

# まこと通信

まこと通信は、「まこと」とご利用者様・ご家族様の情報共有のひとつとして発行しております。まことの提供サービスを紹介し、実施している内容に対して少しでもご理解とご協力をいただき、よりよい介護サービスの提供に努めて参ります。発行は毎月10日を予定しています。

## 「豊かさの定義」

パリ五輪、白熱してますね。見たい競技は数多くあるのですが時差が7時間。早めに寝て起きるか、見た後に寝るか。悩んだまま競技が始まる直前に寝落ちして、大事な場面を見逃す日々が続いております。

今回の五輪でも日本のお家芸である柔道や体操、レスリング等でメダルを獲得していますが、フェンシングやスケートボードなども表彰台の常連になりつつあります。日本選手が活躍する事は本当に喜ばしいことなのですが、今回の五輪では負けてしまった選手への誹謗中傷が大きな問題となっています。見ている側も期待するし、悔しい気持ちは理解できます。ただ4年間準備しプレッシャーの中、国の代表として参加している選手へなぜ「引退しろ！」などの言葉を吐けるのでしょうか。日本だけの問題ではありませんが、匿名だからと誹謗中傷をするのは許される事ではありません。

いろいろな事が便利な世の中になりましたが、生活や心が豊かになったかという私は自信を持ってYESとは言えないかも知れません。もちろん人によって「豊かさ」の定義は違いますが、私は「なにげない日常に感謝し幸せを感じる事」と考えています。批判や愚痴をこぼす時は心に余裕がなく、うまくいなくても自分以外の要因を探し自分を納得させている事に気づきます。私は知らなかったのですが愚痴という言葉は仏教からきているそうです。常識だったらすみません。煩惱の中でも愚痴は三毒と言われ「無明の闇に覆われ、誤った見方しかできない状況」らしいです。なんかすごい言語化されていて納得しました。心が豊かではないと感じたとき、私はこの言葉を思い出すようにしています。

「朝は希望を持って目覚め、昼は懸命に働き、夜は感謝と共に眠る」

意識すれば誰でもできる事ですが日常ではなかなかできません。

豊かな人生を送る為に心の健康を維持していきたいですね。

8月に入り、各地で猛暑日を記録しています。避暑地とはいえ釧路市内でも熱中症で搬送される方が増えております。先月もお伝えしましたが、めまい、立ち眩み、生あくび、大量の発汗、こむら返り等の症状があればまず熱中症を疑って下さい。悪化すると頭痛や嘔吐、倦怠感、暑いのに汗が出ない等の症状も見られます。まずは予防です。私は大丈夫ではなく、こまめな水分補給や日陰で休憩、氷等で身体を冷やす等、心掛けていきましょう。

## 小規模まこと ほのぼの日記

「一日、一笑」を目標にまことに来ると毎日がレクリエーション活動のように楽しんでいただけるよう試行錯誤で頑張っています。



### 厚岸ドライブ



午後から厚岸のコンキリエまで足を伸ばしてみました。天候もよく最高のドライブ。海を眺めながらソフトクリームを食べ、楽しい時間を過ごしました。

### カルタ



午後の余暇活動でカルタを行いました。皆さん負けず嫌いが出ておりとても真剣に取り組みしていました。白熱した後は「疲れた」と笑いながら話されていました。

### 服畳み



服の量が多かった為、ご利用者様にも手伝って貰いました。「いっぱいあるな」と言いながらも丁寧に畳んでくれました。また、多い時はよろしくお願いたします。

### トウモロコシ剥き



焼肉会で使うトウモロコシを前日に剥いて準備しました。皆さん剥くのが早くとても凄く驚きました。剥き終わった後には「もうないの？」と物足りなさそうでした。

### 焼き係



男性ご利用者様に外で焼き物を手伝って貰いました。串とトウモロコシとうどんを次から次へと焼きとても頑張っていました。ありがとうございます。

### 焼肉会



裏のまこと駐車場で皆さんで焼肉を食べました。「美味しいね」「外で食べるのもたまにはいいね」「もうお腹いっぱい」と沢山の言葉をくれました。

## 柴田の奮闘記

釧路にも、暑い夏がやってきましたね。皆様は体調を崩されていませんか？今年は残暑も厳しくなると予測されています。体調管理には気を付けたいものですね。

先月の宣言通りに、続々と屋外活動に力を入れております。今回の写真では、厚岸まで足を伸ばしたり、ご利用者様と共に焼肉会を開催したりと、皆さんも喜んでくれている姿もあり、とても励みになります。今月は花火会を予定しており、短い夏を堪能したいと考えています。

