

地域の方々と豊かな暮らしを創造する

パールだより

11月号

社会福祉法人パール

〒150-0035 東京都渋谷区鉢山町3-27
電話 03-5458-4811

http://www.shibuya-pearl.or.jp

発行日 令和5年11月1日

発行人 新谷弘子 制作編集 入江祐介

パールが大切にしている基本三理念 — 人間の尊厳 — 個人の尊重 — 共に生きる社会づくり

地域のパワー・スポット！

「パールよろず博」



を3年ぶりに開催いたしました！

10/27（金）・28（土）



社会福祉活動教育研究所
所長 新井 伴明

●制度から見る施設の社会貢献

特養は「指定介護老人福祉施設基準省令」第34条第1項で、「地域に開かれた施設」として運営することが定められ、地域のボランティア団体等との連携及び協力を図らなければならない」と、第2項では、特養は市区町村が行う事業に協力するよう努めなくてはならない」と、定められています。

通所介護では、平成27年度の法改正「指定居宅サービス等の事業の人員、設備及び運営に関する基準」第7章で、生活相談員がその勤務延べ時間内において、「地域の町内会、自治体、ボランティア団体等と連携し、利用者に必要な生活支援を担ってもらうなど社会資源の発掘、活用の為の時間」が認められました。

平成28年度の改正社会福祉法において、社会福祉法人の「地域公益活動の責務か」は示されています。社会福祉法人は福祉のニーズに対して、無償または定額で事業を提供することが求められており、その日収益性の事業を実施するために非課税となっています。

●「つながれ ひろがれ ちいきの輪」

社会福祉法人の地域貢献支援とは、「**地域住民に寄り添い、誰もが既存のネットワークから脱落しないで、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指すこと**」を意味します。社会福祉法人は、様々な専門性で地域のニーズに応えられる機能を持っています。高齢者とそのご家族をとりまく様々な課題が多様化・複雑化する中、社会福祉法人には、地域の課題やニーズを住民自身の発言及びその背景から汲み取り、把握し、『地域の輪』を広げるといった業務の本旨が、改めて課せられています。

しかしその動きを、世に訴える力が欠けていたことも指摘されています。これからは社会福祉法人の存在を社会に強調し、評価を高めるべし！と謳われました。

新谷理事長 WITH 薬丸区議員



次のページ→

東京都では2016年より社会福祉協議会のリードのもと、「つながれ ひろがれ ちいきの輪 in TOKYO」なる都内法人による一斉キャンペーンを開催。当社会福祉法人パールをはじめ、120法人が参加し、情報交換意識向上に着手し、継続されてきました。

●地域のパワー・スポット『よろず博』3年ぶりに開催！

社会福祉法人パールは、①地域住民とパール職員が触れ合う機会を作り、パール職員が地域の抱える日常生活の様々な「困りごと」を理解し、解決のために「パールが新たにどんな機能を発揮できるか？」を考えるきっかけとなること。②地域住民に対し、パールが「支える大きな力」となることをアピールし、支援の足がかりを作ること。を開催趣旨として、2017年から『よろず博』と称したアピール・イベントを開催しておりました。

ところがこの3年間は新型コロナウイルス感染防止対策のため、このようなイベントは全て実施することができない苦しい事態が続きました。しかしながら、今年やっと新型コロナウイルスが5類へと移行し、10月27日（金）・28日（土）の2日間にわたり3年ぶりに『よろず博』を開催する運びとなりました。

この2日間は「館内ご案内ツアー～パール試食コーナー」「ご利用者作品展示」「バザー・ブース」「福祉用具 紹介・体験コーナー（協賛：フランスベッド）」「マッサージ・コーナー」「ハンドケア・コーナー」「折り紙ファクトリー」など今の私たちができる企画を催しました。また、スペシャルな絵画の展示や、妖怪アイドル「100yOKAI（ひゃくようかい）」の皆様によるミニ・ライブ&交流会も行い、華を添えていただきました。

両日併せて約100名近い皆様にご来所いただき、予想以上に盛況利に終えることができました。コロナ禍で久しくお会いできていなかった方々にも足を運んでいただき、再会することもできました。「近所に住んでいますが、初めてパールの中を見学でき、将来、自分も利用したいと思いました」「親がパールを利用していますが、どのような環境で過ごしているのかよく解り安心しました」「パール職員のことを知ることができ、周囲の方々にも紹介しようと思いました。」等のご意見もいただくことができました。

