

地域の方々と豊かな暮らしを創造する

# パールだより

5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

<https://www.shibuya-pearl.or.jp>

発行日 令和6年5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

# 創立25周年 記念式典・感謝の集い

令和6年4月1日(月)「25周年記念式典」







令和6年4月7日（日）  
「感謝の集い」





# 地域ぐるみの支え合い事業の 再開経過と準備

皆で創ろうパールライフ・地域支援事業



社会福祉法人 パール 理事長  
社会福祉活動教育研究所 会長  
新谷 弘子

パールライフ地域支援事業・後援会活動は、2014年（平成26年）8月に開始しました。当時は、2022年に渋谷区の名誉区民に選ばれた、松下義男・恵比寿地区連合町会長が「パールライフ活動の後援会会長」を、副町会長を鉢山町会長の富沢洋氏、長谷戸町会長の伴文康氏が活躍して下さいました。更に恵比寿地区16町会長の皆様が、後援会の役員として応援して下さいました。

恵比寿16町会の住民の方々以外にも、南平台町や桜丘町、豊沢・新橋地区の町会長や東地区の方々からも協力を申し出て下さり、資金の援助として年会費1口3,000円のご寄付を頂いたり、サポートとして参加していただき運営してまいりました。人材や不足の費用は、パールからも支援させていただいてまいりました。

介護保険の適応も、区からの予算もないこの事業は、高齢化が急速に進む中で、地域の方々安全・安心・元気に過ごして頂けるための「地域共生社会づくり」です。国が推奨している事業ですが、今までに無いこの福祉のニーズに対し、パールの周辺では、地域の皆様の努力で先駆的に取り組んでおりました。またサポーターとして、沢山の地域の方々参加者へのお手伝いをしていただいています。

長谷部健渋谷区長は、社会福祉法人パールのことを、都立でも・区立でもない、「地域立・社会福祉法人パール」と言われました。正にその通りで、地域の方々が、法人の評議員になって下さったり、パールライフの役員や、会計監事をして下さったり、地域事業を支えて下さいます。有難いことでございます。

少子・高齢化が急激に増加して来る今日、私達は世代を超えて、支え合う地域社会の創造を目指して、様々な活動を展開していかなければなりません。

家に閉じこもると、歩行機能が低下し、会話が少ないと元気がなくなります。筋力トレーニング、リハビリ体操、そしてバランスの良い食事を頂き、楽しく明るく過ごすことが元気の源となります。

そこで、高齢者が集い元気に過ごす場として、「パールライフ」を社会福祉法人パールにおいて実施してまいりました。参加者皆様が大変元気になられ、10余のクラブ活動が出来て、大勢の方々が参加。3年前は、月～土曜日まで毎日の活動でございました。

麻雀 茶道 折紙 塗り絵 英語 歌 おしゃべり 小物作り 料理教室 書道 映画 リハビリ 若か返りサークル又は参加者が希望することなど。10余のクラブが展開して、毎日皆様が楽しまれておりました。しかし、コロナ禍の問題で、已む無く3年ばかり中止となりました。この間、大勢の方が体調を崩されたり、転倒されたり驚きました。



何とか「安心・安全な生活が出来る地域を作らなければなりません。まず、地域のサポーターの方々に、数人ずつ分担していただき、月に2~3回ずつ電話訪問をして、お話し相手をしたり、困っているご様子などを伺い、配食や介護・医療へと繋げて、お役に立って喜んでいただけてきました。この際、藤野福祉部長とご相談の上、電話訪問の上で得た、個人情報等を他に漏らさないように契約をいたしました。サポーターたちは、その理由を理解され、無事に経過しました。

地域の方々が世代を超えて、「支え合い」「助け合い」「老化（フレイル）予防」を心掛ける役割が大切なのです。パールライフ活動の目的は、地域社会創造です。

令和5年4月になり、世の中が大分落ち着いてきました。ご利用者から、「パールライフ活動の開始」希望するの声を聞こえてきました。間違いのないように、準備をしたく考えて、研修会を開きました。

