

利用者さま元気に鬼は外



外は雪でも笑顔の利用者さま



一致団結して鬼を追い出す
利用者さま

利用者さまと春を待つ清泉荘
寒さの中にもほのかに春の陽気を感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。清泉荘はおかげさまで、寒さに負けず、利用者さまもスタッフも元気いっぱいです。雪などでもなかなか外に出られない日もありましたが、そこは利用者さまとスタッフで知恵を出し合い、みんなでいろいろな遊びを楽しんだり、ジャムやお漬物などの料理に精を出したり、創意工夫で充実した毎日を送っています。冬はイベントももりだくさんで、気づけば春もすぐそこまです。

楽しいイベントのひとつに節分がありました。スタッフ扮する鬼を、力を合わせて必死に追い出す利用者さま。迫力ある鬼も利用者さまのパワーに負けて、退散してしまいました。利用者さまの元気で大きなお声が清泉荘に響き、きつと福を呼び込んでくださったことと思います。開設から半年を迎えますが、利用者さま同士、また、利用者さまとスタッフとの絆が日ごとに深く結ばれていくのを実感しております。スタッフ一同今後よりよい施設づくりにまい進してまいります。

清泉荘だより

vol. 2

平成26年3月11日
発行：亀岡清泉荘
亀岡市曾我部町南条下河原8番
☎0771-22-8239



ペットボトルボウリング
を楽しむ利用者さま

“一度しかない老後”を穏やかに
代表取締役 松野修典

私たち亀岡清泉荘は、介護保険制度による地域密着サービス事業所として、地域に根ざし、地域の皆さまとともに、お役にたてることを喜びとしています。おかげさまで、少しずつですが利用者さまとのご縁をいただく中、館内にもざわいを増してきております。私自身も、利用者さまの送迎を行う中で、最初のころは助手席から「今日はどこにいくの?」「いつ帰れるの?」など不安げにおられた方が、「今日は、カルタがしたいな」「晩ごはん食べて帰るわ」「泊まってみよか」など、親しみの声をお聞きすることも多くなりました。私たちの経営理念「心の青春」は、“一度しかない老後”を、穏やかに、少しでも楽しく過ごしていただけるケアを目指すものです。その理念を“人生の応援歌”として大切に、職員一同努力して参りますので何卒よろしくお願い申し上げます。



生け花をされる
利用者さま
(美しく仕上がりました)

今年の九月四日に開設して、早、半年が過ぎましたが、お陰様で職員体制もほぼ整い、利用者さまも増えつつ、開設第一ステップは、無事乗り越えることができました。これより一に地域の皆様を始め、関係各位の温かいご支援の賜と厚く御礼申し上げます。
本年は、開設第二ステップを迎え、更に内容の充実を図り、施設本来の役割を果たすべく重要な年になると考えます。
私どもは、日夜利用者さまを支え、寄り添う懸命の努力を重ねていますが、利用者さまに一度しかない人生を楽しく過ごしていただくためには、何よりも職場集団が、明るくやり甲斐のある職場風土を形成することが大切であり、良好な職場風土づくりを本年の重点課題のひとつと位置づけ、更なる前進を目指します。
今後とも引き続き、格別のご厚情とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

「明るく、やり甲斐のある職場風土の形成を」 取締役 宮内寛

紅葉狩り

～秋を感じに穴太寺へ～



見事な庭園に感動…



穴太寺庭園：江戸時代中期作庭され、現在京都府指定文化財名勝として登録されています。



みんなで境内を散策



散策の後はお土産屋さんで一休み

見事な庭園と紅葉の美しさに心洗われ：

昨年十一月下旬、紅葉が一番美しい時期に利用者さまと穴太寺を訪れました🍁

秋のやわらかな日差しに包まれた十一月某日、利用者さまとスタッフで穴太寺を訪れました。境内は庭園の緑と紅葉のコントラストが圧巻の美しさで、利用者さまは紅葉に目を奪われながらも、境内をスタッフよりしっかりと足取りで見て回られました。ゆっくりと境内を回った後は、お寺の中で御住職よりお庭の説明を受けました。利用者さまは真剣に耳を傾け、熱心にお話を聞かれました。山の稜線に目を向けながら「ああ：気持ちがいい。」と清々しいお顔をされている利用者さまが印象的でした。

