

## 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  
〒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](mailto:npo@matsubara-family.org)  
URL <http://www.matsubara-family.org>



フェイスブック 介護支援の会松原ファミリー 検索

◆ 介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

### 「認知症基本法」とともに共生の2024年度へ

NPO 法人介護支援の会松原ファミリー 代表理事 林 祐二

昨年5月8日新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、社会が再び動き出しデイハウス松原「ファミリー」（以後ファミリーと略記）もゆっくりではありますが、活動の仕方を元に戻しつつ、日々努力してまいりました。

昨年6月14日には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」（以後、認知症基本法と略記）が成立し、今年1月1日に施行されました。認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望をもって暮らせる共生社会をつくるための法律です。「国民は、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めるとともに、共生社会の実現に寄与するよう努めなければならない。」と規定されました。

理解ある人の関わりが、その人の自立、社会参加、意思決定の支援や権利を擁護することにつながります。認知症や認知症の人を正しく理解することによって、身近な地域で、身近な人が認知症になったとき、身近にいるあなたも支援者になることができます。

昨年、ファミリーが大切にしていたケアの基本は、認知症基本法でも大切にされている、ご利用者の「意思決定支援」です。例えば、食事介助時のおかず一つの選択や不穏時の不意な動き際、ご自身はどうしたいのかなど、その言動に寄り添い、何事もご本人の心理を汲み取りながら、ご利用者が決めて活動していただけるよう配慮と努力を重ねました。そうすることでご本人のお気持ちの安定につながりました。このような支援が、利用者の尊厳を保ち、希望をもって生活できる支援につながると考えています。

認知症基本法では、広く認知症についての関心と理解を深めるため9月を「認知症月間」とし、9月21日を「認知症の日」としました。ファミリーでも取組めることを考えたいと思っています。

2024年度も認知症の人とその家族が、安心して暮らせる社会、そして、認知症の人も、認知症でない人も、お互い支え合って生きていける共生社会づくりに、貢献できるように努力してまいります。

### デイハウス松原「ファミリー」物語 その3 ミニデイから介護保険サービス事業者へ

1994年4月に誕生したスタッフとボランティアの作るミニデイのファミリーは、1997年11月に移転し活動を継続していましたが、経営は厳しい状況が続いていましたが、「認知症になっても社会人としてできる限り社会参加できる機会を持ちたい」という方針のもとさまざま活動を続けていました。

ボランティアの協力を得て大阪城公園での観梅や海遊館の見学・ホテルでの会食や一泊旅行にも出かけています。ミニコンサートが始まったのもこの頃です。コンサートに出かけることが難しくなった方たちに、本物の音楽を楽しんでもらいたいという思いで始めました。

この頃、国会では「高齢者の介護を社会全体で支え合う」という理念を実現するため、財源を公費にするか、保険で行うか議論が続いていましたが、1997年12月17日に公費50%、保険料50%とする介護保険法が成立しました。それに伴い、ファミリーはミニデイから介護サービス事業者になるか議論を重ね、介護サービス事業者になることを決断し、さまざまな準備を行いました。1999年10月に大阪府から特定非営利活動法人の認証を受け法人格を取得し、体制を整えていきました。

2000年4月、認知症対応型通所介護デイハウス松原「ファミリー」が始まりました。介護者家族やボランティアも含めて、将来、『自分自身が利用したいと思えるデイサービス』をめざして活動しています。利用者に安心して過ごしていただくために、ボランティアの応援を得て、介護保険サービスの運営基準を上回る人員体制での出発でした。

出典：「住民参加による認知症デイの10年」～ 私たちの介護NPO～

★ファミリーニュースはファミリーのホームページでも読めます！  
カラーで見られます。一度のぞいてみてください。詳しくはこちらから→



## テイルームの日々

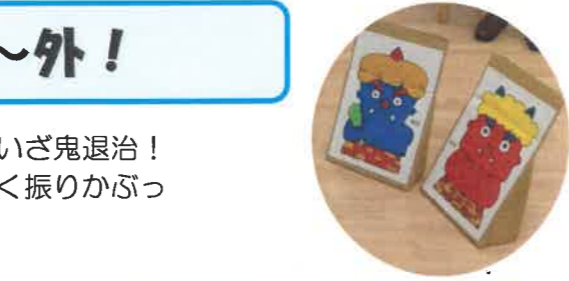


ブログでも紹介しています！  
詳しくはこちらから

## 福は～内！ 鬼は～外！

今日は節分！5つのおじゃみ豆を手にも、いざ鬼退治！  
機能訓練の疲れもなんのその、皆さま大きく振りかぶって勢よく上手投げです。

「鬼は～外！、福は～内！」バタバタと倒れていく赤鬼・青鬼たち。皆さま、強すぎです！！普段はおしとやかな女性陣も全力投球で鬼を退治してバンザーイ！！そして、いつまでも、ウロウロしているコロナ鬼も「鬼は～外！」退散して欲しいですね。O.K.



