する前に周りに生えている雑草を、レタスをかばいながら丁寧に取り除いてからレタスを収穫。利用者Iさんは優しい眼差しで見守り、スタッフからは「おめでとう」と拍手。レタスと一緒に「とったぞ〜！」と最高の笑顔で記念撮影をしました。



その後のなすの苗植えでは、レタスの後の土を数回大きく底からかき混ぜて土をやわらかくし全体的になじませ、こうすると「美味しいなすができる」と私達に教えてくれました。土に触れる事で優しい気持ちになり、私も田舎を思い出しました。なすの成長が楽しみです。K. O

## 筒ころがし

ファミリーでの様々なレクリエーションの中に足を使ってする「筒ころがし」があります。椅子に座ったままで、直径3cm長さ30cm位の筒状の物（ラップの芯など）の上に靴を脱いで両足を乗せ、筒を前に押し出し、距離を競い合います。

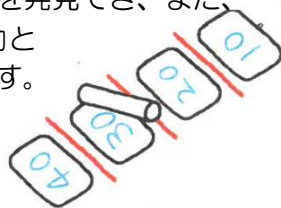


左右の力の入れ方によって右や左に曲がったり、前に進まなかったり、一直線に転がりテイルームの外まで行くことも。皆「ソーソー」と声をかけたり、「フーフー」と息を吹きかけたりしています。



最初は首をかしげていた方もやってみると意外に簡単！「できた」と笑顔になります。楽しく身体を動かすことでまだまだ出来る事を発見でき、また、トレーニングの一助となればと思っています。

C. N



## 卓球



テーブルを卓球台として並べ、ラケットの代わりにうちわを使って卓球をしました。いつもは座ったまま身体を動かすレクリエーションが多いのですが、座ったままではやりにくいかと思い、無理がなければ立っていただき、ゆっくりと始めました。卓球経験のある私は、少し油断していたところ、ご利用者にみごとに打ち返され、つい真剣になってしまいました（笑）

うちわを持った手をしっかり前に振り、身体ごとつつこんで、みなさん一生懸命でした。ラリーが続くとまわりのご利用者から、笑いあり歓声ありで、疲れたご様子もなく盛り上がりました。普段と違うご利用者の姿に、嬉しくなりました。

Y. I

## まんまるホットケーキ

ある日のティータイムに、たこ焼き器を使って「まんまるホットケーキ」を作りました。生地の流れ込みから出来上がりまで、ほとんどご利用者におまかせしました。作り始めると「久しぶりやわ〜」と特に女性は慣れた手つきで、くるくると上手くひっくり返されていました。肝心の味もばっちり、皆さん「おいしい」と一口サイズのホットケーキをパクパク召し上がり、「今度は本物のたこ焼き作らな〜」とおっしゃる方もいて、楽しんでいただけたご様子に、私も嬉しかったです。

M. T



# 機能訓練

午後から、機能訓練を実施しています。

訓練が始まる前に「3つの約束」をご利用者に質問しています。

- 「無理をしない」
- 「使う筋肉を意識して」
- 「息を止めない」

の3つです。

あるご利用者は大きな声で3つとも即答し、皆さんから拍手喝采を受け、照れくささそうに笑っていました。

訓練が始まると皆さん真剣に取り組まれています。ゆっくりしたカウントに「しんどい」という声も聞かれますが、「少ない回数でも意識して取り組めば効果が大きいですよ」と説明すると頑張ってくださいます。手遊び等も交えながら楽しんで取り組んでおり、ご利用者の表情は生き生きとしています。これからも機能訓練で健康維持していきましょう。

T. N

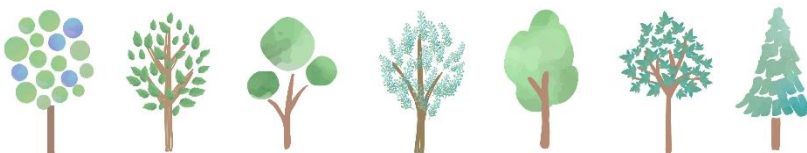


# ミニ避難訓練

毎年、年2回松原市消防署立ち合いのもと防火訓練・非常災害時避難訓練を実施しています。本年度から年2回に加えて、ミニ避難訓練を年4回（5月、7月、11月、1月）実施することになり、第1回目は、5月25日に行いました。

「台所コンロ付近より火災発生」という想定に基づき、駐車場に避難して全員の安全を確認した後、避難のポイントを話し合いました。短時間の訓練ですが、回数を増やし繰り返し行う事で「慣れる」ことが大切です。「いざという時にご利用者も職員もどのように行動すればいいか」の力を養い、防災意識を高めることを目標に行います。