久々の開催で、至らない点も多々あったと思いますが、これを発火点として、より地域の皆様にお気軽にお越しいただき、お役に立てるオープンな介護・福祉施設を目指して参りますので、今後ともよろしくお願い致します。



福祉用具体験



新谷理事長 WITH 100yOKAI



試食コーナー



館内ご案内ツアー



折り紙ファクトリー



100yOKAI ミニライブ



おでん処



お茶コーナー



バザー



マッサージ



ハンドケア

デイサービスセンター パール鉢山



秋の超世代 交流ボランティア！！



100y0KAI <10/17>

←「あなたに取り憑く妖怪アイドル！」
こと100y0KAIの皆さんがパール初見参!!

個性豊かな妖怪・・・銀糸メグモ、稲荷ノ宮、鬼門ヶ島ニーオ、雪目ヶ原ツララ、有馬ノ猫ニャーコの妖怪ガールがエキサイティングな歌と踊りでご利用者を釘付け！

デイのご利用者の皆さんは…女性の皆さんはイケイケのノリで、男性の皆さんは「・・・」ガン見状態！普段見られない「表情」が驚きでした！



↓お馴染みの聖マリアン保育園園児の皆さんに久々にお越しいただきました。

今回もまた、皆さんがたててくださったお茶を、一人ひとり丁寧にふるまってくださいました。

後半は手話パフォーマンスも披露され、笑顔と穏やかな時間をプレゼントしていただきました！



聖マリアン保育園児 <10/25>

デイサービスセンター・パール鉢山

～当たり前前の事を、当たり前前にできる事業所であるために その24～



デイサービス ICT化実施実現！

デイサービスセンター・パール鉢山
センター長 新井 伴明

1. 「探求心」

来年90歳を迎える私の母親は、「もう友人は皆この世にいない。自分ももう死んでもいい。」が口癖です。しかし、実際はその言葉とは裏腹に、日頃からスマホなど世の新しい「技」に果敢に取り組むミーハーです。

今夏も1ヶ月間、入院生活を送りましたが、布団に潜り込み（本当は使用禁止の？）スマホを使いこなし、家族など外部と連絡を取り、情報を得て過ごしたようで、より元気になって在宅復帰いたしました。日頃から新しいものにさりげなく挑戦し、体得しようとする「探求心」が、元気に余生を過ごすことができる原動力になっているようです。

2. 「できるように努力します」

今年6月、モーニング娘。やAKB48等の振付師として知られる夏まゆみ氏が61年の人生を閉じました。私は氏についてはお名前くらいしか存じ上げなかったのですが、氏の教え子の1人だった私の友人から「絶対、新井さんの為にもなるから追悼番組を観て！」と強く勧められ視聴いたしました。

夏氏は教え子が「出来ません」と言うと、「『できません』と言ってはダメ。『今は出来ませんが、必ずできるように努力します』』と言いなさい」と教えたそうです。その結果、多くの教え子が立派なパフォーマーに成長されました。いくら練習・努力しても結果が出せなかった者には否定せず、別の才能を見出せるよう力を注いだそうです。

もう一つ、「ムカつく相手がいるならば、まずはその人に感謝しなさい」と教え子に伝えたそうです。自分の持てる力をはじめから限られた枠に閉じ込めてはダメ。まずはトライしていくこと！「できません」…それはネガティブで、美しさの欠片もない最悪の言葉。物事はなんでも開放的に考え、心を閉ざすことなくスパークしなくては！と改めて思いました。

3. 「上達はまっさらなキャンバスから」

武術家・甲野善紀氏は、古武術と介護を結び付けたことで知られています。私は氏の「上達論」を学ぶにつれ、次のような解釈にたどり着きました。

世の中で新しく生み出された「技」や「コツ」を身に着け、「上達」していくポイントは、「自分がこれまで慣れ親しんだ形を1度捨てて、変えていく」「大きく学び、細部は後から整えていく」姿勢をもつことです。「上達」とは「それまでの自分」を「更新」「上書き」すること、これまで身に着けたデータを一回消去し、「塗り替えていく」ことです。自身を一度「まっさらなキャンバス」にしなければ「新しい絵」は描けません。「どうせ」「きっと」といった考えを持つと「上達」は遅れます。そんなネガティブなノイズなく「新しい絵」を描くためには「既存の情報」「持っているものへの執着」「染みついた固定観念」を白紙に戻す「忘れる力」「捨てる力」が必要です。それにより情報の密度は高まり、「上達」はよりスムーズに、早くなり、新たな自分や発見を受け入れることができます。この世で生じる事項は全て「生まれて初めて」のこと。まずは背を向けずに新しい「技」の習得に背を向けず、トライし「体験」していくことで、吸収していく姿勢が大事！ということです。

