

# 松原ファミリーニュース

住民参加のデイサービスをとおして地域福祉の拠点づくりを



発行

NPO 法人 介護支援の会松原ファミリー

代表理事 豊永 雅雄

〒580-0031 松原市天美北6-446-5

TEL 072-332-3120

FAX 072-332-3186

Eメール npo@matsubara-family.org

URL <http://www.matsubara-family.org>



フェイスブック 介護支援の会松原ファミリー

検索



◆介護保険指定通所介護施設 デイハウス松原「ファミリー」

# 最近、増え続ける高齢者の一人暮らしに思うこと

令和元年の高齢社会白書によれば、65歳以上の一人暮らしは増加しつつあり、平成27年（2015年）には男性192万人、女性約400万人、65歳以上人口の、男性は13.3%、女性は21.1%を占めるそうです。

特に一人暮らしの認知症高齢者にとっては、自覚のないまま症状が進行することがあります。認知症のサイン・・・例えば「着ている物がちぐはぐだ」「味付けがおかしい」「履物が左右違う」等がありますが、挨拶等は普通にできるため、近所の人やたまに会う友人には気づかれにくいものです。認知機能の低下や物忘れから食事が作れなかったり、同じものばかり食べたり、賞味期限切れのものを食べたりしてしまいます。

健康・衛生面では、記憶障害のため、服薬管理や水分補給ができなくなり、これからは脱水症や熱中症の危険もあります。失禁などの排泄の後始末もできず、不衛生な状況に陥りやすくなります。

また注意力や判断が低下し、家事が思うようにできず、台所でコンロの火の消し忘れや、風呂のガスや暖房器具のつけっぱなし、たばこの消し忘れ、水道の出しっぱなし等は要注意です。

金銭管理の面でもガス・水道・電気等のライフラインの未払いや、詐欺商法に合う場合も想定されます。認知症も進行してくると、物忘れや被害妄想で近所とのトラブルに発展することもあります。高齢者の一人暮らしは、地域のサポートなしでは継続することは難しい状態です。

松原市では2040年にはついに人口も10万人を割りこみ、高齢化率は現在の30%を超え、37%と予想されます。また、近隣の市町村と比較すると圧倒的に一人暮らしが多いという結果が出ています。

高齢の方、身寄りのない方など、自身が亡くなった後の家の処分等について不安を感じている方も多く、不安の解消の為に「人が亡くなったあとのような事をしなければならぬか」と「そのためには生前に何を誰に伝えておくべきか？」を知っておく事が必要です。

松原市の中に、一人暮らしの状況を把握しておく窓口（自分が亡くなった後の、家や財産の処理を相談・伝言することができる人や機関）があれば、高齢者にとって安心になると同時に、空き家問題を解決する一助になるのではないかと思います。

家族の居られる方なら心配はないと思いますが、一人暮らしで、財産は無いけれど亡くなった後は周りに迷惑を掛けたくないという人も、それが安い費用で管理できれば、安心して「今」を一生懸命生きることに関心できるのではないのでしょうか？ M. T



## デイハウス松原「ファミリー」 第12回 運営推進会議

<2020年4月>

第12回運営推進会議は、2020年4月23日（木）に開催予定でしたが、緊急事態宣言下にあったため中止し、書面による報告としました。

M. K

[内容] 2019年12月～2020年3月の下記についての報告

- 運営状況
- ご利用者の状況
- スタッフの状況
- 事故報告
- ヒヤリ・ハット
- 社内研修
- スタッフ研修
- 利用者家族交流会
- 法人行事等

<デイの利用状況/定員12名>

	2020年3月末	現在
平均年齢	80.3歳	
平均介護度	2.3	
1日平均利用者数(3月)	10.3人/日	
2019年度延べ利用者数	3,222人	

次回は

第13回 8月27日（木）  
第14回 12月17日（木）  
に開催の予定です。



# 新型コロナウイルス感染症対策



松原ファミリーでは、コロナ感染予防のため、予定していた地域コンサートやミニコンサート、介護予防教室などを中止しました。毎月開催していた利用者交流会やスタッフのミーティングも中止し、4月8日からはボランティアの受け入れもお休みし、デイサービスの出入りを極力少なくしました。5月の定期総会も書面にて行いました。