元・厚労省・社会援護局長の山本麻理援護局長に相談・コロナ対策を考えました。

「現・内閣官房・孤独・孤立対策担当室長・山本麻理室長にパールに来ていただき、研修会を開き、「地域共生社会の実現と孤独・孤立対策」の指導を、受けました。

- 1、地域共生社会を考える上での生活課題や孤立の動向。
- 2、地域共生社会の実現に向けた取り組み。
- 3、孤独・孤立対策を通じた地域づくり。

以下の7人が集まって、5月中旬に、開催できるように準備を始めるための意見交換をしました。

4月20日（木）の恵比寿地区町会長会議で「パールライフ後援活動」を開始して、皆様の地域貢献活動資金へのご協力をお願いしました。

- 1、恵比寿地区町会連合会長の有光広一郎様。
- 2、元長谷戸小学校校長の島崎均様。
- 3、鉢山町会長の市川美貴子様。
- 4、社会福祉活動教育研究所・所長の新井伴明。
- 5、社会福祉法人パール 理事長 新谷弘子。
- 6、社会福祉法人パール 管理部長 山口カネ子。
- 7、社会福祉法人パール 施設長 入江祐介。

先ず、パールライフ活動への出席希望者の調査を開始し始めました。元恵比寿地区連合町会長の松下義男氏は、「町会長は退任したが、地域の為に役に立って協力したい。活動が始まったら、自分に声をかけて欲しい」と言われて、後援会費を届けに来てくださいました。鉢山元町会長の富沢洋氏も麻雀活動などに参加すると言われました。この場をお借りして感謝申し上げます。

今後、益々この活動が広がっていくよう、参加希望者を申し出ていただきたくご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

<現在のサポーターの方々>

市川美貴子 横山早苗 佐藤道子 富沢洋 岩井田武彦 尾本静江 越山恭子等



特別養護老人ホーム パール代官山



# 桜餅 & 抹茶パーティ



& ラーメン

4月のイベント食

特別養護老人ホーム・パール代官山  
生活相談員 稲田 剛

厨房お手製の桜餅パーティを行いました！

ただ桜餅を食べるだけでは寂しいので、今年は抹茶をご用意いたしました。

甘い桜餅とホロニガの本格抹茶が好評でした！

お年を召されると、嗜好が甘い物を好まれることが多く、抹茶は少し苦かったようでした。

イベントのラーメンは、ラーメンを茹でるところ、盛り付けるところをご利用者に見ていただき、まさに食べておいしい、見て楽しいパールのお食事となりました。





デイサービスセンター パール鉢山

帰ってきた！！  
六本木じろうさん



2024. 4. 1 (月)

平成年より、毎月ダンディな歌声を披露して下さった六本木じろうさん！『みんなで歌おう！昭和歌謡』と題し、毎回テーマを決めて選曲をされ、自ら機材を持ち込んでの手作りプログラムで、利用者の皆さんを大いに魅了してくださいました。

この4年間は新型コロナウイルス感染予防の為、残念ながら活動を自粛されましたが、この期間もパールの安否をお気遣いくださり、何度もお手紙や電話をいただいております。改めまして、御礼申し上げます。



さて、時は流れて今年4月1日、「パール創立25周年記念式典」にお越しいただき、再会を果たすことができました。以前よりもパワーアップ(?)された歌唱で華を添えてくださいました。同日午後には、デイサービスの皆様にも登場！利用者の皆様も「懐かしい」「お元気そうでよかった」と大いに喜んでいらっしゃいました。



デイサービス×栄養調理センター

2024. 4. 20(土)

クレープ作り

おやつ☆レクリエーション



2024. 4. 27(土)