釈迦涅槃像に願いを託し

御住職のお話を堪能された利用者さまは、釈迦涅槃像を見に行かれました。この釈迦涅槃像には、自分の体の悪いところと同じところをなでると、その悪いところを治してくれるというご利益があるそうです。利用者さまはこれからも元気で長生きできるようにと願いを込められて、足や頭をなでていらっしゃいました。スタッフも利用者さまのご健康を祈りつつ、一緒にさすりました。

少々歩き疲れた一行はお土産屋さん立ち寄り一休み。おいしいお茶と甘納豆をほおばりつつ、楽しいお喋りに花が咲きました。

利用者さまと季節の移り変わりの刹那を共に感じることで、スタッフも幸せな一日になりました。また、今後も利用者さまとの楽しいお出かけをいろいろ計画していきたいと思っています。

清泉荘の クリスマス



スタッフからの突然の
プレゼントにびっくり



慣れた手つきで
飾り作り



利用者さまとスタッフの
手作りのクリスマスパーティー



みんなでケーキも作りました



ピザがおいしそうにできました！

清泉荘で迎える初めてのクリスマスは利用者さまとスタッフの手作りがいっぱい★
器用な手つきで素敵なクリスマスの飾り作り
まず最初は清泉荘の飾りつけ。利用者さまと一緒に壁に飾るリースを作りました。普段「私は上手にできないから…」とレクリエーションに消極的な利用者さまも、簡単な作業を手伝ってくださり、素敵なリースが完成すると「ひ孫に持って帰りたい！」と喜んでくださいました。オーナメントも一緒につくりましたが、ペンチの使い方を器用な利用者さまにスタッフが優しく教えていただく一幕も…。一緒に頑張っ作りに上がったときは利用者さまもスタッフも大感激でした。

手作りで作上げたパーティーは大成功！

手作りのアットホームな会にしようということで、ピザ、巻き寿司、サラダ、スープをみんなで手作りしました。前日から楽しみにされていたピザが大好きな利用者さまは材料を丁寧に切って準備してくださいました。

パーティーのお料理はどれも大成功。食卓はいつも以上に美味しい笑顔であふれました。ケーキはマフィンのケーキを作り、利用者さまにはクリームなどでデコレーションをしていただきました。ハート型のデコレーションに「かわいいね」と若々しいお声ではしゃいでいらつしやいました。

スタッフからのサプライズにびっくり

スタッフからのサプライズで手作りした写真立てと、利用者さまと一緒に作ったリースをプレゼントにお渡ししました。「いつの間にか用意してくれたんだらうね」と、とても喜んでくださいました。清泉荘初めてのクリスマスは手作りいっぱいと思い出深いものとなりました。

利用者さまと迎えた新しい年



～清泉荘のお正月～



おせち料理をご用意しました



お屠蘇もいただきました



與能神社に初詣



福笑いを楽しめる
利用者さま



取締役 宮内寛八幡神社宮司
による新年祈願



玉串拝礼をされる利用者さま

利用者さまと初めて迎えたお正月。利用者さま、スタッフともに気持ち新たに…

笑い声あふれる楽しいお正月

利用者さまと初めて年を越した清泉荘のお正月。利用者さまと初めて迎えたお正月は、厳かな空気の中にも利用者さまの笑顔がふれる楽しいものになりました。

おせち料理とお屠蘇、それとお餅は入れられませんでした。が亀岡風の白味噌仕立てのお雑煮をご用意いたしました。久しぶりのお屠蘇に少し顔をゆがまれる利用者さまもいらっしゃれば、お好きでお代わりされる方もいらっしゃるかもしれません。ご家庭でそれぞれお雑煮の味も微妙に違うようで、お雑煮の味付けについてお話しし盛り上がりしました。

お正月の遊びで大盛り上がり

お正月ならではの福笑いやかるたなどの遊びと一緒に楽しみました。利用者さまもスタッフも童心にかえって必死になりました。スタッフお手製の福笑いを、少しでもかわいらしい顔にしようと、やっている利用者さまも周りの応援もついつい大きな声になりました。ことわざのかかるたは、博識な利用者さまに早く札をとられ悔しがらるスタッフも…。

遊びの合間には、近くの與能神社に初詣に出かけました。神社の鈴を力いっぱい鳴らして手を合わせる利用者さま。どのような願いをされたのでしょうか。

取締役 宮内寛による新年祈願

多目的室にて宮内宮司による新年祈願も行われました。利用者さまも真剣な表情で臨んでくださいました。この新たな一年が利用者さまにとってよい年になるように、また亀岡清泉荘の安全と更なる飛躍を皆で祈願いたしました。