6月よりボランティアの受け入れを再開し、マスク・検温・消毒・換気のお願いと自己責任の範囲内での参加を呼びかけました。スタッフのミーティングも再開しました。7月からは家族交流会を再開しています。

密閉、密集、密接を防ごう！と言ってもなかなか難しく、ご利用者やご家族の皆様、ボランティアの皆様には、会話や歌を歌う時の声の大きさまで「あまり大きな声は、ご遠慮ください」「食事中の歓談もできる限りお静かに！」と何とも窮屈なお願いをしました。

スタッフにはいつも以上に手洗いや消毒の徹底を促し、呼吸を楽にするためのマスク内のカバーブラケットやマウスシールド、フェイスシールドを支給しました。今後も第2波や感染に備え頑張ります。 M. T



## 松原ファミリーの感染防止対策

- ◆ 施設内の清掃や消毒を丁寧に行い、特に共用部（トイレ、手すりやドアノブ、テーブルや椅子、送迎車等）を重点的にアルコールで消毒する。
- ◆ 換気のため、定期的に窓や入り口を開放する。
- ◆ スタッフ・ボランティアは来所前に体温測定し、健康状態を確認する。
- ◆ 手洗いや手指消毒とマスク着用を徹底する。
- ◆ スタッフは換気が悪く、人が集まる場所には行かない等、出かける場所に日頃以上に配慮する。



連続  
コラム

31

## 認知症の人が 一人暮らしまたは昼間の独居生活 (家族はいますが、昼間は一人) をしています。これからどうすれば・・・

認知症の人が一人暮らしになると、服薬の管理ができなくなったり、決まっている日時に関わらずゴミ出しをしてしまう等、近所のトラブルも多くなります。また、運動機能の低下により、転倒によるケガも外出時より室内が多くなり、認知機能も低下してくるので、一つひとつの行動の連携が難しくなり、24時間の見守り等が必要になってきます。このような場合は、家族と同居か、施設サービスを利用し、安全確保することを考えます。しかし、本人が一人暮らしを望む場合や、身寄りがいない場合や昼間は一人の場合には、近所の顔なじみや民生委員、地区福祉委員、町会、ケアマネージャーの協力が必要になってきます。

### <対応策>

- いざと言う時のために、緊急連絡先の明記！（誰が見ても分かるように）
- 配食サービス等の利用（買い物や調理の省略）
- 介護サービス利用（デイサービス、ヘルパー、ショート等）
- 訪問診療や訪問看護利用
- 服薬支援（薬剤師との連携）
- お金の管理のこと（社会福祉協議会に相談し、任意後見や成年後見の利用も視野に入れる）
- 鍵の管理のこと（信頼できる方や介護サービスに委ねる）
- 一人歩きの迷いに対するSOSネットワークの登録も考えて、地域包括支援センターも巻き込んだケアシステムが必要になってきます。



# ファミリー通信



## うちわで バレーボール!

風船とうちわを使って、バレーボールの試合をしました。

絶妙のチームワーク、鋭いうちわアタック、Aさんの巧みなフェイントも飛び出し、白熱した一戦になりました。



気合い充分「さあ来い!」と構える人、風船の動きやみんなの笑い声を楽しむ人、Tさんは優しくお隣の人にサーブ権を譲ってあげたり、それぞれがその人らしさを発揮しています。空振りした時は思わず足が出て、ギリギリセーフ?アウト?たくさん笑って、好プレーには惜しめない拍手です。最後は逆転勝利をおさめたチームが「ばんざーい!」軽く汗かいたあとは、みんなで頂く3時のお茶がとても美味しいものです。