そして、釧路市が開催するシルバー作品展への出展に向けて、最近では工作に勤しんでおります。9月25日～9月29日まで生涯学習センターで開催予定です。今年も皆さんの力作を見学に行きたいと予定しており、今から楽しみにしています。

また、9月には一大年中行事であり、ご利用者の皆様の主役となる祝日がありますね。「敬老の日」、今年は9月16日です。既に敬老会の準備は着々と進んでいます。今年も一年、元気に長生きできたことを祝いつつ、皆さんで美味しい食事を囲みたいと考えています。改めて、ご案内させていただきますので、ご利用者様達には楽しみにして頂きたいと思っております。

## 小規模やよい ほのぼの日記

喜びや楽しみはもちろん悲しみも共有しながら、それぞれの個性を大切に生活を送っていただけるように、安心・安全をモットーにサービスの提供に努めます。



### いももち作り



調理レクでいももちを作りました。材料になるじゃがいもを温めてから麺棒でつぶし、こねているところです。

### おやつに



作ったいももちをおやつ時間に皆さんと頂きました。タレが美味しくできたのでおかわりされる方もおり、とても好評でした！

### セタレク！



短冊に願い事が書いたので、記念に撮らせていただきました。こちらの方は1枚だけではなく、2枚ほど書かれていました。叶うといいですね。

### お誕生日



ご利用者様の誕生日。当施設で最高年齢の98歳です！誕生日カードとケーキでお祝いしました。皆さんにお祝いしてもらえてとても喜ばれていました。

### 焼肉！



千代ノ浦マリナーパークで焼肉をしました。外での食事ということもあり、「美味しいね」「沢山食べた」と喜ばれ、「またやりたいね」と楽しまれていたようです。

### 箱の中身は・・・？



箱に手を入れて中身を当てるゲームを行いました。「なんだろうな～」などと言いながら一生懸命考えていましたよ。

## 増山の奮闘記

夏らしい日々が続いたかと思えば、雨が続き肌寒い日もありました。気温差で体調を崩しやすい時期と感じております。皆様におかれましては体調等崩されることなく、釧路の短い夏を満喫されていますでしょうか。

7月末に焼肉レクリエーションを千代ノ浦マリナーパークの焼き場を予約し、ご利用者様に短時間でありますが楽しんで頂く事が出来ました。ご利用者様から「久しぶりに外に出て、皆で美味しいもの食べられてこんなに良い日はないね」と喜びの声を頂きました。別のご利用者様は普段の食事量が低下され、今後は栄養補助なども検討中でしたが、いつも以上に召し上がられ、笑顔で「あれ食べたいな」等話されておりました。

日常の中で落ち着いた生活をして頂く為に個別的にその方の望む形を整えていく事が、自分のケアの基本だと考えています。日常の何気ない会話の中で、その方の要望を汲み取り、検証を重ねながらケアを提供する事を心掛けて参りました。その中でレクリエーションはとても大切な関わりの一つです。普段聞こえない本音が垣間見えたり、心からの笑顔が見られたりします。昔は施設で決められた回数を行う形が多かったように思います。今は様々な介護施設で個別的なレクリエーションに力を入れ、個別的な支援が中心となり、その方にあつたケアを提供していく事が当たり前になっていくのだと思います。小規模やよいにおいても個別支援に力を入れている所であり、今後も個別的な支援を行っていきたいと思います。

## グループホームまこと ほのぼの日記

天気の良い日は外に出掛けよう。家の中でも、何か楽しい事はないかな。

事前に計画した行事は少ないのですが、思い立ったが吉日。何でもやっちゃおう、の精神で毎日楽しんでいます。



### 夏祭り



毎年恒例の夏祭りを開催しました。くじ引きやヨーヨー釣り、的あてなどを皆さん喜んで挑戦しました。お昼も、焼きそば、フレンチドッグ、チョコバナナ等、お祭りらしいメニューで喜んでいました。

### ピザ作り



ご利用者の希望でピザ作りをしました。生地にピザソースを塗り、野菜やチーズをトッピングして頑張っていました。ほとんどの方が1枚ペロリと完食され、「美味しかったね」と満足していました。