次のページ→

4. 「変わることができる力」

介護業では「記録業務の簡素化」「必須書類・帳票の効率化」「業務連携の円滑化」等を図るべく、ICT化が推進されています。

しかし、現実はまだまだ進捗しているとは言えません。原因の一つは「多くの高齢職員が不慣れなICT機器を使うことに苦手意識を抱いていること。また多くの若い職員も、今迄の慣れ親しんだ業務手順の変化に抵抗を感じ、新しいことにトライしたまらないこと。」です。

残念ながら、デイサービスセンター・パール鉢山もそんな介護事業所の一つです。3年前から介護記録システム「レコセラ」（株式会社スカイ）を導入し、記録業務前進化が進めることができましたが、完全に職員全員が使いこなすまでには至っていません。

介護事業者は、国が定めた介護報酬で経営・運営しています。故に職員数の増加や職員の給与UPは現場職員が望むようには簡単にできません。限られた人員・能力・時間を有効に動かすことが求められます。

介護の三大業務は「身体介護」「環境整備」「記録と情報共有」です。これまでの記録は「手書き」で、手軽にチャチャっとできる利点がありました。しかし其の手段には ① 紛失する危険がある ② 他人の字は読みにくく、読まれないこともある ③ 再度パソコンに打ち直し清書するなど二度手間がかかる といったデメリットがあり、最終目的である「確実な情報共有に繋がらない」現実が生じています。その結果、職員の疲弊やストレス増大も生じ、延いては虐待に繋がる事例も聞かれます。

そんなデメリットを解消するためにICT化を図ることは、介護事業所の必須目標です。家族やケアマネジャー、地域包括支援センター等が我々に求めるに「利用者の情報」を理解されやすい形で迅速に伝達・提供することもできます。この業務をしっかりと行うことこそ、事業所が「信頼」を得る為の最大の「営業」であり、利用者を一人でも多く招き、収益を上げていくことに繋げることもできるでしょう。

また、大量の紙使用から逸脱した資源・経費節約、削減した時間を別の業務（利用者に向き合う・利用者の情報収集・プログラム考案等）に当てる、などのプラス作用を図ることもできます。将来的には請求業務にも結び付けていくことも目指します。

今夏より、「レコセラ」システムの生みの親、株式会社スカイ・中澤社長に業務コンサルタントとして計10日間、パール鉢山のレコセラ使用完全実施実現を果たすべくご指導をいただく機会を作りました。誰もが平等に介護を受け入れられる日々の業務にもメスを入れていただき、アドバイスをいただいています。私たちはデイサービス業務を根幹から見直す「大変革」に着手し、大いにもがいています。

もはや「出来ない」「やりたくない」「できません」と言うハードルは、無くしましょう。

「上達」のスピードは、人それぞれのペースでOKです。

職員誰一人、落ちこぼれないように、サポートします。

「変わることができる力」こそ、この世で最も強い「力」です。

チームとして、新しい介護業務の扉を開き、必ずや時代の壁を突き破りましょう。

もがいている職場こそ「美しい職場」です。

YOU CAN DO THAT !



特別養護老人ホーム パール代官山

盆踊り

うどん&チョコバナナ



10月のイベント

特別養護老人ホーム・パール代官山
生活相談員 稲田 剛

10月22日(日)・29日(日)と2日に分けて、パール4階のデイサービスフロアにて盆踊り大会を開催いたしました。

手作りやぐらを囲い、東京音頭や渋谷音頭を皆で踊ることが出来ました。簡単な腕上げ、足上げの動作ですが、ゆっくりとした動作がご利用者には良い運動になったようです。盆踊りには運動やストレス発散、リフレッシュ効果があることはもちろんのこと、幸福を招く意味合いもあるそうで、皆が運氣上昇したことと思います。

イベント食では、バナナに好みに合わせて自らデコレーションをして楽しむことが出来ました。



社会福祉法人パールが 認可される以前の活動について

社会福祉法人 パール
理事長 新谷 弘子

社会福祉法人パールが認可された前後の時代を思い出します。1997年4月に渋谷区はこの地に社会福祉法人パールが法人認可を受けました。どのような経過を経てきたかを辿ってみました。