ラーメン&点心

食事☆イベント



～5月も第2弾を企画しています。

お楽しみに！～

<追加利用も可能です。※人数に限りあり>







# 美味しいお野菜の見分け方

栄養・調理センター  
栄養士 江守 由衣

健康で彩りの良いお食事にお野菜の存在は欠かせないものです。  
代表的なお野菜の鮮度や美味しいもの見分け方を知り、  
今後のお買い物に役立てましょう！！



## 玉ねぎ

キレイな丸い形をしているもの。皮がパリッと乾燥していて硬さが十分なもの



## にんじん

ずっしりとした重みのあるもの。均一な橙色で、ツヤがあると甘みが強い



## トマト

濃い赤色でツヤがあるもの。ヘタが硬く緑色をしているものは新鮮な証拠



## かぼちゃ

形がふっくらとしていて左右対称なもの。カットかぼちゃの場合は中身が濃いオレンジ色をしていると良い



## 大根

葉や根本が鮮やかな緑色をしているもの。表面についている毛が真っすぐ生えているものが美味しい



## キャベツ

春→巻きが緩く、重量がかかるもの  
冬→巻きがしっかりしていて重量があるもの

## お肉要らず!!

# お野菜たっぷりカレー

### 材料 (2人分)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ・じゃが芋・・・1個  | ・水・・・600cc   |
| ・にんじん・・・1/2 | ・コンソメ・・・小さじ1 |
| ・玉ねぎ・・・1個   | ・カレールウ・・・80g |
| ・トマト・・・1個   | ・サラダ油・・・大さじ1 |
| ・なす・・・1/2   | ・ごはん・・・300g  |



- ① 玉ねぎはくし形、にんじんは乱切りします。じゃがいも、なすは一口大に切り水にさらす。トマトは一口大に切ります。
- ② フライパンに油をひいて、玉ねぎ、にんじんじゃがいも、なすを加えて玉ねぎが透き通るまで炒めます。
- ③ 水、コンソメを加え、煮立ったら弱火で10分ほど煮こみます。
- ④ 一度火を止めてカレールウを溶かし入れ、再び弱火で10分煮込んでとろみを付けトマトを加えて、軽く混ぜ合わせたら完成。



# 自分で考え行動できる人になる



特別養護老人ホーム・パール代官山  
施設長 入江 祐介

「人にやらされるのではなく、自分で考え行動できる人になる」どこかで聞いたことがあるような言葉でしょう。言葉では簡単ですが、日頃の習慣【何事にも理由があり関心を持つ、当たり前の実践（当たり前のことを当たり前にならせる鍛錬）、論理的な考え方、取り組み、意識など】なくして、実現は厳しいと 생각합니다。

何も考えずぼんやりしていると、自己中心的な考え・自分のことしか考えないようになり、目先のことに捉われ、視野が狭く周りのこと（全体）が見えなくなる。故に瞬時の判断・変化に対応できず、結果として指示待ちとなってしまうのでしょ

## ラグビー界のレジェンド、故・平尾誠二氏。

「人がいるところにパスを出すのではなく、空いているスペースにパスを出す」ラグビーは考えながらできるほど、時間に余裕があるスポーツではなく、瞬時の判断が必要です。従来のように、人がいるところにパスを出すのでは、遅い。空いているスペースを見つけ、そこにボールを回す（人を動かす）。各選手はボールを持った仲間だけでなく、常に全体を見渡し、空いているスペースを意識する（ミクロをマクロの視点）。



日頃からそうした訓練・考え方を浸透させることで、自然と各人が全体を意識し、相手が何処にパスを出してくるのかを考え、自分からスペースに動けるようになる。

そうした訓練・考え方の元では、「パスを取れなかった（空いているスペースに動けなかった）選手が悪い」と言ったところでしょうか。

平成3年1月の第43回・全国ラグビー社会人大会決勝。神戸製鋼VS三洋電機の伝説の試合。終了間際、ウィリアムスの50メートル独走トライが印象的です。しかし本当に凄いのは、その独走トライ前のパス回し（玄人なら分かるはず）！それぞれの選手が、相手の動きと仲間の動き（予測）を考え、瞬時の判断でボールと人を動かす。頭で考える前に体が動く。日頃の「意識・考え方の徹底」→「繰り返しの実践」により、瞬時・とっさの判断が身に付き、行動に移せるようになるのだと信じています。

