

花だより

第102号 夏季刊



題字/落合廣子様 90歳
(昭和6年生まれ 森の家)

2021年(令和3年)8月2日発行

発行 社会福祉法人 恵比寿会
フェローホームズ



仲間の家・森の家・高松の家
フェローホームズデイサービスセンター
フェローホームズヘルプサービス
グループホーム・ヴィラ・フェローホームズ
フェローホームズアフタースクール
森の子ナーサリー(企業主導型保育所)
042-523-7601
フェローホームズ富士見相談センター
042-526-1353
羽衣地域福祉サービスセンター
フェローホームズ羽衣相談センター
立川市南部東はごろも地域包括支援センター
042-523-5612
森の子保育園
042-538-0729
しばさきのいえ子育てひろば
042-512-7704
立川市柏第四学童保育所
042-537-8555
立川市高松第三学童保育所
042-512-9703
立川市砂川七番学童保育所
042-537-7550
立川市柴崎第二学童保育所
042-512-8202

4月の人事異動で新しいポジションに就いたスタッフの抱負を掲載します。

仲間の家副施設長 仲野泰蔵



この度、森の家より仲間の家に担当が変わりました。元々は仲間の家で勤務していましたが、10年ぶりの復帰です。新しい気持ちで前任の副施設長が築き上げた「仲間イズム」を踏襲しつつ、10年過ごしたグループホーム、ユニット施設での経験を基に、仲間の家をより良い施設にしていければと考えています。心機一転、頑張ります。

森の家副施設長 新正美

従来型の森の家の家から、ユニット型の森の家に異動し、そ



それぞれの施設の良さを実感しています。ユニットケアだからできることを、ご利用者を中心にご家族や様々な職種の方々がチームとなり、追求し続けていきたいと思っております。ご利用者お一人お一人が「〜したい」と思うことが実現でき、望む生活が送れるよう、恵比寿会クレドの一つ「一瞬に心をこめて」の思いを大切に努めてまいります。

仲間の家生活相談員 吉田史帆

昨年年度までは森の家の相談員として数多くのご利用者やご家族と関わりを持たせていただきました。森の

家での経験や勉強させていただいたことを活かして、仲間の家の相談員として、皆さまが安心して生活できるよう支援をしてみたいです。

森の家生活相談員 浅見恵美

シヨートステイの相談員から森の家の相談員へ異動となりました。森の家は開設当初はユニットリーダー

として関わっていましたが、何か懐かしい気持ちもありますが、何年も離れていたのが変わっていることもあり、新鮮な気持ちで関わらせていただいています。初心に戻り、ご利用者一人ひとりに望む生活を送っていただけるよう関わっていきたく思います。

高松の家生活相談員 平田望



仲間の家から高松の家への異動、介護職から相談員(ケアマネジャー)への職種変更と大きな変化がありました。まずは必要なことを考えて動けるようになりたいです。そこから、ご利用者やご家族に「高松の家でよかった」と思ってもらえるよう、スタッフと協力して考えてPDCA(計画↓実行↓評価↓改善)を回していくことを目標に、相談員1年目を頑張ります。

仲間の家サービス長 菊池敏幸



4月から仲間の家3階のサービス長に就任しました。これまでの業務に加えて、新しい仕事に試行錯誤の日々です。日常の業務をフロアで行いながら、サービス長業務をしています。これからも一瞬一瞬を大切にして努めていきます。「なぜ」を追求し、仮説を考え、根拠のある支援を現場スタッフと共に実施していきます。



つづせる食の
栄養価アップの取り組み
〜たんぱく質編〜

フェローホームズ栄養科



栄養管理のプロフェッショナル

たんぱく質とは？

よく耳にする『たんぱく質』。なぜ大事なのかご存知ですか。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれ、学校給食の献立表には『からだを作るもとになる』などの言葉で分類されていたことを記憶している方も多いのではないのでしょうか。