- ① 東京都より渋谷区の渋谷駅に近い所に、渋谷区で3つ目の福祉施設が建設できると良いのではないかと問われた。いろいろと探した結果、代官山近くに土地を見つけました。
- ② 理事長の郷里・山口県萩市で在宅介護の研修をして、準備中だった「萩パール・在宅生活支援センター」が、同時に社会福祉法人パールの認可を取得する事になり、厚労大臣認可。
- ③ 渋谷区の土地の費用は、東京都と渋谷区で担当。
- ④ 1997年に施設建設費は、厚労省からと、東京都と渋谷区で応分に出資。
- ⑤ その他、活動し施設を運営に必要な不足資金は、理事長が自費出費。
- ⑥ どのような思いで施設を企画したらよいか、パールのメンバーと同行、当時日本赤十字社社長の近衛忠輝氏の紹介で、「障がい者の自立生活運動」にイギリスで活躍中の喜谷昌代氏をお尋ねした。その他、母校の一番ヶ瀬康子先生に、スウェーデンや西ドイツ・フランスなどの関係者を紹介して頂き、アメリカやオーストラリアなども知人の紹介で、視察してきた。
- ⑦ 元・日本建築家協会の副会長、建築士の椎名政夫先生にも設計上の助言を頂いた。

社会福祉法人の認可を取得する以前は、渋谷駅近くで、地域貢献・地域交流事業に専念していました。1980年頃（昭和の終わり）から、この地で介護保険に対応する準備として、東京都庁福祉担当の指導を受けて、福祉サービスの準備の研修や、各種のボランティア活動を展開していました。1995年（平成7年7月）に、渋谷駅近くのパールの活動地域で**シルバーマークの認定を取得**。

パールライフ在宅生活支援センターを設立。よって、東京都社会福祉振興財団からの福祉基金の助成で、「在宅介護・ハンディキャブ・配食サービス」などの有償ボランティア活動に資金の助成を受けました。この時の担当者は、当時・副知事だった金平輝子氏。次は、都庁の福祉局長の石崎富江氏でした。続いて**ISO・9001・2000**の認証を取得し、職員は研修に努めました。

色々研究し実績を積んで、1999年に現在の社会福祉法人パールが法人の認可を受けて、出来上がりました。

4階はデイサービス、2階・3階は、特別養護老人ホームとショートステイ。地下の1階に認知症デイサービス。地域交流活動のパールライフ活動は、1階の南側スペースと地下の会議室を使用して地域で大変評価されました。

1階の東側の奥の部屋は、訪問介護・訪問看護・居宅介護支援事業所・福祉用具総合センター・事務関係の部署になっています。1階の玄関から左側は、厨房と職員ロッカーです。地下1階には、倉庫や職員の荷物置き場や職員の入浴室、物置き場等有効に活用しています。

萩パールが始まった経緯

新ゴールドプランが動き出して間もなく、1995年5月1日に萩の中心部に、萩パールライフ・萩在宅生活支援センターを開設しました。東京都と同じくシルバーマーク認定を取得、有償ボランティアサービスと萩市受託事業の訪問入浴サービスを追加し、ホームヘルプサービスを開始しました。在宅福祉に遅れていた萩市の充実を念じて、「萩市民が、住み慣れた街で、安心して暮らせる」を目的として私は、職員一同と研鑽を重ねました。1999年4月1日から東京本部と併せて、社会福祉法人パールの認可を取得しました。

萩も2000年4月1日からは、介護保険制度導入によりケアマネジメントを追加。ケアマネに4人合格。萩市を支え、信頼ある責任深い組織になりました。

更に、東京本部のISO・9001認証取得に伴い、萩市でも取得。40余人のスタッフが介護の資格を取得。充実した活動の実績を残して、12年経過しました。2011年4月に、パール理事長と萩市長と話し合いました。萩市の町村合併による地域拡大問題もあって、萩パールを萩市で全面的に引き取って下さることになりました。我が国の中で在宅福祉が充実し、県内で一番制度が整っている代表的な施設として評価されたと、市長に大変に感謝されました。

社会福祉法人パールが認可されるまでの開設前の活動の場

渋谷区渋谷駅近くのマンションの3室をレンタルして、そこを基盤としての活動でした。1977年に日本女子大学・社会福祉学科・学科長・菅支那教授・一番ヶ瀬廉子名誉教授・吉澤英子大正大学名誉教授・松島正儀講師（名誉都民・理事長の卒論指導者）のご指導で「社会福祉活動教育研究所」（社活研）を設立。新谷弘子が所長に任命され、先生方が運営委員として参加して下さいました。「健康で明るく 人間が人間として 大事にされる社会の発展に寄与すること」。としてこの役をお受けしました。社活研については、改めてお話をしたいと思いますが、沢山のボランティア活動の参加者が増えて、地域で高く評価していただきました。