## 早春の散歩

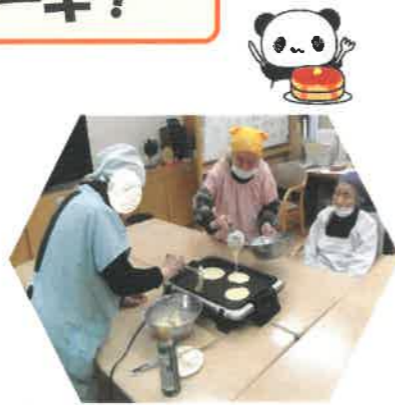
2月の暖かい日に屯倉神社に梅を見に行きました。神社に向かう車の中で「梅、咲いてるかな」「楽しみやね」「今日は暖かいね」と会話も弾んでいます。屯倉神社はしだれ梅が色とりどりに咲いていて、皆様、先を急ぐように梅の花へまっしぐらです。花の匂いを嗅いだり、触れてみたりしながら散策しました。最後は神社の社殿で古式にのっとり二礼二拍手一礼しお参りました。早春を感じながら楽しい時間を過ごして頂きました。Y.K.



## 3時のおやつは手作りホットケーキ！

3時のティータイムにホットケーキを作りました。女性の皆様はエプロンを付けて慣れた手つきで準備され、次々に焼いてくれました。「あんたらも食べや〜」「林さん（代表）には、あんこいっぱい乗せとこ！」とスタッフの分まで焼いてくれました。お菓子作りをされている姿は、とても生き生きされていて楽しそうでした。

「次は、みんなで巻き寿司作ろうか」と計画を話しながら、手作りホットケーキをいただきました。本当に美味しかったです！M.T.



## 4年振り「地域コンサート」

3月17日（日）、4年振りに「松原ファミリー地域コンサート」を開催しました。小雨が降る中、城連寺コミュニティセンターへ足を運んでくださいました。

仲村さんの楽しい司会から、岡田陽子さん、征長さん親子の素敵なピアノ演奏が始まると、場内うっとりムードに一変…。懐かしい曲が流れると、体を動かしてリズムをとっている方、一緒に歌を唄ったりする方、手拍子をする方もいて本当に楽しそう～!!



後半は、懐かしい歌を征長さんのピアノに合わせて唄いました。アツという間の楽しいひとときでした。帰り際、皆さんから「楽しかった」「良かったよ〜」と感想をいただきました。また、次回の「地域コンサート」も是非来て下さいね。C.N.



## 健康レシピ 食卓にもう一品！

☆かぶと新たまねぎの甘辛炒め

- |   |  |
|---|--|
| <p>○材料（3人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぶ（160g）</li> <li>・かぶの葉（15g）</li> <li>・新たまねぎ（160g）</li> <li>・しいたけ（80g）</li> <li>・鶏もも肉（180g）</li> <li>・サラダ油（大さじ1）</li> <li>・おろし生姜（7g）</li> <li>・塩（小さじ1/4）</li> <li>・こしょう（少々）</li> <li>・酒・はちみつ（各大さじ1）</li> <li>・しょうゆ・粒マスタード（各小さじ1）</li> </ul> | <p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① かぶは皮をむき、新たまねぎはくし形に切る。</li> <li>② かぶの葉は3cmの長さに、しいたけ・鶏もも肉は、一口大に切る。</li> <li>③ フライパンに油をひき、中火で鶏もも肉、おろし生姜、塩、こしょうで、3分ほど炒める。</li> <li>④ かぶ・かぶの葉・新たまねぎ・酒を加え、フタをして2分ほど蒸し焼き。</li> <li>⑤ ふたを取り、しいたけ・しょうゆ・粒マスタードを加え混ぜ、さらに1分ほど炒め完成。</li> </ol> |
|---|--|

## 新人スタッフ紹介

はじめまして、高田純子と申します。調理のお仕事は、少し経験はありますが、デイサービスでの調理は初めてで少し緊張気味です。

ご利用者の明るい笑顔、「ごちそうさま！」のお言葉に励まされながら頑張っています。これからも、たくさん笑顔になっていただけるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。J.T.