たんぱく質からは筋肉や臓器、肌、髪の毛、爪などが作られ、これらは一度作られたら終わりではなく、常に新陳代謝を繰り返して入れ替わっています。つまり成長期が終わった後もずっと必要なのです。更にたんぱく質からはホルモン、酵素、免疫物質も作られています。1日の必要量の目安は『体重1kgあたり1g』です。体重50kgなら50g必要です。たんぱく質を多く含む食材を必要量の5〜6倍位の重さを食べるのが目安です。例えば50gのたんぱく質が必要な人は、肉・魚・卵・大豆製品を合わせて300g位食べると必要量に近づきます。これらの食材の中でも、大豆製品と比べて、肉と魚はたんぱく質の含有量がとても多いです。

高齢期のたんぱく質摂取については最近大きく見直されています。高齢期は筋肉が衰えやすく運動や認知機能維持のためにもたんぱく質が不足しないようにと推奨されています。腸管や肝臓での吸収も若いころに比べて十分ではなくなっていくので、その分摂取量を多くすることも必要です。

栄養科でも、毎年作成している「施設食事摂取基準」の中で、たんぱく質は多めに55gに設定して、不足しないように献立の工夫を重ねています。若い頃はあんなに好きだったお肉も、年齢を重ねると歯や噛む力が弱くなり、パサパサしがちなお魚が苦手になる方も多いようです。ひと昔前のお年寄りからは「肉は若い人の食べ物だから・・・」なんて言葉も聞かれましたよね。

では、どう料理したら美味しく食べやすくなるのだろうか？

今回は、「歯茎でつぶせる固さのつぶせる食」の問題解決に取り組みました。フェローホームズでは今まで、軟らかくて食べやすくすることを優先して、肉と魚はだし汁と一緒にミキサーにかけてとろみ剤で固めていました。でも、水分が多く栄養が少ないことが課題でした。今の時代ですから、たんぱく質

を重視した使いやすい栄養補助食品もたくさん出回っています。しかし、栄養たっぷりの素材を美味しく料理するのが栄養科のお仕事です！

▲魚のつぶせる食▲



鮭の甘味噌だれ

- ①魚をスチーマーしてほぐす。
- ②お魚だけでは口の中でモサモサしてしまうので、水切りした豆腐を3割位混ぜる。
- ③魚はそれでもモサモサするので、寒天状のとろみ剤を全体に混ぜ込みます。

▲肉のつぶせる食▲



鶏肉の塩だれ焼き

- ①ひき肉に調味料を混ぜ込みます。
- ②調味料だけでは高齢者

には固いので、片栗粉を8%混ぜ込みます。

③ スチームして出来上がりです。パサつかず、しっとりして噛むとじゅわっとおいしさが広がります。

調理科学の視点から言うと塩分は肉の保水性を高めてくれます。ある程度味がしっかりしたものは噛む喜びに繋がります、その結果噛んで飲み込むことができる場合があります。

これらの工夫によって、肉と魚の摂取量は1食当たり25gから70gにまで増えました。体重増加に繋がって、体に負担がかかる人もいるかもしれませんが、今後の栄養相談では肉や魚の量を減らすより、ご飯や粥の量を調整して、たんぱく質不足による皮膚トラブルを未然に防いでいけたら良いと考えています。

デイサービスのある「フレイル予防献立」としてたんぱく質重視の献立を一品入れていきます。たんぱく質を食べるだけよりも、運動を取り入れることで筋肉は発達し

やすくなります。デイサービスにきたら、しっかり運動して、しっかりお食事していただきたいなと思っています。

ただ、たんぱく質の摂り過ぎにも注意が必要です。特に吸収の良い若い世代の方々は、カロリーオーバーで体重増加に繋がったり、肉食に偏るところで腸内環境のトラブルに繋がったりすることもあるようです。なにごとともほどほどが大切です。