一番ヶ瀬廉子先生がNHKで「社活研」を紹介して下さいた成果は大きく、500人余のボランティアが社活研に集まりました。

皆さん大活躍で現在も活動しているグループがあります。

- ① 日赤医療センター・公立病院での病院ボランティア活動。病院の受付相談、寄付された書籍を活用して、院内を回って、院内移動図書活動、無料での本の貸し出し。精神科病棟の作業療法を手伝う。話相手等活発に活動しましたが、コロナ禍で止むを得ず活動中止。
- ② 老後生活研究グループ作り。多数が集まりました。現在はパールライフ活動になっています。
- ③ 中学生・高校生・大学生のボランティア活動。NHKで活動報告をしたことがあります。

次のページ→

- ④ 視覚障がい者への対面朗読・テープ録音・拡大写本作りなどボランティアは熱心でした。弱視学級への拡大字の教科書寄贈。文部省から全国校長会を経由して、全国の学校に拡大字の教科書が配布されました。
- ⑤ ボランティアの協力で、対面朗読や録音・拡大写本などのボランティアの協力で、大学入試に成功した学生もかなりあり、ボランティアは涙を流して我が事のように喜びました。(早稲田・立教・芸大・東京女子大等と聞いています)
- ⑥ 手作り絵本作り。器用なメンバーが集まりました。若い人の参加が少ないのですが、活動中。
- ⑦ 手作りグループ活動。クリスマスカード・誕生日カード・ニューイヤーカード。パールのご利用者に毎年差し上げる。現在も続いています。全国から寄付された材料でパール施設開始時の枕カバー・ベットカバー等は、全部ボランティア・メンバーの作品です。
- ⑧ 九段坂病院での病棟ボランティア活動。整形外科・小児科を中心に、食事介助・話し相手・子供に本を読んであげる。学習指導など経団連も参加を申し入れてきての活発でした。
- ⑨ パール仲間が世界を研修して学習してきた成果を。厚生省・東京都・全社協などとも話し合い、その成果で、1990年5月21日と22日、イギリスからは、重度の障がい者「アン・マックファーレン」を招待して、」毎日新聞と共催で、「よりよい地域ケアを探る国際セミナー」を開催しました。日本全国から300人余が参加。ボランティアが大活躍。詳しくは、令和4年「パールだより・4月号」で紹介しました。

これからについて

パールは、高齢者の為の施設対応のみならず、地域福祉・地域貢献・障がい者関係・子どもテーブル・パールライフ活動・ボランティア活動、キッチンパールなど多目的に活動してきました。地域で支えて下さる後援会が出来て、連合町会長が後援会長を務めて下さっています。

各町会長も副会長や会計・委員を務めて下さっています。民生委員も地域の活動家も協力して下さい、その方々のお力もすばらしい方々です。

渋谷区長曰く「パールは、区立でも、都立も、国立でも無く、地域立・社会福祉法人パールですね」と言われました。地域のボランティアの方々の感染予防対応に対し、厚労省関係者の方も褒めて下さって居ます。コロナ感染に気を付けて感染予防に全力で対応。一時パールライフ活動をコロナ対策で3年ばかり中止してきましたが、本年はコロナが5類感染症となり、ご利用者のご希望も重なり、6月21日からパールライフ活動（高齢者予防フレイル予防）を再開いたしました。地域のサポーターの方々に感謝です。詳しくは、次回のパールだよりでご報告いたします。

新しい時代の課題、少子・高齢化の時代を模範的に乗り越えるようにと・厚労省関係の方やパールの理事の方々からも激励を受けております。皆で頑張っ

て行きたいと努力して行きます。



今回は、法人認可前後の経過について思い出します

1997年この地に社会福祉法人認可を受けて、施設設計に研鑽を重ねました。お話しした通り国内はもとより、世界中を見て歩きました。印象に残った一つ、スウェーデンの高齢者施設です。1階ロビーにレストランがあって、利用者と家族や知人と食事を共にして居られたことです。私たちもそこで利用者と交流して食事をした事は忘れられません。パールにも1階にレストランを作りたいと思いました。

