

# 職員紹介

今月の職員紹介は、理学療法士やユニットリーダーです！

- ① 子供の頃の夢は？
- ② 趣味・特技は？
- ③ なぜこの仕事を選んだか？ 3つの質問に答えて頂きます。

## 理学療法士



**櫻澤 朋美**  
① 子どもの頃は、漫画に影響を受けて看護師になりたかったり、外国に住んでみたくて国際結婚に憧れていました。

② 休みの日は買い物へ行ったり、映画館のサービスを利用して映画を観たりしています。休みの前日にお酒を飲むのが楽しみです。ビールから始まり、ワイン、日本酒、友人や家族とついつい深酒してしまいます。

③ 祖母が生前、病院を転々としていた時期があり、リハビリのある病院へ入院した際にも元気になる、認知症の進行も緩やかになった経験があります。その時に理学療法士という職業を知ったのがきっかけで、紆余曲折を経て、2月から秋月に入職致しました。利用者様一人ひとりのかわりを大切にしたいと思っています。宜しくお願います。

## 3F ユニット



**高良 政樹**  
① ペットシヨックプ屋さん。小5の頃生き物係をしたら水槽が十個ほどに増え、授業中に蛙が逃げ出してパニックになったことが…

② 休みの日は家でゆっくりしているか子どもと遊んでいます。ゲームでクレーンを何度もやるうち上達し、今では特技に…として獲った玩具が多くなりすぎて嫁さんに怒られます。

③ 高校の進路の先生の勧めがきっかけです。思った以上の体力仕事で、きれいなことばかりではなく、続けていけるか心配しました。でも利用者様はいつも優しく、「有難う」と感謝を返して下さることがやり甲斐となっていきます。いつも優しく元気に声を掛けることをその頃から心掛けています。小さな積み重ねが信頼関係を作っていくので、今後も心掛けていきます！

## 2CD ユニット



**福島 龍一**  
① 特に夢のないつまらない子どもだったような…何になりたいとかは覚えていません

が、安定した人生を送ってあげたいなど思っていたかもしれない。

② 休日はランニング、トレイルランとかやっています。山に登りすぎて膝痛あり、走るのには控えています。

水泳（インストラクターをやっています）、柔道（武段です）は特技です。

③ 以前は高齢者施設で皆様のお食事を作っていました。色々あって職種を変更し（？）、何故か介護職員になっていました。それから二十年、気力だけで続けてきたようなものです。もっと勉強しなくてはなあと、いつも思っています。



1階フロアのフワフワアレンジメントから♪



チューリップが何とも春らしいですね！



# 晴雲秋月

H30.4月号

◆発行日◆H30.4.20

◆編集・発行◆  
社会福祉法人さわらび会  
特別養護老人ホーム  
秋月 広報委員会

◆住所◆177-0045  
東京都練馬区  
石神井台6-1-11

◆電話番号◆  
03-5935-8928

「晴雲秋月」とは…心に汚れがなく澄み透けている例え。「晴雲」は晴れた空に浮かぶ白雲、「秋月」は秋の澄んだ空にかかる雲の意。

5階おやつレク  
苺尽くし♪



器や飾り方も  
まるでお店のよう…♡

## 五周年記念行事 寸劇「浦島太郎」

三月二十五日、開設五周年を記念して職員寸劇「浦島太郎」を上演♪客席からは笑いが絶えず、大いに盛り上がりました。

## 2階フロア おやつハイキング☆

三月四日のおやつハイキングでは、桃の節句をイメージしたメニューがずらり！手作りのお雛菓子や甘酒等、皆様よく召し上がりました。

## 春爛漫 満開の桜 お花見ドライブ♪

今年もお花見の季節がやってきました。例年に比べてあたたかく、あつという間に満開を迎えた桜。ユニットも大急ぎでお花見のプランを立て、近隣のお花見の名所へはりきって出掛けました。

桜はどんな春にも明るさを感じさせてくれます。花の命は短くて、苦しきことのみ多かりき…今を一生懸命に咲き誇る桜を眺めながら、利用者様の想いもそれぞれのようでした。「今年も元気に桜を見られた。」と満面の笑みで仰る皆様に、季節が一巡りするこの重みや、健やかに過ごせる有難さを教えて頂いたような気が致しました。



上井草「青柳」さくらアリン



おじいさんだらけ？



衣装も本格的！



「あなた女優さんかい？」



信玄桃♪



梅羊羹♪



甘酒♪



三色ババロア♪



動物園に出掛けたい♪



お家族と出掛けたい♪



他のフロアからも遊びに♪



年の数だけ食べたい♪



野点…とはいかないけれど



桜と私たち…どちらがきれい？さあなんて



満開の桜の天井にうっとり…



お家族と出掛けたい♪



編

集

後

記

## 介護主任から



「春眠暁を覚えず」と詠うにはだいぶ時が経過してしまいましたが、日に日に日照時間も長くなり過「しやす」い気候を超えて暑さすら感じられる日も増えて参りました。

通勤時に辺りを見渡しますと、期待と不安を胸に抱きながら登校・出社する初々しい姿の学生や新社会人を目にする機会も増え、自分が学生だった頃や社会人一年目だった頃が懐かしく感じられ、知らず知らずのうち