最後に、お食事は歴史や地球環境からも大きく影響を受けます。「肉は若い人の食べ物だから・・・」には、今ほど食糧が十分でなかった時代に、少しでも若い人に栄養のあるものを食べて欲しいという気持ちも込められていたと思います。食べ物に困らない今の時代に感謝して残さず美味しく食事したいですね。

今後の話題として、SDGs（持続可能な開発目標）では畜産による環境への負担を考え、大豆を使った代替肉なども話題になっています。たんぱく質だけでも話は尽きません…。

ICT導入1年目

フェローホームズ仲間の家

仲間の家では昨年から「インカム」「タブレット」「ルナナス」「シルエット見守りセンサー」などの機器を導入しました。

※インカム…耳にイヤホンをつけて、複数のスタッフと同時にコミュニケーションがとれる機器

※ルナナス…ベッド上での行動を見守り、動きを検知してインカムに通知してくれる機器

※シルエット見守りセンサー…ご利用者のシルエット動画を手持ちのiPadで確認し、見守ることができる機器

今回は当ホームのICT導入の成果をご紹介したいと思えます。

まず**記録媒体のPC化**です。紙からPCにすることで簡単に入力でき、記録時間の短縮が図れました。またPCに入力すること

作業の時間が短縮できるようになりました。他職種で行うカンファレンスでも、平均の食事摂取量や排泄の状況などが話し合いの最中でもワンクリックで調べることができ、間違えな意見交換に役立っています。

次に**見守り機器**です。インカムと連動しているルナナスは、体動時に何か別の業務をしていても、耳から情報が入ってくるので、瞬時に危険性の優先順位をつけて、ご利用者の安全を守るために駆けつけることができます。また、体動時の記録が自動でPCに反映されるので、動き出しの傾向や実際の動きを映像で見て、対策を検討することができます。

最期に**インカム**です。複数のスタッフに同時に情報が飛ぶことから、効率的にご利用者の介助に入ることができます。実際に急変を発見したスタッフがインカムを使って情報発信し、同時に複数のスタッフが動いて助けに入ることができました。

これからも創意工夫しながらご利用者の傍らに寄り添って「質の高いサービス」を目指していきます。



タブレットとインカム

ことで、離れた場所にいる他のスタッフとも瞬時に情報共有ができ、大幅に確認

新企画！ レンタル木製パズルに ビデオ体操

フェローホームデザイナーサービスセンター レンタル木製パズル

4月から木製パズルを始めました。こちらは「日本もつき」という暮らしの中に木製の日用品や道具を取り入れる会社で企画されているサービスの一つです。定期的に届く木製パズルは、パズル専門集団「アソビディア」が作成したデザイン性の高いもので、それぞれ難易度の設定があり（最大難易度は星5）、種類も10種類と豊富です。これらのパズルセットが6ヶ月ごとに交換されます。

パズルに取り組むご利用者の中には、スラスラとピースを埋めていく方もいらっしやれば、頭を抱えながら埋めていく方と様々でした。皆さまに感想を伺ってみると、「難しいけど頭の体操になるね！」「これは一度やった事があるけど頭の体操にはピッタリね！」等と好評でした。

今回は一体どんなパズルが届くのか、スタッフご利用者共々楽しみます。



パズルに取り組むご利用者

大型テレビ（65インチ）

新型コロナウイルス感染症の緊急包括支援交付金で大型テレビを購入しました。

以前のサイズは46インチでしたが、今回は65インチの大型の画面となり、遠くの席からもよく見えるようになりました。テレビの視聴だけでなく、ビデオ体操やリモートのイベントなど、これからどんな活用していきたいと思えます。

ビデオ体操

4月からビデオ体操も導入しました。テレビが大きくなったことで、より見やすくなりやすくなりました。

現在行っているのは「ゴボウ

先生のイス体操」と「120歳まで生きるロングブレス体操」です。

ゴボウ先生のイス体操は、笑顔が素敵なお兄さんが項目ごとに体操を行うビデオです。皆さま集中して取り組まれていて「体を動かすのはいいことだよね」とのお言葉を頂いております。