渋谷区で3つ目の高齢者施設となるのです。渋谷区や地域の方々のお役に立つことを念頭に入れての設計です。当時の小倉基渋谷区長の意見も伺い、厚労省・東京都・渋谷区の補助金を受けての事業ですから、国の基準に合うように細かく指導をうけました。

当時の東京都鈴木俊一知事の諮問に答えて、21世紀の福祉は施設中心から、地域福祉へ転換すべきと言われます。東京都社会福祉審議会（中村優一会長）の答申を受けて、都は「東京都地域福祉推進計画」を策定したのです。その時の東京都福祉局長を務めておられた、パールの元理事・石崎富江氏から伺いました。前述のとおり、パールはシルバーマークを取得。都は（財）東京都地域福祉財団（1996年7月）を改組。都内の市民団体が取り組む地域活動事業の立ち上げに、資金の財政補助を創設されたのです。

石崎氏はこの時この財団の理事長を務められていました。「パールは、度々財団に相談に来られていて、熱心な組織である印象があります」と言われました。山口カネ子管理部長と協力して、多久島弁護士の指導も受け、週に何回も都庁に通いこの制度を利用、介護保険制度実現・活用する準備が整いました。忘れられません。

パールはこの制度を活用して、①家事援助、②ハンディキャップ移送事業、③配食・給食事業。非営利有償サービスなどを活用して成果を上げました。本当に当時のパールの職員は熱心でした。現在の職員で、入江施設長をはじめ、高橋副施設長、山口カネ子管理部長、吉田英憲介護士、神山千恵子介護士など、この方たちの法人認可前の活躍で、パールの信用を高めました。現在も管理職で頑張っておられます。

社会福祉法人認可前の信用を高めた事業がもう一つあります。

東京女子医科大学の看護学部の教授の方々が、訪問介護職員の教育。介護計画・実技指導・食事介助・などなど、熱心に指導を下された事です。看護学部の研修の場を提供して下さい、丁寧なテキストを編集。厚労省から高く評価されました。日赤医療センターも協力して下さいました。多数のパール職員は、ヘルパー3級・2級・1級の資格授与することが出来ました。その当時の指導者だった名誉教授の尾岸恵三子先生は、定年後「生涯現役」と言われて、現在もパールで勤務して下さいます。東京女子医科大学で研修を受けた人は、入江施設長をはじめ、パールに沢山おられますが、パールだけでなく都内に大勢居られます。感謝。

パールの施設建設設計について

社会福祉法人の認可が降りると、土地探し。現在の土地を見つけました。次は建物の設計をしなければなりません。担当して下さいた東大出の一級建築士・山口憲一氏が基本設計。日本建築家協会副会長・椎名政夫一級建築士がデザイン監修をして下さいました。多目的かつ有効活用の施設が出来ました。関係者の皆様に感謝です。





腸内環境を整えて 免疫力アップ!



栄養・調理センター
管理栄養士 塩川 稚夏

汗で大量の水分が失われる夏は、水分補給がとても大切です！のどの渇きを感じる前にこまめに水やお茶を飲むことはもちろん、食事からの水分補給も重要になります。

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事から多くの水分を補給することができます。およそ90%が水分からなる野菜は、水分補給の強い味方です。特に夏野菜には、汗とともに失われがちなビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、夏の暑さで火照った体を冷やしてくれる効果もあります。

夏野菜を上手に食事に取り入れ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

なぜ、腸内環境を整えると免疫力があがるの？

→腸には免疫細胞の約7割が集まっているから！

善玉菌を増やすには・・・

- ①善玉菌のえさとなる水溶性食物繊維をたっぷりとり
果物や果物や海藻類、大麦、玉ねぎ・ごぼう・大根などの野菜類に多く含まれます。
- ②善玉菌そのものを摂取する
味噌やヨーグルト、漬物、キムチなどの発酵食品から摂取することができます。

卵の花の炒り煮

材料（2人分）

- | | |
|-------------|-------------|
| ・おから・・・200g | ・酒・・・大さじ1 |
| ・人参・・・1/2本 | ・醤油・・・大さじ3 |
| ・しいたけ・・・4枚 | ・みりん・・・大さじ2 |
| ・ねぎ・・・1/2本 | ・砂糖・・・大さじ1 |



