

# さわやか通信

令和5年4月1日発行

No.27

あ  
ら  
が  
ま  
ま  
に

楽  
し  
く

ゆ  
つ  
た  
り  
と

## 株式会社ウェルフェアネット

会社設立 平成12年12月  
代表者 代表取締役 平山正明  
事業内容 福祉事業全般 筑紫地区を中心に  
グループホーム 小規模多機能型居宅  
介護施設の運営を主たる事業としている  
基本理念 住み慣れた地域で安心して健やかに暮ら  
せる老後をお手伝いします  
基本方針 利用者おひとりおひとり、その人らしい  
生活に日々「寄りそう」

さわやかテラス二日市

利用者 Mさん



## 【令和5年度を迎え】



コロナ生活も3年が過ぎ、これまでの当たり前に過ごしてきた暮らしから、感染対策をし、人との触れ合いの機会が少なく、心の距離にも悩むことが多かった3年間だったと思います。

行動に制限の多かった月日から今年の5月にインフルエンザなどと同じ5類に引き下げられます。以前の暮らしとは違う新しい暮らしの形を考えることになりそうです。

そこで、この3年間の生活を振り返り、何を学んだのかを各事業所で話し合いまとめ検証するようにしています。それをご家族・地域のみなさまに伝え、ご意見をいただきたいと考えています。便利になったこともあると思いますが、人との距離がどのように変化したかを見える化する必要があります。そうすることで、コロナ禍以前の暮らしとコロナ禍で学んだ生活をよりよいケアに繋げていくことが大切だと思います。

さて、今年度はそうした取り組みをしな

がら、教育についても更に力を入れていきます。

その背景には、勤続10年以上のスタッフが45名以上となり、この先も「あるがままに 楽しく ゆったりと」の家訓に沿ってケアに取り組みながら個々のモチベーションが維持できる仕組み作りが必要です。さわやかテラス・さわやか憩いの家で働くスタッフが家訓に沿い、スタッフの心得を体現していくことに働く喜びや感動を分かち合うことができればよいと感じます。

そして、もうひとつ昨年度に「やさしいケア委員会」を発足しました。一年間かけ、委員会のメンバーでスタッフが悩む腰痛や制度について勉強を重ねてきました。今年は一ひとつでも形にしながらよりよいケアに繋げていきます。

今年度もスタッフ一人一人が考える力を持ち、コロナ禍で感じた心の距離を様々な形で繋げ、再構築する良い一年となるように取り組んでまいります。そして、方針や家訓について地域の皆さまと共有しご意見をいただきながら、より地域に密着した事業所となるように努力いたします。

今年度もよろしくお願い申し上げます。

さわやかテラス・さわやか憩いの家

代表取締役 平山 正明



## 【セラピューティック・ケアを学んで】

介護の世界に飛び込んで2年経ちました。父が癌を発症し足がむくみ、どうにかしたくても、ただ恐る恐るさする事しかできなかった後悔が今の仕事を選んだきっかけの一つかもしれません。

ご利用者さんお一人一人にあったアプローチの仕方に悩むことがありました。ご利用者さんの足がパンパンにむくんでおられても知識がなく、スキルアップしたいと思っていた時にこの研修のお話しをいただき、とても嬉しかったです。

セラピューティックとは「人間の尊厳を大切にすること」を理念とし、傾聴に心がけ、お互いの肌のぬくもりが通い合う事から生まれる「心と身体に寄りそう癒しの手当て」で、ケアする側の深い呼吸から始まります。そのことから心と体に寄りそうためには、ケアする側の心の落ち着きが大切なことが分かります。

実際、初めてご利用者さんに練習にお付き合いいただいた時には、私の緊張がご利用者さんに伝わり、ソワソワされ途中で立ち上がられ、呼吸の乱れ(心の乱れ)は伝わる事を実感しました。