## 作品「節分」を出展しました！

第3回目となるデイサービス合同作品展が3月18日から22日まで開催され、ファミリーからも作品を出展しました。

この作品展は松原市内の複数のデイサービスが、それぞれのご利用者の活動の一端を、作品を通じてお知らせするものです。例年、力作揃いの作品の数々が展示され、今回も来場者の関心の高い催しとなりました。

ファミリーからは、ご利用者が一生懸命取り組んだ作品を展示しました。テーマは「節分」です。来場者の皆さんに、ご覧いただくことができました。

障害や病気があっても時間をかけて作成された、すばらしい作品と出会う機会になりました。Y.H.



## 製作者のコメント・ご利用者の感想

春らしいイメージのものに仕上げようと考えました。

ご利用者も「かわいいね。春が来たみたい」とお話ししながら作品作りに参加してくださいました。K.O.



## ちょっといい話し！

- ・生姜は血行を良くし、冷えた体を温めてくれます。
- ・かぶは、歯や骨を形成する働きのあるカルシウムを含んでいます。
- ・新玉ねぎは血液サラサラにしたり、抗炎症作用があります。 N.K.



## ボランティア活動再開しました！

ボランティアさんの活動は昨年10月以降、少しずつ始めました。まず、個人ボランティアさんにお声かけし、当事業所の基本的な感染対策をお示しして、活動の再開をお願いしてきました。それぞれ久しぶりの再会(再開)に、お互い思わず笑顔がこぼれました。絵本の読み聞かせとハーモニカ演奏、ギター片手に素敵な懐メロ演奏など披露いただきました。

これからも健康に気を付けながら、元気に足を運んでいただき、また交流を続けていきたいと思っています。また、2024年度は、新たな方々の活動を受け入れし、ご利用者もスタッフもボランティアさんもお互いに楽しみあえて、風通しのいい松原ファミリーに戻していければと思っています。

## お知らせ・予定



お花見やいちご狩り！  
暖かい日は外出しましょう！



### 「花粉症」に備えましょう！



#### 症状・原因

花粉症とは花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応で免疫反応が過剰に反応して症状が出ます。花粉を体の外に出そうと、くしゃみで吹き飛ばしたり鼻水や涙で洗い流そうとしています。

2月がピークのスギ、4月のヒノキの他にもカモガヤなどのイネ科、秋に多いブタクサやヨモギなどの雑草類など日本では60種類もの原因花粉があります。

1年中、何かしらの花粉が飛んでおり、今まで大丈夫だった人も突然発症することもあります。

原因としては戦後に植えられたスギの木が大きく成長していること。気象の温暖化で花粉の生産量が増えています。食生活の変化、自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、ストレス、アスファルトや排気ガスが影響していると言われています。

#### 治療・予防

- ・薬物、手術、減感作療法：早めに開始することで粘膜の炎症の進行を止め、重症化を防ぐことができます。
- ・花粉の暴露から身を守る：花粉が付着しやすいのは頭と顔で帽子、メガネ、マスクの着用。玄関に入る前に花粉を払う（服地では表面がスベスベした綿かポリエステルなどの化学繊維には付着しにくい）。帰宅後の洗顔やうがい。
- ・その他：生活の中では正常な鼻や喉の粘膜、免疫機能を保つため、睡眠、生活習慣を整え、酒、たばこを控える。風邪予防を心掛けましょう。



### ご利用・見学・体験ご連絡ください！



利用者定員 12名の小さなデイサービスです。一人ひとりに寄り添ったケアが受けられます。ご見学・体験利用随時受付しております。事務局までお問い合わせください！

☎ 072-332-3120 まで

### ☆スタッフ募集☆



未経験の方も大歓迎！

経験豊かなスタッフが一緒にケアを行います！詳しくは、事務局までお問合せください！

☎ 072-332-3120

詳しくはこちらから→



### “お花”ありがとうございます

ご利用者のご家族の方が、お庭にキレイなお花が咲くと、ファミリーにも届けてくださいます。



今回は、シクラメンやカラコエなど鉢植えも頂きました。冬に咲くお花は可憐でキレイですね。テイルームにお花を飾ると「綺麗なお花やね」「お花があると気分が明るくなるね」と大好評です。先日「ボケの花」を頂いて飾った時には「この花、梅の花に似てるね」「なんの花かな？」とお花を囲んで会話も弾みました。いつもありがとうございます。T.H.

### 賛助会員としてご協力ください

会員数 95人 (2024年3月31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

すっかり春になりましたね。今年の地域コンサートは、4年ぶりに城連寺コミュニティセンターで開催できました。

私も家族と外へ出かける機会も増えてきました。

「ファミリー」では梅見に続き、桜を見に行きたいな～と思っています。花粉症の方には少し辛いですが、皆さまも春を満喫してください。M.T.