- ①人参は2cm長さに切って5mm幅に切る。しいたけは軸を取り、タテ半分にして薄切り、ねぎもタテ半分にし薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を人参、しいたけの順で炒め、しんなりしたら、おからを加えよく炒めて酒をふり、調味料を加え炒め合わせる。
- ③ふたをして途中混ぜながら6～8分ほど煮、①のねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

事例紹介

配食サービスの割引制度 について



在宅生活支援センター パラ食
コーディネーター 大久保 美里

在宅生活支援センター・パラ食では、1日平均153食（令和5年10月実績）のお弁当を渋谷区のご利用者へ配達しております。その多くの方が介護保険を利用されている高齢者の方になります。

今回は普段皆様が、あまり触れる機会のない「渋谷区」の食事割引制度の仕組みについてご紹介いたします。（ケアマネジャーさんにもぜひ読んでいただきたいです）

◎渋谷区高齢者等配食事業

対象者：要支援・要介護認定を受けた在宅の方。

利用方法：地域包括支援センターにて申請後、利用者番号が交付される。

補助金額：1食**150円**の割引。1日に1食のみ使用可能。

パールの場合：**200円**の割引

※※制度の加盟店には区役所から「協力費」として50円をいただいております、その50円を通常の150円に上乗せ、ご利用者の皆様に還元し200円引きとしています※※



メリット：定価からそのまま差し引かれる為分かりやすい。申請した後はお弁当を注文するだけ。
デメリット：1日1食のみ利用可能の為、2食目は自費になってしまう。渋谷区食事券との併用は不可。

↓平成31年度までは…↓

◎渋谷区食事券制度

※配食事業以外では現在も実施中

対象者：同上

利用方法：地域包括支援センターにて「食事券を購入」

1枚250円×10枚（¥2,500）10枚綴り→¥1,000で購入。1か月に3冊まで購入可能。

補助金額：**額面250円**。1食につき1枚充てられる。次月に繰越も可能。3冊以内であれば昼、夕と組み合わせは自由で使用期限は年度末。

※※上記に同様、ご利用者に協力費を還元し**300円**引き※※

メリット：年度末まで最大360食（1カ月3冊×12カ月）まで組み合わせ自由。買いに行けばすぐ適用可能。
デメリット：食事券を買いにく手間、その都度購入しにいかなければならない手間がある。



現在の「高齢者等配食事業」が始まり3年程経ちました。以前の「渋谷区食事券サービス」を比較してみてもいかがでしょうか？以前の食事券は、高齢者の方にとって理解が難しく、そもそも地域包括支援センターに買いに行くことも難しい方が大勢いらっしゃいます。料金もそのまま値引きするだけなので、すぐに理解していただき、手間も無くなったので、良い傾向にある、と私自身は思います。

まだまだ課題はありますが、今後とも安心してご利用いただけるように、改善に取り組んでいきます。



防災対策

～BCP（事業継続計画）～



特別養護老人ホーム・パール代官山
施設長 入江 祐介

BCPとは、災害などの緊急事態が発生したときに、企業が損害を最小限に抑え、事業の継続や復旧を図るための計画。計画作成が目標ではなく、計画に基づいた訓練が重要となってきます。また、令和5年4月からは、全サービス事業者に感染症対策を含むBCPの策定・訓練の実施が義務化されます。

本年度は、10月10日に大々的な防災訓練（渋谷警察・鉢山町会協力）を実施。震災時、職員全員がどのような行動を取るべきか、日頃からの備えが重要です。今回はパールの防災対策がどのように取られているか、一部をご紹介します。

■緊急時対応

～災害発生時の優先順位の考え方～

- ①生命に関わることから対応 ②今いる人数で、出来ることを行う
③緊急時は先ず行動⇒落ち着いてから報告 ④時間を追って記録を取る
※上記①～④を遂行するために、先ずは自分の身の安全⇒仲間の確認⇒利用者援助が基本。