アプローチの仕方が分からず言葉がみつけれなくても、呼吸と手の温もりを伝え、不安やストレスが少しでも解消されるように努めていきたいと思っています。

また、私は中学・高校生の二人の子育て中で、抱きしめる機会も減ってきましたが、機会があれば呼吸を整え、肌の温もりを伝えていきたいと思いました。

セラピューティック・ケアには「ネットワーク&シヨルダークケア」「ハンド&アームケア」「レッグケア」があります。

足がむくんでいるご利用者さんにはレッグケアを積極的にさせていたいただきたいと思えます。技術は未熟ですが「してもろうて体と足が軽くなったけん、よう寝れた」と言ってくださる優しさに励まされています。

セラピューティック・ケアは、背中や腕、足をゆつくりなでいく事で温かさを伝えていきます。父にはさすることしかなできませんでしたが、少しでも肌の温もりは伝えられたのだと思えるようになりました。セラピューティック・ケアと出会って本当によかったです。

(さわやか憩いの家大野城中央 西島 英誉)



## 【日本在宅ホスピス・ケア研究会 全国大会 in 奈良】

10月8日9日で『第29回日本ホスピス・在宅ケア研究会 全国大会 in 奈良』が開催され久しぶりに現地で参加しました。

今年、さわやか憩いの家春日で発表をしました。40代で難病を患い、柔軟にサポートできる小規模多機能を利用されてきました。食事が思うようにできなくなり、多職種と連携しご本人の思いを尊重する中で、ご主人は胃ろうの選択をし、今も自宅で暮らされている方の話しをしました。会場では聞きながら涙を流される方、質問でご主人がどのように技術を獲得されたのか、かかりつけ医がいて難病指定医もついているサポートをうけている事が素晴らしいと話しをもらいました。

久しぶりに会場の熱気を味わい、本人の思いを尊重する。という医療・介護・地域・行政の話しを聞くことができ、コロナ禍だからこそどう生きたいのかを共に考え学びのある話しを聞くことができました。

(さわやか憩いの家春日 光武 祐一郎)



## 【認知症あったかホーム コンサート2022】

11月6日に、今年もWEBで「あったかホームコンサート」が開催されました。今年のゲストは南高まりさん(故長谷川和夫先生の娘さん)と認知症介護研究・研修東京センターの永田久美子さんのお話を聞くことができました。長谷川和夫先生が亡くなられて一年になりますが、南高まりさんの話しを聞きながら長谷川先生にお会いできた気持ちになりました。認知症は特別な病気ではなく、尊敬を大切にして過ごしていくことの大切さを改めて学ぶことができました。

後半は、ピアノとバイオリンの音色に癒されました。WEBでいいことは、会場に行かなくても入居者利用者の方も一緒に楽しむことができます。そして、今年も若年性認知症の集い場「さろくんちくし野」の皆さんも参加されていて、「いいお話が聞けてよかったですね。」と話しながら、一緒に美味しいお菓子とコーヒーを飲みました。毎年の楽しみになっています。

(さわやか憩いの家二日市 田中 順子)



## 【RUN伴十かすが】

11月12日秋晴れの良き日に、RUN伴十かすがに初参加させていただきました。

ゴールの春日市ふれあい文化センターに向けてタスキをつなぎ、中継地点のグループホームや小規模多機能、社会福祉協議会のお年寄りやスタッフの皆さんの温かい歓迎を受けました。初めて会う方ばかりですが、少しの間お話しをして交流ができ、日頃とは違う関わりとても新鮮な気持ちでした。

また、ゴールを目指して歩いていく中で、認知症支援のシンボルカラーのオレンジ色ののぼりや、Tシャツを着ている私たちを通行人や地域の方に見てもらうことで、認知症について今まで関心や関わりがなかった方に少しでも興味を持って頂くきっかけになりました。

そして、この積み重ねが、「認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくり」に繋がっていくのだと肌で感じました。

(さわやかテラス春日 福田 智博)



## ☆特集「事務長さん」と呼ばれて



事務長 平山 春美さん

会社を立ち上げると聞かされて23年。事務長さんは、ひたすらスタッフのために縁の下の力持ちとして動いてこられた。思えば平山さんがサラリーマン戦士でスーパーマーケットのバイヤーとして全国を飛び回り海外にも行くことが度々ある中、