### 7月の誕生日会



お誕生日おめでとうございます！お刺身が好きなお2人へ、海鮮丼を作り豪華な具材をいっぱいのお祝いしました。「美味しそうで嬉しい」と喜んでいました。

### 焼肉レク



焼肉会を開催しました。お肉にエビ、ホッケ、トウキビなどの野菜それにスイカなど盛りだくさん。お天気で少し暑い陽気でしたが、ご家族様にもご参加いただき、楽しい一日でした。

### 水やり



最近は釧路の気候も変わってきましたね。お天気が良く気温も上がってプランターの土がすぐに乾いてしまいます。日課で水やりにも協力してもらっています。

### 散歩



まことの花畑を見に散歩へ行きました。「外暖かいね」「花綺麗だね」と目をキラキラさせて花を見ていました。帰りに花を摘み、リビングに飾りました。

## 鹿野の奮闘記

今年の7月は、釧路とは思えないくらい暑く、晴れの日が続きましたね。1年中、こんな陽気ならいいのに。と  
思っていました。

本州以南では、35℃を越える気温が続く、酷暑などと呼ばれていますが、皆、涼しい釧路に来ればいいの  
にと。もっとアピールしてもいいのにと。そんな陽気の日、駐車場で焼肉会をしました。ご家族様  
にもお声をかけさせていただき、予想以上にご参加いただきました。たくさんのご馳走・・・？と楽しいひと時を  
過ごして頂けたかなと思います。ありがとうございました。ご参加できなかったご家族様も次回(未定ですが)  
をお待ちしておりますので、よろしくお願ひ致します。ちなみに8月は花火大会を行う予定です。この号が着く  
頃には終わっていますが、ブログなどで報告させていただきます。

ご馳走と言えば、食材の値段が驚くほど上がっていて、ビックリです。物価高ですが、実質賃金は下がり、  
税金も上がり生活も大変かと思われ。先日の運営推進会議で生活保護について、お話しさせていただきました。  
早速、「広報くしろ」8月号の市議会だよりに、質問が書かれていました。今後、どのようになるのかを釧路  
から新しい風が吹くことを期待して見守っていきたく思います。

## グループホームやよい ほのぼの日記

ご利用者様、一人一人の要望に全力で向き合い、常にご利用様本位のケアを行います。職員一人一人がご利用者様の笑顔溢れた暮らしを支援していきます。

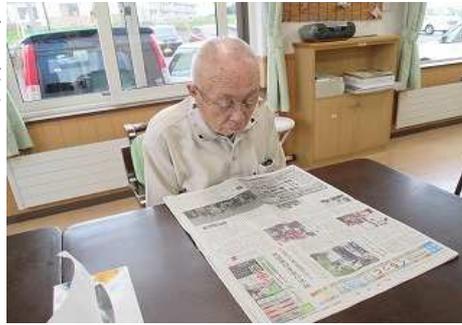


### うなぎ作り



うなぎ釣りレクに使う「うなぎ」を作っています。このうなぎ、何だか笑顔で可愛らしいですね。

### 一日の始まり



朝起きて顔を洗ったら、まず朝刊に目を通します。長年続けてきた毎朝の習慣です。世の中の動向も気になりますが、テレビ欄も気になります。

### 土用の丑の日レク①



土用の丑の日に因んでうなぎ釣りを楽しみました。手作りのうなぎを磁石の釣り針で釣り上げます。たくさん釣れたかな？

### 土用の丑の日レク②



うなぎ釣りの後はもちろんうなぎを頂きます。ご飯にうなぎを混ぜ込んだひつまぶし、美味しく頂きました。

### 棒ホッケー



レクの棒ホッケーで汗を流しました。皆それぞれ棒を手で真剣な表情でボールを打ち返します。時には足も出ちゃいます。

### 調理レク



この日のおやつを手作ります。エプロンと三角巾を付けて準備万端。自分達で作ったおやつの美味しさは格別ですね。

## 石黒の奮闘記

近年、介護施設の倒産が増加しているようです。背景には、いくつかの主要な理由があります。その代表的な要因として人材不足があります。介護業界全体で人手不足が深刻化しており、特に介護職員の確保が難しくなっています。その結果、職員の確保と維持ができなくなっています。また介護報酬の削減も要因の一つであり介護保険制度の見直しに伴い、介護報酬が削減されることがあります。これにより、収益が減少し、経営が厳しくなる施設が多く見られ倒産する施設も出てきます。特に、小規模な施設にとっては、大きな打撃となります。入居者数の減少も忘れてはいけません。地域によっては、高齢者の減少や他の施設との競争激化により、入居者数が減少することがあります。入居者数の減少は、施設の安定性を損ない不安定な状態になります。