最後に、以前我が息子が野球部に所属した頃の入部案内活動方針（指導方針）に感銘を受け、未だに書類を保管しています。そこには、以下のことが書かれていました。企業の事業方針にもそのまま使えそうな方針ですね。子供でも出来ることは、尚更我々大人が模範を示さなくてはなりません。社会人になっても忘れてはならない『自分で考え行動できる人』を目指し、日々成長して行きましょう。

- ・ 当たり前のことが当たり前に見える生徒を育てる。  
→ 挨拶をすること、時間を守ること、服装を整えること、人の話を聞くことなど集団生活における当たり前のことが当たり前に見えるように指導します。
- ・ 自立（自律）した生徒を育てる。  
→ やらされているのではなく、自ら考えて判断し、行動できるように指導します。
- ・ 我慢強く学び続ける・努力を継続できる生徒を育てる。  
→ ゲームなどの遊びではなく、自分が苦労や困難を乗り越え成長していくことに喜びと楽しさを感じられるように指導します。
- ・ 夢を持ち、夢を語る生徒を育てる。  
→ 高い目標を掲げ、将来の夢に向かって努力できるように指導します。



		
1	月	法人創立25周年記念式典・創立記念お祝い膳(厨房)
2	火	経営会議・ワーキンググループ会議・品質会議 会計事務所来所・ケアマネ会議(居宅)・カンファ(訪看)(用具)
3	水	バスハイク(特養)
7	日	25周年記念感謝の集い・特養おやつバイキング(厨房)
9	火	経営会議・ワーキンググループ会議・ケアカンファ ケアマネ会議(居宅)・サ責会議(ハケ)・カンファ(用具)
10	水	訪問看護連絡協議会会議(訪看)
12	金	給食会議(厨房)
14	日	特養桜餅イベント(厨房)
16	火	経営会議・ワーキンググループ会議 品質会議・ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)(訪看)
20	土	デイおやつレク(デイ)
21	日	特養おやつバイキング(厨房)
23	火	経営会議・ワーキンググループ会議 ケアカンファ・ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)
24	水	経口維持会議(特養)
25	木	在宅カンファ(ハケ)
26	金	サービス担当者会議(特養)
27	土	デイイベント食(厨房)
28	日	特養おやつバイキング(厨房)
30	火	経営会議・ワーキンググループ会議・会計事務決算 ケアマネ会議(居宅)・衛生模擬監査(厨房)・カンファ(用具)

4月業務実績報告		
施設介護 稼働率	特養	97.1%
	短期入所	84.3%
通所介護 稼働率	一般クラス	66.7%
	認知クラス	64.4%
訪問介護 1日平均利用件数	本部	46件
	原宿	13件
訪問看護	1日平均利用件数	14件
居宅介護支援実 績件数	本部	90件
	恵比寿	98件
	原宿	107件
福祉用具	貸与者数	161件
配食サービス	1日平均利用食数	99食
キッチンパール	1日平均利用食数	18食

## 感染症予防 職員研修を開催しました

2024. 4. 30 (火)




この春、特養とデイサービス及びケアワーカーでコロナが流行しました。感染させたり、利用者から感染したり。

今回、罹患した、あるいは感染利用者に対応した職員の方含め、関係者は今後の対策について何かを感じたことでしょう。業務調整も大変でした。

ウィルスが悪いのでしょうか？ほかに原因があるのでしょうか？感染状況は私たちの日頃の体調管理や実践を反映すると考えます。

感染予防は私たちの日頃の行いにかかっています。手を抜いたそこからすり抜けて感染は広がります。

何事も繰り返すことでしか覚えません。

感染予防対策を何度も練習するために、研修を実施してまいります。