S. T



## お口の体操 第2回

前号に引き続き、「お口の体操」をご紹介します。

この体操は、口腔内周辺の運動をする事により、食事による誤嚥のリスクを予防し、安全に食事を楽しむ事が目的です。デイで食事前に行っている舌と顔の体操の一部ですが、スタッフの掛け声に合わせて、みなさん楽しみながら体操されています。 N. S

① 舌の前方出挺



舌を前方へ伸ばす

② 舌尖の口角への移動



舌尖で左右の口角を触る

③ 舌での頬押し



舌で頬を最大限の力で押す  
舌の力が弱いと、外からの力でもどってしまう

④ 頬の吸い込み



舌にくぼみができるくらい吸い込む

## 3月11日 地域コンサート



春の到来を思わせるような陽気に恵まれ、城連寺コミュニティーセンターで、松原ファミリー地域コンサートが開催されました。今回のゲストは、ローズサクソフォンカルテットの若者4人組。

それぞれ音域が異なるサクソフォンを奏で、素敵な曲を披露してくれました。会場は大勢のお客さんで埋め尽くされていて皆さんウツリ顔。ノリの良い曲になると手拍子したり体でリズムをとったりして、ノ～リノリ♡第2部ではサクソフォンの演奏に合わせて大合唱。楽しい時間となりました。全ての曲が終わっても皆さん席を立とうとせずアンコールの声。それに応えての演奏。

最後の最後まで楽しませてくれたコンサートでした。

K. N

## 3月17日 バオバブとみんなのWA2018



今年も参加しました「バオバブとみんなのWA2018」！会場は、はーとビュー（松原市人権交流センター・松原市南新町）昨年よりも来場者も増え賑わっていました。ファミリーの今年の出し物は、「輪投げ」と「かたぬき」！のぼりの旗も上げて雰囲気盛り上げました。子ども心をくすぐる景品の数々を前にして、子どもたちはドキドキワクワク!(^)!

輪投げは、真剣に的に向かって投げては一喜一憂。かたぬきでは、失敗して心折れる子を励ましながら、楽しく元気に今年も祭りを盛り上げました。Y. H

## 6月3日 城連寺コミセンまつり

第3回城連寺コミセンまつりに、松原ファミリーが初めて参加しました。心地よい晴天の中、ファミリーのブースはハッシュドポテトと飲み物の販売です。

開店10時前には、沢山の人で大賑わい！他のブースでは、地域で作られた新鮮野菜の販売や、花屋さんではガラガラの抽選会に長蛇の列。一回100円で黒玉が出ると豪華な胡蝶蘭が当たります。他にも紫陽花等の鉢植えが格安に買えるとあって、私も列に並びました。白玉でハズレでしたが花の苗木を2つ頂きました。

ダンスや太鼓、ギター演奏等の催しもあり、地域の皆さんのパワーを感じました。おかげさまで、ハッシュドポテトは完売(^\_^)地域の活動として、来年も参加できればと思っています。

M・K

☆茄子の苗木を買いました。

ご利用者にプランターに入れ替えて頂き、実が大きく育ち、収穫が楽しみです。



## 6月10日 なつかしのうたみんなであうたうミニコンサート

今年で23回目を迎えるミニコンサート。雨の予報にもかかわらず、沢山のご来場を頂き、ありがとうございました。伴奏はお馴染みの岡田さん親子。高校生となった征長くんには数多くのファンもいます。毎年3部構成でお送りしていますが、今年の第2部は1部と3部で伴奏をして下さった岡田さん親子のピアノ演奏でした。さすが！親子！と思える息ピッタリの連弾では、皆さまお馴染みのTV番組より「TAKUMI/匠」の1曲が始まると…「なんてことでしょう～!？」会場から笑みがこぼれ、なんと和やかな雰囲気～♪素敵な演奏と共に、素敵な時間が過ごせました。

M. F



## 松原ファミリー ボランティア

### 歌は楽しい

ギターを手に取ったのは14歳頃で、フォークブームがきっかけで始めました。その当時は、色んなジャンルの音楽が、あふれていました。ポップス・映画音楽・グループサ운드・演歌・歌謡曲等・・・ドレミファの弾きかたから、独学で学び、ラジオやテレビで聞いて、見て、色んな曲を覚えていきました。

今、皆さんの前で弾き語りさせて頂く機会が得られて、その当時学んだ事が役にたっています。これからも、皆さんと楽しみながら、歌い続けていきたいと思えます。 C. T



### ボランティアは自分の為に

主人がお世話になるきっかけで、資格もない私ですが「ファミリー」にボランティアに寄せてもらう様になりました。今思い出せば、様々な知識や色々な事を学ばせて頂き、主人を介護する上で本当に役立ちました。

相手を説得させるのではなく、本人が納得される様に、と言うことも教えてもらいました。スタッフの心のこもった対応は、まさしく「ファミリー」です。主人がお世話になって、本当によかったなあとも感謝しております。