専業主婦で子育てをしてきた。たまに平山さんが帰ってきて家族で出かけても「仕事が入ったから」と山沿いの道路で降ろされ、子どもと一緒にバス通りまで出て帰ることが日常茶飯事だったそうだ。俗にいう昭和のサラリーマン戦士を支えた妻であった。そんな2001年に「さわやかテラス」を立ち上げた時に、これまで専業主婦だった年月から「あなたが事務長」と言われた事は不安でしかなかったがやるしかないと思ったそうだ。懸命に労務関係の勉強をした。各関係機関には頭を下げて教えてくださいと何度も窓口に通った。車の運転免許を持たない事務長さんは、公共機関と徒歩で通い続けた。スタッフが足りない時は台所に立ち、時に入居者から「しつかりしなさいや、教育がたらん。」と言われたりもした。外出行事にも一緒に行き、入

居者と散歩にもでていた。持ち前の努力とおもてなしの心と笑顔と前向きな姿勢が入居者と家族からも「会えてよかった」と言われるようになり、そうした言葉が何よりうれしかったそうだ。

現在、事業所も増えスタッフが120名になり、事務作業も本社で勤務することが多くなった。合わせてコロナ禍のため現場に足を運べる日が少なくなった。以前は忘年会や送別会に呼ばれスタッフと飲みながら「いつも平山がお世話になって、みなさんがいてくれてありがたい。」と声をかけながら交流していた。今はその状況も難しい。ただ、23年間欠かさず続けてきたことがある。毎月の給与明細を入れる封筒にスタッフの名前を手書きすることだ。書きながら、「お子さん元気かな」「体こわしてないかな」「頑張ってるほしい」と願いながら筆をとっている。もう一つ、スタッフ一人一人誕生日に給与明細と一緒に靴下を2足プレゼントしている。ラッピングした袋にも手書きで名前を書いている。スタッフからも、事務長さんの達筆な文字を見て気持ち伝わりとよく言われる。

現場に集中できるのも、事務長さんのおかげだと感じる。私たちスタッフが知らない所で頭を下げてくれていることに感謝したい。



コラム  
—あの日、あの時—

テラスに入社して4年目になりました。以前は病院に4年勤務していました。現場からは5年ブランクがあったのと、長男が障がい児ということもあって、私に務まるのだろうかと不安でいっぱいでした。当時からスタッフの皆さんの理解があり、沢山相談にも乗っていただき、子育てと両立しながら楽しく働くことが出来ています。仕事と子育てに悩んだときにはテラスの家訓をいつも読み返しています。子育てにも生かせるような項目や重なる場面もあり、テラスの家訓は私にとって必要不可欠です。

そして今、私が大切にしている言葉があります。それは、「優しい想いが大事」だということです。入居者の方々にも、スタッフ間においても、家族や大切な人であっても、どのような人にも思いやりの気持ちを自然と抱けることが大切だと思っています。これからは、色々な変化にも柔軟に対応できるような力を身につけ、また、悩んだり落ち込んだりした時にはそのたびに立ち止まり深呼吸をする。その為には、「心のゆとり」気持ちに余裕がないといけないと思っています。どんな状況下でも自分としっかり向き合い精神面をコントロールできるようにしていきたいと思っています。

最後になりますが、一番大切にしている言葉「優しい想いが大事」これを継続できるように、入居者の方々と関わっていきたく思います。決して自分の思いを押し付けたくない、その人がその人らしく生活できるように。

あるがままに、楽しく、ゆったりと

(さわやかテラス春日 永田 里絵)



道しるべ〜みとりからの学び〜

さわやかテラス大野城中央に入居されていた103歳の田北スマ子さん。101歳までご自宅でおひとり暮らしをされていました。長年、保健師として活躍されていた田北さんから相手に対する敬意や慎みの心、常に相手のことを考え、心地よく思うような心の伴った「礼節」を教えてくださいました。年末より体調を崩され、信頼している大西先生の1月中旬の往診日に先生が様子を見にお部屋に来られたタイミングで旅立たれました。穏やかなお顔を見て、出会えたことに感謝をしました。