K. O

## フィンガースナップ ~指パッチン~



昔ウエストサイド物語で流行った親指と中指と人差し指で指を「パチン」と鳴らすのを、二人のご利用者が上手に鳴らしてご利用者やスタッフに拍手喝采を浴びています。

他のご利用者も真似して鳴らしてみるものの、「そんないい音、鳴れへんわ」と言う声もあちこちから聞こえてきます。

拍手されるとますます磨ぎがかり少し照れくさそうにいい音で「パチン」。「線路は続くよどこまでも」の歌に合わせて「パチン」と鳴らす手遊びも楽しんでいきます。これからも皆で楽しいデイにしていきましょう。

T・N



## キャッチ ボール

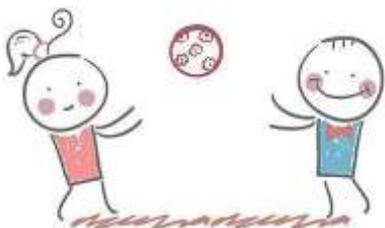
レクリエーションの時間に、ソフトバレーボールやお手玉の大・小を使ってのキャッチボールをしました。

男性のご利用者には、ほぼ同じ距離とスピードで勢いをつけて投げました。私のコントロールの悪いボールでも必死でキャッチして下さり、とても嬉しく思いました。

女性のご利用者には加減して投げてみました。ところが女性だからと甘くみていましたが、意外にもコントロールも良く、力強く投げ返して来られたのにはびっくりしました。

ボール投げは、昔から皆が遊んだことのあるスポーツでもあり素晴らしい集中力や体力、それに真剣に取り組む姿に元気をもらいました。

K. I



## 夏祭りウィーク

恒例の夏祭りの時期が近づいてきました。

新型コロナウイルス感染予防のため、例年のように大勢で集まって賑やかに楽しむ事が出来ませんが、なんと今年は、1週間 毎日が、夏祭りです! ヤッター・・・

皆様に楽しく過ごして頂くために、スタッフ皆で趣向を凝らしたプログラムをご用意しています。お楽しみに!

日時: 7月20日(月)~7月26日(土)

場所: 松原ファミリー デイルーム

\*ティータイムも  
いろいろ考えていま〜す



# 観梅 ～屯倉（みやけ）神社へ～



2月の中旬、屯倉神社に観梅に出かけました。雲一つない青空でとても暖かく、例年に比べ開花が早く進んだ梅の花は満開でした。階段を上がり、順番にお参りをしました。皆さん鈴を振り、手を合わせ、神妙な面持ちで願い事をされていました。私も皆さんがお元気で、ご長寿でありますようにと願いました。

境内を散歩する中、おしゃべりを楽しんだり、梅の花の匂いを嗅いだりして、口々に「綺麗ね～！」と感嘆の声が出ていました。

最後に梅の花をバックに記念撮影をしました。まずは一人ひとり、とびっきりの笑顔で撮り、次は全員でハイ！チ～ズ。皆さん笑顔に包まれ、楽しい一時を過ごされました。



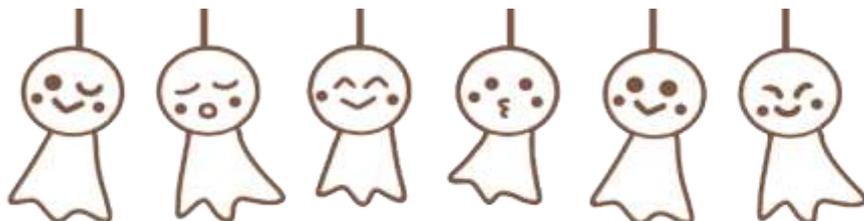
この後、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出は自粛いたしました。

今後、感染予防対策を行いながら、外出ができればと思っています。

M. K



## 壁面創作



今回の壁面創作のテーマは「梅雨」です！！

てるてる坊主と傘とすずくをビニールテープでぶら下げました。型取り、切り取り、貼り付けなどほとんどの作業をご利用者と一緒に行いました。手先の器用な方にはハサミで細かい部分を切ってもらいました。てるてる坊主にも顔を書いてもらうと、ニコニコ顔やまゆ毛付の顔、すごくリアルな顔など個性豊かになるてるてる坊主が出来上がりました。