120歳まで生きるロングブレス体操は、美木良介先生が考案したもので、強く長く吐く呼吸によって血流や代謝が上がり、生活習慣病予防に適しているそうです。実際に行ったご利用者は「これはキツイね」と苦笑いされていましたが、スタッフが行ってみても、吸って長く息を吐く事は体力が必要で、終わった後は軽く汗をかきました。



大型テレビを見ながら体操するご利用者

モニターを使った 筋トレが充実！

羽衣地域福祉サービスセンター

恵比寿会後援会から頂いた大型モニターを活用して、4月から小グループのリハビリ活動を始めました。

活動内容はリハビリ担当の浅賀理学療法士が季節の話、それに沿った脳トレ問題、生活動作に合わせたトレーニング等を15分程度にまとめたものとなっています。介護スタッフが行う体操とはまた一味違い、より専門性の高い内容です。

体操の意義やこの筋肉にアプローチしている動作なのかとということが大型モニターに映しだされます。「説明だけだと分かりにくい所もあるけど、モニターがあるから、分かりやすいね」とご利用者からも好評です。今後もより充実した活動を企画していきます。



大型モニターを使ったトレーニング

第17回 認知症高齢者を抱える家族の集い

羽衣相談センター

4月16日に羽衣ワークセンター学習室において「認知症高齢者を抱える家族の集い」（以下「家族の集い」）を開催いたしました。

一口に「認知症」と言っても、「中核症状」と呼ばれる（記憶障害）や（理解・判断力の低下）等から、それに伴って起こる（妄想）や（徘徊）（抑うつ）等の「周辺症状」と、その時の生活環境や既往歴等によって、その症状は多岐に渡ります。

症状が様々である事から「家族の集い」で聞かれる悩みや不安も千差万別です。しかし、「家族の集い」の良い点は皆さまが集まって問題解決ができる事です。専門用語が飛び交うような集まりとは異なり、聞きづらい初歩的な質問やなかなか話しづらい家族の介護に関わる個人のしん

どさなど、感情的な話などをざっくばらんに話すことができる機会でもあります。ぜひ今後も開催の機会がありましたら、足を運んでいただければと思います。

「家族の集い」は、東京都の新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、その都度、中止または開催の判断をさせていただきます。厳しい状況が続く中ではありますが、再び皆さまと定期的に顔を合わせて話ができる日々が来る事をスタッフ一同願っております。



家族の集いの様子

スマートホンの使い方にお困りではありませんか？

立川市南部東はごろも

地域包括支援センター

オンライン会議、オンライン飲み会、リモート帰省：まだまだ馴染みが無い方も多くいらっしゃると思いますが、このコロナ禍でインターネットを活用した生活が目まぐるしく普及しています。

これを読んでくださっている皆さまのなかにも「なかなか帰省できない子どもや孫とビデオ通話してみたい」「これを機にスマホを使えるようになりたい」と思っておられる方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

はごろも包括支援センターでは定期的にスマホ教室を開催しています。6月はレベル別に、スマホの持ち方からレクチャーする入門編からZOOMやLINEを体験するステップアップの講座まで様々な教室を開催し、延べ90名以上の方に参加いただきました。

入門編の講座では初めてスマホを触るとおっしゃる方が多くいらっしゃいました。最初はおっかなびっくりだったり、間違えて違うところを触ってみると違う画面を出してしまい戸惑ったりと試行錯誤されていましたが、困った時はすぐに先生が教えてくれる体制に安心され、終了時には「多分帰ったら忘れちゃうかもしれないけど、スマホを触るの楽しかったわ！」と笑顔で話されている方もちらほら。もちろん1回でマスターできるわけではないと思いますが、皆さまがスマホデビューの一步を踏み出すお手伝いができればと思います。