ミニシアター まる

清泉荘公演

楽しいお正月も過ぎて一息ついていた一月九日、中島香織さんがお一人で制作・演出・上演をされている「ミニシアターまる」が清泉荘で公演を行ってくださいました！大きな暗幕や照明を使った大掛かりなセットで、利用者さまを非日常の世界に誘ってくださいました。

演目は「たのきゅう」という母親思いの旅役者がうわばみと対決するお話です。中島さんの迫真の演技、また息をのむ場面展開に利用者さまもはらはらどきどき。公演が終わったときはあたたかい大拍手に包まれました。中島さん、清泉荘に貴重な夢のような時間をありがとうございました！



中島香織さんプロフィール

1993年9月に人形劇一人芝居「ミニシアターまる」を旗揚げし関西をはじめとして各地(海外含)で公演している。制作・演出・上演を一人でこなしている。

人形劇「たのきゅう」のあらすじ

むかしむかしある所にたのきゅうという旅役者がおった。ある日の事、旅先にお母さんより重い病気にかかり死ぬまでに一目会いたいと文が届く。母想いのたのきゅうは急ぎ母の待つ家へと旅立ったがあと一山越せば家につくという山は夜になると人喰いうわばみ(大蛇)が出るというこわい山。さてさてたのきゅうはどうするのだろうか……。



清泉荘多目的室にて「女性のための健康麻雀教室」(計六回)が開催されました。初めての試みではございましたが、四名の受講者さまにお集まりいただき、賑やかで楽しい教室となりました。健康麻雀は、賭けない、飲まない、吸わない、がルールです。手先を使い、戦略を練ることで脳の活性化、トレーニングになりますし、仲間との出会い・交流、また生涯の楽しみづくりをさせていただこうという目的のもとに行っております。

実際に受講された皆さまに受講した感想をお聞きましたので、今回はその中の一部をご紹介します。

女性のための 健康麻雀教室

第1回受講風景を
レポート！

受講されたご感想

- ★みんなでわいわい楽しくできました。初対面の方とも昔からの知り合いのような気がするほど、仲良くなることができました。
- ★新しいことを覚えるのは楽しいことです。とても頭をよく使いました。
- ★先生の教え方がとても上手で分かりやすかったです。
- ★六回くらいでは全てのルールは覚えきれない。でも麻雀の知識は深めていきたいので、これからもっと続けていきたい。
- ★申し込むのには勇気がいったが、申し込んで本当によかった！

最後は女子会のようにお喋りを楽しまれ、連絡先を交換された受講者さまでした。ありがとうございました！



熱心に麻雀のルールを学ぶ
受講者さま

第2回「女性のための麻雀教室」は4月から開講予定です！

お申込みいただいた方々のご都合に合わせて日程調整します(受講時間1日3時間/受講料6回6000円) 皆様この機会に是非ふるってご参加ください！

問い合わせ・お申込電話番号:0771-22-8239

認知症とは、 どういったものでしょう

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出てくる状態（およそ6カ月以上継続）を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこの「変性疾患」にあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。



認知症の予防

★日頃の生活習慣の改善が大切
認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）との関連があると考えられています。肥満、高血圧、糖尿病などの「生活習慣病」は、動脈硬化を引き起こす大きな原因の一つです。

適度に運動を行いましょう

運動は、筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器にもよい影響を与え、動脈硬化の予防にもなります。ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどの

有酸素運動は、脳の血流を増やします。筋力アップ体操を行い、転倒しない体づくりをしましょう。



バランスのよい食事が大切

偏った食事によって、栄養が足りない「低栄養」状態から、体力が落ち衰弱を招きます。低栄養を予防するため、色々な食品をまんべんなくとりましょう。うす味を心がけ、高血圧や脳血管疾患を予防しましょう。

健康な脳を保ちましょう

けがや病気による寝たきりは、認知症の原因になります。からだを健康に保ち、健康な脳を保ちましょう。人に頼らない生活を心がけ、脳をどんどん使いましょ。お金の管理や計画の運営などを人任せにせず、自分で行いましょう。新しいことに挑戦したり、人との交流を大切にしましょう。