ボランティアは人の為などもってのほかで、結局は自分の為だと気づきました。12年間、私もご利用者

と一緒に楽しく過ごさせて頂きました。仕事も介護もボランティアも、楽しくやらないと負担を感じるのでは続かないと思えます。8年前に主人を看取った後も、今でも「ファミリー」の行事がある時は声をかけて下さり、大きな行事しか参加出来ないのですが、喜んで参加させて頂いております。

また、「松原介護者家族の会」で、私の出来る事を少しですがお手伝いさせて頂いております。

「ファミリー」にも時々寄せてもらいますが、今迄と変わらず暖かいなごやかな雰囲気の中、これからもずっと、相手（ご利用者）の事を思う気持ちを忘れない「ファミリー」であってほしいと願っております。 M. T

## フライパンでできる 簡単パエリア

暑くなると出来るだけ短い時間で、美味しく料理を作りたいですね。今回は、フライパンで出来る簡単パエリアをご紹介します。M. H



#### <材料> 3~4人分

米（洗わない）2合  
鶏モモ肉（一口大）250g  
海老（殻付き）8尾  
パプリカ（短冊切り）1個  
ピーマン（短冊切り）2個  
玉ねぎ（みじん切り）1/2個  
ニンニク（みじん切り）1かけ  
カレー粉小さじ2  
コンソメ2個  
オリーブオイル、塩、胡椒

#### <作り方>

- ① フライパンにオリーブオイル、塩・胡椒した鶏肉と海老を炒め、色が変わったら取り出す。
- ② みじん切りしたニンニク、玉ねぎを炒め、お米を加えて透き通るまで（4~5分くらい）炒めたら、カレー粉を入れる。
- ③ 水2カップ、コンソメを入れ中火にして、煮立ったら軽く混ぜ①の具材とパプリカ・ピーマンを入れる。
- ④ 蓋をして弱火で15分炊き、火を止めて5分蒸らして出来上がりです。

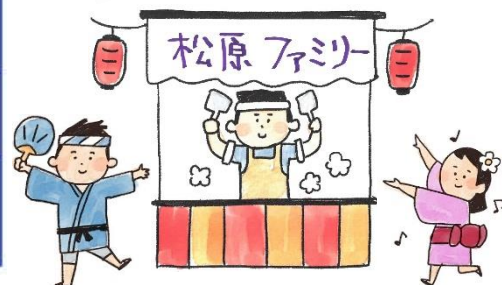


# イベントのご案内



と き		イベント名	ところ
8月18日	土	城連寺盆踊り	城連寺 公園予定地
9月15日	土	敬老お祝い会	松原ファミリー
12月 9日	日	クリスマスコンサート	松原市 文化会館
12月 20日	木	クリスマス会	松原ファミリー
平成31年 3月(予定)	日	地域コンサート	城連寺 コミュニティー センター

城連寺盆踊りに  
出店します。  
お手伝いしてくださる  
ボランティアさん  
募集中！



## クリスマス チャリティー コンサート

恒例の クリスマスコンサート

今年は 12月9日(日)

田中ゆみ(元シモンズ)さんと  
おやじバンドのみなさん による

フォークソングコンサート  
を予定しています♪

詳細は次回ニュースでお知らせします。

Merry Christmas



## 調理スタッフ

## 募集しています

詳しくは、事務局までお問合せ  
ください！

TEL 072-332-3120

(末田まで)



## 賛助会員としてご協力ください

会員数 108人 (2018年6月30日現在)

NPO法人の組織運営は会員制度を基本としています。  
私たちの趣旨をご理解・ご賛同いただき一人でも多く  
の方が加わって下さることを願っています。

ぜひ賛助会員としてご協力ください。

ご入会をご希望の方は、事務局までご一報いただければ、  
入会申込書などをお送りいたします。

個人 年会費 1口 3,000円  
団体・法人 年会費 1口 5,000円

<郵便振替口座>

口座番号:00920-5-158490

加入者名:特定非営利活動法人

介護支援の会松原ファミリー

## 編集後記

連日30度を超える暑さですが、みなさまお  
変わりはありませんか？

さて現在「ファミリー」では、ダイニングの  
テーブルと椅子の入れ替えを検討中です。「こっ  
ちの椅子の方が座りやすいね」「テーブルの幅  
はもう少し広いほうがいいのか」「たたんで収  
納しやすいテーブルがいいね」などなど。。サ  
ンプルを前にいろいろな意見が出て、また他の  
サンプルを取り寄せて、と大きなお買い物な  
ので、なかなか決まりません。次号までに新し  
くなって、ご報告できればと思っています。では、  
水分補給をしっかりとって体調を崩さないよう  
にお気をつけくださいね！ K. S