実際は昼寝ではなく夜の睡眠を詠った詩ということでした。

とはいえ、春は日中眠くなりやすいということも言われており、これには入学・入社・クラス替え・異動などの生活環境の変化で緊張や興奮から寝つきが悪くなったり、熟睡できないということや、暖かくなつて活動量が増えることで疲労感や怠さが出やすいということも要因として考えられるそうです。

言うまでもありませんが、老若男女問わず、睡眠は生きていく上で非常に大切です。近年では、その「時間」よりも「質の良さ」が注目されています。睡眠の質を上げるためには、心身の緊張を解きリラックスできる環境を作るのが一番と言われています。寝る直前までTVやスマートフォンを見たり、身体を動かしていると、交感神経が優位になつてしまい、寝付きにくくなりま

①就寝三時間前には夕飯を済ませる  
…就寝時に消化活動が終わっていることで、起きた時の胃もたれや疲れが取れないということを軽減します。

②ぬるめの入浴でリラックス  
…シャワーだけではなく身体をじつくり温めることで緊張をほぐりリラックス効果が期待できます。

③温かい飲み物で眠気を促す

…温かい飲み物は内臓から体温上昇を促がします。体温が下がりはじめるときに自然な眠気がおきます。生姜湯とカモミールティーがより効果を高められます。

④リラックスできる音楽を聴く  
…ヒーリングミュージックと呼ばれる副交感神経が優位になる音楽や、川のせせらぎ等の音はリラックス効果が期待できます。

⑤室温 調光で自分にあつた環境作り  
…室温が暑すぎたり寒すぎたりして体温調整がうまくいかないときは寝付きが悪くなる事が多くあります。部屋の明るさは不安にならない程度に暗くすると良いでしょう。

⑥体型に合った寝具選び  
…起きた時に肩や首が凝っているときは、枕と頸椎のカーブが合っていない可能性があります。敷布団やマットレスは、柔らかすぎると腰痛の原因になり、硬すぎると骨が当たって痛く感じたり血流が悪くなつて寝付きが悪くなる場合があります。

これらの中には、入居者方の睡眠援助にも活用できるものがあると思います。睡眠は、心身の健康を維持するための重要な要素のひとつでもあるため、まずは入居者の暮らしを支える我々が良質な睡眠を取り、疲労の蓄積を抑えたり内分分泌機能を向上させ、体内での代謝活動促進やストレスへの耐性を強めていく必要があります。その結果、これまで以上に質の高いサービスを安定して提供することができ、入居者やご家族の満足にも繋がっていくのだと思います。この機会に自分の生活習慣を見直し、健康に留意していきましょう。

## 第三者評価って、何？



第三者評価という言葉をご存知でしょうか？

利用者でも事業者でもない第三者（評価機関）が福祉施設・事業所と契約を締結し、サービスの内容、事業者の経営や組織マネジメントの力を評価し、結果を公表する制度です。

秋月でも第三者評価を実施しており、その結果の詳細は、「福ナビ」  
<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>

「東京都福祉サービス第三者評価」で公表されています。

この二月で開設五年を迎えた秋月、施設の特長や、更なる改善を望まれる点等がますますはつきりとしてきています。

以前の第三者評価では、課題として「個別ケアの充実」「地域とのつながり」「更なる職員のキャリアパス」の三柱が挙げられていました。新年度からのよう

に取り組んでいけるか、話し合いを重ねるところです。

まずは、日々日常の利用者様のお世話を丁寧な、そしてそれを継続することから！  
どんなことにも、「今」を大切に、前向きな気持ちで取り組み、より良い在り方に一歩ずつ近づいていきたいと思います。

### 第三者評価の目的

#### 目的1

都民の方への情報提供

サービスを選ぶ際、そして事業の透明性の確保のための情報提供として、サービスの内容や利用者の満足度などを公表しています。

#### 目的2

事業者のサービスの質の向上を支援

事業者が評価を受けることで改善のための“気づき”を得て、自らサービスの質の向上に取り組むことができます。

## 利用者本位の福祉の実現



## ボランティアの皆様の紹介

二〜四月に秋月にいらして下さったボランティアさんです。有難うございました！

またお待ちしております。おます。



フラワーアレンジメント  
大澤先生  
フラダンス&ギター  
十三アヒネケアホーム  
&サザンクロス



洗車  
車椅子の清掃  
趣味特技の披露  
お散歩のお手伝い等  
ご協力いただける  
ボランティアさんを  
募集しております。  
詳細は  
介護課長 藤井まで



エイサー  
上石神井琉球エイサー会  
トーク&ライブ  
三原 一乃様



エイサー  
上石神井琉球エイサー会  
トーク&ライブ  
三原 一乃様

## 第三者評価の仕組み



「介護保険改正による利用料の変更同意書」並びに未署名の計画書等がお手元にございましたら、速やかにご署名の上ご返送頂きますようお願い致します。