レベル別スマホ教室

地域密着型ケアマネジャー

「ぜひ」相談ください

富士見相談センター

コロナ禍で増える地域の相談

富士見相談センターは富士見通りを南にくだった富士見団地内にあります。以前はよく「郵便局の隣りにある事務所って何をしているところかしら」と思われていたようなのですが、最近では「このコロナ禍で誰かに相談したい」「一人暮らしでどうしたらいいの不安」「介護保険サービスを使いたいけれど、どうすればよいか分からない」など、ケアマネジャーへの窓口での直接相談が増えてきました。これこそが居宅事業所をこの場所に開設した当初の思い『**近隣の方々がふらっと立ち寄ることが出来る地域に根差した介護の相談窓口**』が実現を結んできた結果だと考えています。

で、近隣で暮らす方々にすぐに足を運んでいただけるという利点があります。また、地域のニーズや要望も汲み取りやすくなり、個々の相談に対応的に対処できるというねらいもあります。市役所の窓口とは一味違う、富士見町ならではの地域に根ざしたアドバイスができるように日々取り組んでいます。

事務所の感染予防対策

感染予防対策として3密を避けるため、フェローホームズ仲間の家の一角にサテライト事務所を設けて、富士見相談センターと2ヶ所に分かれて業務を運営しています。常に換気をし、会議もリモートで行



サテライト事務所と富士見相談センター



お気軽にお立ち寄りください。

い、コロナ禍という試練を「力を蓄える時期」として前向きに捉えて頑張っています。

一人置きデスクワークや一人ずつ交代での無言の食事休憩など、さみしいこともありませんが、日々の感染予防の積み重ねで、なんとかこの苦境を乗り越りたいと思っています。

全員、ベテラン女性ケアマネ!

春からスタッフの入れ替えで女性ケアマネ5名の事務所となりました。全員、介護の経験が豊富なベテラン勢です。明るく優しく美しく(?) 柔らかい対応でお待ちしております。困ったことや気になることなど、ちょっとしたことでもご相談いただければと思います。

富士見相談センターは土曜日や祝日も営業しています。

「寄付を有難うございました

2021年4月～6月(順不同)
波多野健様・中村保彦様

恵比寿会後援会だより

2021年4月～6月(順不同)
会費を頂いた方を「ご報告」します。
奥野矩経様・浅見美野里様
佐久間国夫様

寄贈物品

恵比寿会後援会より2020年度の寄贈物品を頂きました。大切に使用させていただきます。



高機能エアマットレス (仲間の家)



65インチ大型液晶ディスプレイ・同上テレビスタンド (羽衣地域福祉サービスセンター)

2020年度（令和2年度）決算報告

2020年度（令和2年度）の法人決算について、ご報告いたします。
 皆さまには日頃よりご支援・ご協力を賜り、深く感謝しております。
 これからも一層堅実な運営に努めてまいりますので、
 今後ともよろしくごお願い申し上げます。

社会福祉法人 恵比寿会

財産目録

2021年（令和3年）3月31日現在（単位：千円）

資産の部	
I. 流動資産 (現預金・事業未収金ほか)	2,253,933
II. 固定資産	4,651,868
基本財産	3,420,046
土地	1,848,928
立川市富士見町2丁目ほか	
建物	1,571,118
鉄筋コンクリート造陸屋根3階建ほか	
その他の固定資産 (器具、備品ほか)	1,231,822
資産合計	6,905,801
負債の部	
I. 流動負債 (未払金、預り金ほか)	169,544
II. 固定負債 (設備資金借入金ほか)	332,941
負債合計	502,485
差引純資産	6,403,316