壁に貼り付ける位置もご利用者が真剣に考えてくださいました。今回も素敵な壁面が出来上がりました。皆さん是非見に来て下さい♪

M. T



## その場その時一瞬を 楽しく明るく寄り添って!

毎日元気に来て下さるご利用者の皆さん。

我々は、その場その時の一瞬一瞬に、どう寄り添えるかをとても大切にしています。

例えば、個人差はありますが、認知症の方はつい先程「見たこと、聞いたこと、したこと」の記憶がまだらであったり、全くなかったり、時に不安が募ります。そんな時は、話の切り替え、場面転換で気分転換! 楽しく安心できる会話で皆さんを包みます。

記憶することが難しくなると、同じことを何度も繰り返し尋ねられることはよくあります。そんな時は、初めて尋ねられたようにお答えすることが大切です。一瞬一瞬が新鮮で安心できる会話で、一緒に過ごす時間が多いことが、ご利用者の皆さんの大きな安心に繋がります。

しかし、こんな繰り返しのご自宅が多い場合は、ご家族のストレスが大きいことも承知しています。そんな時は、私たちファミリースタッフにいつでも、同じ事柄であってもお話いただくことで、心のストレスを軽くして下さい。毎月開催を予定しているファミリー家族交流会の場もご利用下さい。

一瞬一瞬を懸命に過ごしておられるご利用者の皆さん。そんな皆さんに、その場その時の一瞬を楽しく明るく、ご家族と一緒にスタッフも寄り添えることができれば嬉しいです。  
Y・H



## 熱中症を予防するために、 こまめに水分を補給しましょう

今年の夏は猛暑の予想に加え、新型コロナ感染予防のためのマスク着用と、熱中症のリスクがより上がりそうです。

・成人の体の60%は水分で、通常の生活で約2.5Lの水分が失われます。食事からは約1L摂れるので、食事と別に約1.5Lの水分を摂取する必要があります。

・年齢を重ねると、のどの渇きが鈍感になり“のどが渇いていない”“トイレが近くなる”という理由で水分を控えがちです。

・一度にたくさん飲んでも排泄されてしまい、蓄えられないので、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。

・ファミリーでは、ご利用者の来所時、入浴後、昼食時、機能訓練時、15時のおやつ時には、スタッフやボランティアさんと共に、和やかに一緒にお茶など水分を飲んで頂いています。水分摂取の大切さもお話しています。

・コップ1杯(200ml)を起床時・10時・15時・寝る前と一日3回の食事の時の合計7回、意識して摂ると良いでしょう。

・住宅内環境も大切です。“暑くない”“電気代がかかる”とエアコンの使用を控える方が多いですが、風通しを良くして、エアコンや扇風機を上手に活用して下さい。  
R・S



## 松原ファミリー ボランティア

### 笑顔が一番

デイハウス松原「ファミリー」では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月8日よりボランティアの受け入れを休止していましたが、緊急事態宣言の解除を受け、6月1日より受け入れを再開しました。

再開にあたり、以下の感染防止対策について、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

- 来所前には検温し、発熱又は風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養してください。
- マスクの着用、手洗い及びアルコール消毒にご協力ください。(受付に、体温計・マスク・消毒液を常備しています。)
- 換気のため、定期的に窓や入り口を開放します。
- 密接・密集を避けるには、難しい面がございます。密接になる状況を含めてご了承いただき、ご協力をお願いします。

6月に入って久しぶりにデイへ行きました。「おはようございます」と挨拶したら、ご利用者からは変わらぬ笑顔を返してください。

元気にされていたんや!!