～初動期対応（発生から30分以内）～

- ①職員自身及び他の職員、利用者の安全を確保
・頭部保護、転倒危険物から距離を取る（部屋の中央へ）
・常に声かけ、混乱を避ける。夜間帯は緊急対応・安全確認後、応援を待つ。
- ②職員行動
・事務所にリーダー1名（総指揮者）、各フロアに最低1名の職員（リーダー）を配置。
・利用者のトリアージ、応急対応。
・建物・設備の破損確認、電気・ガス・水道のライフライン確認。
- ③事務所集結
・職員参集基準に基づき行動
地震の場合、震度6以上。次の事象が3つ以上重なった場合は、全職員が出勤。
1) 地域一帯が停電、2) 施設近隣で火災、3) 電話不通、4) 公共交通機関が停止
・以下の条件が起きた際には、状況改善後に出勤すること
1) 職員自身及び家族が負傷、2) 自宅が被災し家屋・家族が危険、
3) 小学生以下の家族が自宅に居て他の親族からの援助が得られない場合
4) 家族が所在不明・連絡不通、5) 外出先で帰宅困難
- ④対策本部を設置
・今いる人数で対応できる業務を確認
※パールでは防災会議内で各部署の業務縮小基準を作成・都度見直しをしております。
・ライフラインの復旧状況を見ながら、生命維持に必要な「食事（水分）、介護（排泄）、看護」を優先し提供。

■災害時の飲料水・生活用水・食料の確保

①飲み水の確保

- ・飲料水ストック：2L×6本×49箱＝588L（地下C倉庫）
- ・輪転機に寄付の水・お茶のストックあり（変動）

②生活用水

- ・受水槽（24m³＝10のペットボトル2万4000本分）

③食料

- ・非常食14日分の食事＝2,730食（特養50名＋職員15名×1日3食×14日分）が確保。



■消火器の設置場所

概ね20メートル間隔で設置。B1:4個、1F:5個、2F:4個、3F:4個、4F+屋上:5個、EV機械室:1個の計23個。職員は日頃から、各フロアの何処に消火器があるのか、確認することが大切です。



<アラーム室>

■スプリンクラー発動時の止め方

火災発生時、熱感知をしてスプリンクラーが発動。毎分数十リットルの水が放出。「如何にか火は消せたけど、水が止まらず水害の方が…」と言う事も十分にあり得ます。



<スプリンクラー>



<スプリンクラー弁>

■最後に・・・

- ・震災対策は特に初動時が大切。全職員が自分の判断・指示がなくても行動できることが重要。
- ・年2回の総合防災訓練、毎月の防災会議にて、より現実的な計画・訓練を実施。
- ・各部署単位でも業務優先度・業務縮小基準を定めること、且つ定期的な見直しを実施。

 2023年10月 			10月業務実績報告		
1	日	特養誕生日会・おやつバイキング(厨房)	施設介護稼働率	特養	98.1%
2	月	主任会議(特養)		短期入所	104.5%
3	火	経営会議・ワーキンググループ会議・品質会議 建築設備定期点検・ケアマネ会議(居宅) カンファ(訪看)(用具)	通所介護稼働率	一般クラス	74.9%
8	日	特養おやつバイキング(厨房)		認知クラス	65.4%
9	月	スポーツの日・在宅カンファ(在生)	訪問介護1日平均利用件数	本部	48件
10	火	経営会議・ワーキンググループ会議・ケアカンファ 防災訓練・カットボラ(特養)・ケアマネ会議 カンファ(訪看)(用具)		原宿	11件
11	水	虐待防止委員会(特養) 訪問看護連絡協議会会議(訪看)	訪問看護 1日平均利用件数	本部	146件
12	木	カットボラ(デイ)		恵比寿	97件
15	日	特養おやつバイキング(厨房)	居宅介護支援実績件数	原宿	112件
17	火	経営会議・ワーキンググループ会議・品質会議 防災会議・ケアマネ会議(居宅)・カンファ(訪看)(用具)		福祉用具 貸与者数	180件
18	水	サービス担当者会議・経口維持会議(特養)	配食サービス 1日平均利用食数	キッチンパール	1日平均利用食数 19食
22	日	特養イベント食・給食会議(厨房)			
23	月	在宅カンファ(在生)			
24	火	経営会議・ワーキンググループ会議・ケアカンファ 鉢山町会役員会・ケアマネ会議(居宅) カンファ(訪看)(用具)			
27	金	渋谷区地域福祉サービス事業者協議会理事会			
29	日	特養おやつバイキング(厨房)			
31	火	経営会議・ワーキンググループ会議・福祉会計来所			

デイサービスセンター☆パール鉢山

 **ハ、ハ、ハロウィ〜ン！2023** 

「渋谷はハロウィン会場ではありません。皆さん、来ないでください。」

〜ここ数年、ハロウィンの時期には多くの心無い方々により渋谷の街は汚され、壊されます。



しかし

「デイサービスセンター・パール鉢山は今年もハロウィン会場です。ご利用者の皆さん、ぜひお越しになって楽しんでください」

ということで、私たちは今年ものどかに、楽しくハロウィ〜ンちゃった次第です。