貸借対照表

2021年（令和3年）3月31日現在（単位：千円）

資産の部		負債及び純資産の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	2,253,933	流動負債	169,544
		固定負債	332,941
		負債合計	502,485
固定資産	4,651,868	基本金	749,048
基本財産	3,420,046	積立金	1,950,452
土地	1,848,928	次期繰越活動増減差額	3,703,816
建物	1,571,118	(うち当期活動増減差額)	306,658
その他の固定資産	1,231,822	純資産合計	6,403,316
資産合計	6,905,801	負債及び純資産合計	6,905,801

事業活動計算書

(自) 2020年(令和2年)4月1日 (至) 2021年(令和3年)3月31日

(単位：千円)

費用の部		収益の部	
サービス活動費用	1,365,262	サービス活動収益	1,664,674
サービス活動外費用	8,222	サービス活動外収益	17,486
特別費用	15,093	特別収益	13,075
当期活動増減差額	306,658		
合計	1,695,235	合計	1,695,235





森の子保育園

MORINOKO NURSERY

子どものための園庭

森の子保育園の見晴らしの良い南面には、1000mを超える園庭が広がっています。園庭の中央には2連の築山があり、ドラえもんに出てきたような土管のトンネルが通っています。ちょっと涼しい土管の中で涼を取る知恵も自然に身につけています。また、たくさんの専門家の技術と、森の子保育園の先生たちのアイデアが結集したアスレチックや大きな滑り台もあり、いつも子どもたちの歓声に包まれています。

そして、園庭の最大の特徴は多種多様な植物が、四季折々の変化を子ども達に見せてくれるということなのです。

自然いつぱいの園庭は従来型の管理のしやすい園庭と違い、雑草取りや害虫駆除など様々な配慮が必要で、自然が子どもにもたらす恩恵は計り知れませんが子どもたちの五感を刺激し、日常



↑森の子保育園のHPはこちら

のあたり前を不思議に思う純粋な探求心を大切に育てていきたいと考えています。

今の季節、子どもたちは、ラベンダーの香りを嗅いだり、アジサイの花の変化を感じ取ったりしています。枯れていくアジサイを汚いと思うか、美しいと思うかは環境により異なってくると思います。また、小さな昆虫やミミズなどもそれぞれに役割があり、一生懸命に生きていることも体得できているようです。

築山の周りは周遊できるようになっており、コーナーを走ったり、近道をしたりと平面だけでは得られない豊かな体験を生み出す場として機能しています。昨年度からは小学校でもプログラミング教育が必修化されました。プログラミングで大事なことは、人間がそれを使い、何を表現し、何を想像できるかです。人生の土台となる大切な乳幼児期に、森の子保育園の「子どもたちのための園庭」で、回り道や寄り道をしながら豊かな感性や発想力を育んでほしいと願っています。

森の子ナーサリー

連携企業の募集を始めました。

森の子ナーサリーは社会福祉法人恵比寿会が運営する企業主導型保育園です。2018年3月に開設して、現在4年目を迎えたところです。

企業主導型保育園

は企業枠利用と地域枠利用の2つの利用区分があります。企業枠利用は自社従業員以外の保育が必要な家庭の枠となります。地域枠は定員の50%が上限となるため、入園できる枠が少ないのですが、連携企業として提携することにより従業員枠の利用が可能となります。企業側は連携企業契約をすることで、採用情報に「提携保育園あり」と謳っていただくことができ、様々な問題も解決できます。(妊娠や出産後の復帰、子育て世代の人材確保など)

また、企業主導型保育

園は保育園と企業や保護者との直接契約なので、市役所へ申請して点数順に割り振られ、第一希望の保育園ではない所へ決まってしまうなどの面倒がありません。定員などの状況次第では、比較的小さい入園が可能です。

現在では子育てしながら働くライフスタイルが社会的にも広く認められつつあります。男女共に働き続けられる職場環境の整備を進める企業も増えていきます。その整備の一つとして、お子さんを預かる保育園は欠かせません。ご興味がある方はぜひ、お問い合わせください。



←ナーサリーのHPはこちら



昭和記念公園にて(お茶飲み休憩)