亀岡清泉荘の“クレド”ができました！

亀岡清泉荘の職員研修の一環として、“クレド”研修を昨年8月より5回にわたり行いました。“クレド”とは、「信条」を意味するラテン語で“組織の信条や行動指針を簡潔に記したもの”と学びました。その“クレド”をスタッフ自らで考案し、亀岡清泉荘のブランドを確立し、スタッフが一丸となって利用者さま、ご家族、地域の皆さまに必要なとされる亀岡清泉荘をつくることが研修の目的でした。

研修では、スタッフがこれまでの経験や想いを語り合い、その中で私たちは、小規模な人数だからこそできる家庭的な雰囲気を活かし、お一人お一人との信頼関係を大切に行動し、利用者さまの想いに寄り添っていくという考えにたどり着きました。それが、ご家族や地域の皆さまの安心に繋がるものだと考えています。

亀岡清泉荘のクレド

1. 亀岡清泉荘に来てよかった、ここのスタッフと出会えてよかったと思えるような信頼関係づくりに努めてまいります。
2. 毎日が「敬老の日」と認識し、利用者さまの人生に敬意を表し、尊厳を守る態度で接していきます。
3. その方が人生の主人公であることを忘れません。心地良いと感じてもらえる時間を追及し続けます。
4. 亀岡一、スタッフ満足度の高い事業所にします。
5. 家庭的な雰囲気の中で家事などの、私たちだからこそ出来る生活リハビリに取り組みます。
6. 私たちが自分の家族を利用させたいと思えるサービスを提供します。

アクセルコンサルティング㈱ 岡原慶高講師からメッセージ

真っ白な状態からスタッフの皆さん自身が考え、意見を交わし、試行錯誤しながら、クレド作りを行いました。清泉荘の理念でもあるサムエル・ウルマン「青春の詩」の意味を考え、利用者さまのこと、そのご家族のことを深く考えた上で、スタッフのみなさんでまとめ上げられた、心のこもったクレドになっています。研修中も本当にみなさん前向きに笑顔で受講され、何より利用者様を第一に考えていたのが、印象的でした。今後は、クレドの実践を通して、利用者さまにとって、ご家族にとって、みなさんにとってより良い清泉荘を作り上げていってください。期待しています。

亀岡清泉荘 小規模多機能型 居宅介護施設 のご紹介(お風呂編)

前号に引き続きまたまた魅力いっぱいの亀岡清泉荘小規模多機能ホームのご紹介をさせていただきます！
前号で「高齢者の方がほっこり過ごしていただける空間」「少し離れたはなれ」と紹介させていただきましたがイメージをお伝えすることができませんでした。今回はもう少し視線をぐっと近づけていただき、実際の施設内を細かく見ていただこうと思います。今回はお風呂のご紹介です。

お風呂はお体をきれいにしていただくのももちろん、気持ちよくてリラックスできる空間でなければなりません。清泉荘のお風呂は自然光をふんだんに取り込める大きな窓と、大人数人が入っても全然狭さを感じない広々としたスペースが自慢です。利用者さまにも好評のお風呂を是非ご覧ください！



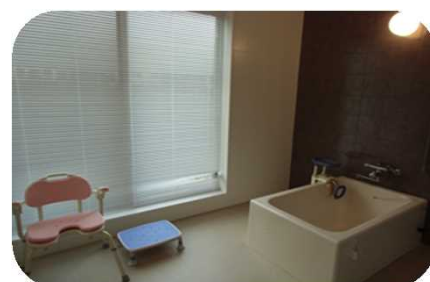
洗面所/更衣室

お着替えや身支度を整えていただくスペースも広々です。大きな鏡の前で、座ってゆっくり身支度を整えていただけます。



浴槽

スタッフが入ってもゆったりと足を伸ばしていただける大きめの浴槽です。いつでも新しいお湯にゆっくり入っていただけます。



浴室

浴槽の周りにも十分なスペースが確保されているため、お体の状況に応じて三方からの介助が可能です。大きな窓から差し込む日差しでいつも明るいです。

～送り・迎えのお車紹介コーナー～



第一回「タントウェルカムシート」

ご利用者さまを安全にお送り・お迎えする。雨の日も、風の日も、雪の日も、もちろん晴れの日も。そんな目的に合う頼もしい仲間を紹介させていただく、これはそんなコーナーです。それでは今回の彼、タント君をご紹介いたしましょう！

「バスではなく、タクシーなんです」

～ご利用者さまのニーズに合わせて～それは時間もそうです。そういったサービスには大型車よりも、軽自動車が便利なきがが多くあります。低燃費で小回りが利く！今日も明日も明後日も、お迎え・お送りに大活躍のタント君です。