(さわやかテラス大野城中央 吉田 千春)

編集後記

世間は少しずつ賑わってきましたが、この仕事は気を抜けないのが現状です。私の事業所は昨年8月猛暑の中、クラスタが発生しました。やはり、実際経験してから分かること、感じることはありませんでした。食事作りが出来ず、お弁当の生活が続きました。大変だと感じることもあっても、食事を作っているという匂いや野菜を切る音で「いい匂いやね、何が出来るよ」と話が弾み、多少失敗した料理でも手作りがいいと改めて感じました。

心身ともに疲れが出てきたころ、ふと外を見るとひまわりがたくさん咲いてくれていて元気をもらいました。今は春の季節、入居者さんとの日課の散歩道は桜満開を迎えています。

お庭や畑に水やりをするなどお世話ができるのは精神状態がいい証でもあります。植物には人の気持ちを整える力があるのではないのでしょうか。

地域の方も協力してください。畑にはさまざまな野菜が次々実り、季節の花を欠かさず育てています。テラスの前を通りかかると私たちは「今度は何植えるの?いつも楽しみにしてるのよ」や子供たちが来て手伝ってくれたこともあります。

今後とも入居者さんが笑顔になり、地域の方が足を止めて下さるようなお庭を作っていきます。

(園田 真澄)

(広報担当 田中順子・宮内 幸)

(園田真澄、龍 泰斗、種子島こなつ)

ウェルフェアネット令和5年度の活動

社外研修・セミナー参加  
日本認知症ケア学会  
日本ホスピス・在宅ケア研究会  
デンマーク研修・台湾研修  
日本セラピューティック・ケア協会  
全国小規模多機能居宅介護事業者連絡会  
九州地区での各種研修  
他事業所との合同研修

各団体との関わり  
福岡県高齢者グループホーム協議会  
筑紫地区やさしい福祉結の会  
日本介護福祉士会  
福岡県介護福祉士会  
筑紫地区小規模多機能連絡協議会  
大牟田市介護サービス事業者協議会

地域との関わり  
各地域の自治会・育成会・老人会等  
地域の保育園・小学校  
民生委員・福祉委員  
各地区の地域包括支援センター  
筑紫野市介護を考える家族の会  
春日市介護をかかえる家族の会「ひだまりの会」

相談会や講座開催に積極的に協力  
認知症サポーター養成講座  
社外実習生の受け入れ  
公民館活動との連携  
災害広域相互協定の推進

筑紫野市  
グループホーム  
**さわやかテラス二日市**  
〒818-0067 筑紫野市裕明院1丁目13番5号

---

小規模多機能型居宅介護施設  
**さわやか憩いの家二日市**  
〒818-0067 筑紫野市裕明院1丁目13番5号

大野城市  
グループホーム  
**さわやかテラス大野城**  
〒816-0971 大野城市牛頭4丁目5-29  
TEL 092-513-7511 FAX 092-513-7512

---

グループホーム  
**さわやかテラス大野城中央**  
〒816-0942 大野城市中央2丁目5番19号  
TEL 092-501-0352 FAX 092-501-0323

---

小規模多機能型居宅介護施設  
**さわやか憩いの家大野城中央**  
〒816-0942 大野城市中央2丁目5番19号  
TEL 092-501-0322 FAX 092-501-0323

春日市  
グループホーム  
**さわやかテラス春日**  
〒816-0863 春日市須玖南1丁目91番地  
TEL 092-588-3307 FAX 092-588-3308

---

小規模多機能型居宅介護施設  
**さわやか憩いの家春日**  
〒816-0863 春日市須玖南1丁目91番地  
TEL 092-588-3531 FAX 092-588-3308

**株式会社ウェルフェアネット本社**  
〒816-0864 春日市須玖北4丁目10番405  
TEL 092-582-0757 FAX 092-582-0847



検索してね!

検索 さわやかテラス