自粛期間中のスタッフさん達のご尽力を思い頭が下がりました。お一人お一人への心配りされた対応に胸が熱くなり、私も今日一日を笑顔でGO GO!と気合を入れました。

M. S



## 魚をたくさん食べよう!

<さんまと焼きねぎのしょうが風味煮>

魚介類は、良質の動物性タンパク質やビタミンを含む一方でカロリーが低く、また脳の神経伝達や脳の血液循環を良くする働きがある DHA (ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸) と呼ばれる不飽和脂肪酸を含んでいます。そこで今回は、さんまの料理をご紹介します。 S. M

<材料> 2人分

さんま 2尾  
長ねぎ 1本  
しょうが 1かけ

だし汁 1カップ  
酒・みりん 各大さじ1  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1 1/2 } A



1. さんまは頭とワタを除き、尾を落として3等分に切る。しょうがは千切りに。
2. 長ねぎは半分に切り片面焼きグリルの場合は4分焼く。焼き色がついたら取り出し4~5等分に切る。
3. 鍋にAを入れて煮立て、しょうがを散らしてからさんまと長ねぎを加え、落し蓋をする。ときどき煮汁をかけながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

# イベントのご案内

と き	イベント名	ところ
<del>6月 7日</del> 日	<del>ミニコンサート</del> 中止	<del>ゆめニター</del>
7月20日 7月25日	夏祭り ウィーク	松原ファミリー
<del>8月15日</del> 土	<del>城連寺盆踊り</del> 中止	<del>城連寺 公園予定地</del>
9月 7日 9月12日	敬老お祝い ウィーク	松原ファミリー
12月13日	クリスマスコンサート	松原市文化会館
12月24日	クリスマス会	松原ファミリー
2021年 未定	地域コンサート	城連寺 コミュニティーセンター

## クリスマス チャリティー コンサート

恒例の クリスマスコンサート  
今年は 12月13日(日)  
の予定です。  
詳細は次回のニュースで  
お知らせします。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止  
のため、予定が中止・変更になる可能性が  
あります。  
その際は、ホームページにて随時お知ら  
せいたします。ご確認くださいませよう、  
よろしくお願いします。

### 松原ファミリー 利用者家族交流会

新型コロナウイルス感染症予防のため、3月より中  
止していた家族交流会は、6月より再開しました。  
再開に当たって、三密を避けるためにより広い会場  
に変更し、間隔を開けて座っていただき、手の消毒もお  
願いました。  
会場変更に伴い、開催日が下記の通り変更になりま  
す。ご参加お待ちしております。

記

会場：城連寺コミュニティーセンター  
日時：毎月第一木曜日 13時から15時

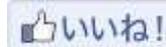
以上

### 介護スタッフ 募集しています

介護スタッフとして、楽しく、やりがいを持って  
働きませんか？  
詳しくは、事務局までお問合せください！  
TEL 072-332-3120 (末田まで)



Facebook やっています!



お待ちしております♪

### 賛助会員としてご協力ください

会員数 100人 (2020年6月30日現在)

NPO法人の組織運営は会員制度を基本としていま  
す。私たちの趣旨をご理解・ご賛同いただき一人  
でも多くの方が加わって下さることを願っています。  
ぜひ賛助会員としてご協力ください。  
ご入会をご希望の方は、事務局までご一報いただ  
ければ、入会申込書などをお送りいたします。

個人 年会費 1口 3,000円  
団体・法人 年会費 1口 5,000円

<郵便振替口座>

口座番号:00920-5-158490

加入者名:特定非営利活動法人

介護支援の会松原ファミリー

### 編集後記

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナ  
ウイルス感染症は収束どころか拡大の兆しです。  
外出の際には三密を避けて、感染予防の手洗いと  
消毒、マスクも着けて、熱中症にも気を付けて・・・  
と神経を使いますね。そんな中、高校生の姪はオン  
ライン授業だそうで、制服を着てパソコンの前  
に座って授業を受けているとのこと。意外と楽し  
んでいるのかな?オンライン環境を簡単に受け  
入れられることが少し羨ましいです。Web 会議  
が標準になる時代が来たのかもしれない。柔軟  
性を持って受入れたいと思います。 K. S

※写真掲載については、家族及び関係者等の了解をいただいています。