<こんなことができます！>

介助用リフトを助手席に搭載。膝が痛い、足がそんなに上がらない、等～ご利用者さまのニーズにお応えする機能がこの車にはあります。



お料理

応援隊



亀岡清泉荘に心強い助っ人が力を貸してくださるようになりました。その名も「お料理応援隊」！
おかげさまで日に日に利用者さまが増えつつある清泉荘小規模多機能ホーム、お食事の準備時間は送迎と重なることも多く、介護スタッフが一番慌ただしくなる時間帯です…。

そんな時だけ助けに来てくださるのが清泉荘近郊、同じ曽我部町、東別院などにお住いの主婦の皆さまたちで結成された「お料理応援隊」です。お食事の準備をお任せできることで、介護職員は利用者さまと向き合うことに、専念できます。

「お料理応援隊」の皆さまの美味しいお料理（お米は「南條ひがんなの花の里直売部会」から購入させていただいて、お米もとっても美味しいんですよ！）に感謝しつつ、たくさんパワをいただいて、今日も介護スタッフは利用者さまのために走り続けます！



（写真上）右から
宮内隆子様、松倉晴美様、
酒井ミドリ様
（写真下）和田早苗様



利用者さまやそのご家族・職員等からのご不満・苦情・悩み事なんでも伺います

ご不満・苦情・悩み事への対応体制

職務	氏名	住所/e-mail	電話/FAX
苦情解決責任者	取締役 宮内 寛	〒621-0025 亀岡市曽我部町中長瀬32	【TEL】 0771-22-1430
第三者委員	弁護士 大槻 純生	〒604-0981 京都市中京区御幸町丸太町下る 毘沙門町553 御幸町ビル301号 mail:ohtsuki.law.2012@gmail.com	【TEL】 075-748-1513 【FAX】 075-748-1514
第三者委員	地域代表者 並河 隆一	〒621-0023 亀岡市曽我部町寺城ヶ裏8	【TEL】 0771-22-0598 0771-23-4088
苦情受付担当者	管理者 打越 計子	〒621-0022 亀岡市曽我部町南条下河原8	【TEL】 0771-22-8239

この度、亀岡清泉荘において、利用者さまやそのご家族、更に、職員等をも対象とした、**ご不満・苦情・悩み事**などなんでも受け付ける制度が発足しました。

この制度は、利用者さまや職員等からの**ご不満・苦情・悩み事**への適切な対応により、個人の尊厳を根本とした福祉サービスの質の向上を図り、併せて、やり甲斐のある健全な職場風土を形成することを目的として設置されたものです。

・改善してほしい・話を聞いてほしい・教えてほしい・その他悩み事相談も含め、どのような内容でも受け付けますので、お気軽にお申し出ください。

苦情の受付は、通常、管理者（打越計子）が行い、苦情解決責任者及び第三者委員のもとで解決に向けた話し合いが行われますが、場合によっては、苦情解決責任者又は第三者委員への直接受付も可能です。

介護職員募集中！あなたの優しさが最大限発揮できる職場です。

募集：介護職、夜勤専従職員
資格：要2級ヘルパーもしくは介護福祉士
待遇：車・バイク通勤可、交通費支給（上限10,000円）
勤務地：亀岡清泉荘※JR亀岡駅よりバス便多数有（バス乗車10分、バス停徒歩1分）
応募：まずは履歴書（写真貼付）をご郵送ください。
選考後、応募書類は返却いたします。



25名の登録利用者さまと9名の入居者さまに20名のスタッフで対応します。一人ひとりの負担が少なく、無理なく働くことができますよ！あなたのご応募お待ちしております！（ケアマネジャーより）



介護職（契約社員）

時間／9:00～18:00
17:00～翌9:00
時給／850円～
※週4日程度の勤務
※曜日応相談
※残業有※休憩60分有

夜勤専従職員

時間／17:00～翌9:00
日給／11,500円～
※週1・2日程度の勤務
※曜日応相談

小規模多機能型居宅介護・認知症高齢者グループホーム
ケアコミュニティ株式会社 亀岡清泉荘
〒621-0022 亀岡市曽我部町南条下河原8番

☎0771-22-8239（担当/採用係）
<http://www.care-community.co.jp>
seisensou01@care-community.co.jp

スタッフ同士の仲が良く、とっても楽しい職場です☆あなたのお電話お待ちしております！（採用担当より）