先日、生活保護を受けている方が施設入居を希望されていました。私の考えでは生活保護を受けている方は大半施設に入居できると思っていました。実際、金額を聞くとグループホームでの生活がギリギリで、何とか生活が出来るほどです。施設の食費や水道光熱費の上昇は物価の高騰が原因です。食料品、エネルギー、住宅費などの基本的な生活費を増加させます。特に低所得者層や固定収入の年金生活者にとって、施設入居が大きな壁となっている事に気づかされました。今後もこのような事が起こり施設の入居が難しく、ご利用者様の生活の確保が出来なくなる日が来るのではないかと懸念しています。

# デイサービスフィオーレ緑ヶ岡 ほのぼの日記

緑ヶ岡デイサービスの日常です。今月も笑顔の絶えないご利用者様との触れ合いを綴って参ります。いつまでも「本物のお客様第一主義」を念頭に、職員一人ひとりが心配りを行い、心から愛情をもってご利用者様に接して参ります。



## 久々の壁画



アローハー！ここは常夏の楽園フィオーレ緑ヶ岡。南国気分で心機一転気分をあげて今日も楽しみましょう！

## 8月のカレンダー



8月のカレンダーは、にぎやかで心踊るお祭り。毎日の様に花火やお祭りの音色が聞こえてきますね。

## 初BBQ①



フフフ、一年振りの野外BBQに大興奮。天気にも恵まれ大勢で食べるお肉は格別。ああ～もっとも団子食べたかったあ～。

## 初BBQ②



BBQ後のおやつはやっぱりじゃがバター。トッピングは塩辛でしょう。食べつくしてお代わりなかったんですけど。

## お人形づくり



こんな可愛いお人形を作ってるの？私もつくりたいわ！と、今月は麦わら帽子を被った案山子。上手にできて笑みが止まりません。

## 何年待った～？



やっとの事、人数が揃い念願の麻雀が出来たね！6～7年振りかしら？昔とった杵柄で直ぐに感が戻りましたね。言っておきますが決して賭けてはおりません。

## 堤の奮闘記

7月に入り暑い日が続き、事業所内の扇風機はフル回転。急激に暑い日が続いておりますが皆様体調は崩されてはおりませんでしょうか。熱中症対策の為、水分補給をこまめに摂るようにして下さいね。

そして8月に入り行事が盛りだくさん。8/2消防署立会いのもと初めての火災出火による避難訓練を実施いたしました。各職員は号令がかかったと同時に避難誘導を開始。初めてにしては速やかに避難誘導が出来たかと思われました。11月頃、2回目の避難訓練を行う予定をしております。また、バーベキューや縁日、職員によるミニライブを行う予定でありますのでぜひ楽しみにして頂けたらと思っております。

9月25日から9月29日まで、生涯学習センター(まなぼと)でシルバー作品展が開催されます。合併になってからご利用者様と制作してきた作品や作品展に向け新たに制作している作品を展示いたします。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り頂き、作品たちを見て頂ければ幸いです。

～お知らせ～

9月より昼食代を500円から350円に値下げする事となりましたので、ご利用者様、ご家族様、ケアマネージャー様にご報告させていただきます。宜しくお願いいたします。

## まこと保育園 ほのぼの日記

安心安全な保育を提供し、保護者とともに歩みます。

家庭的な雰囲気の中で、一人ひとりの個性を大切に育てていきます。

子どもの笑顔・保護者の笑顔・保育士の笑顔を目指します。



### さくら組



初めての交通安全教室。興味津々で、来てくれたお姉さん方の出し物を真剣に見つめていました。

### 交通安全教室



横断歩道を渡る練習では、保育者に抱っこされながら泣くことなく参加することができました。

### すずらん組



交通安全教室のお姉さんのお話や人形劇をとっても集中していました！お話を座って聴けてます。

### 交通安全教室



横断歩道も先生と一緒に手を挙げて、全員上手に渡ることができ、お姉さんにたくさん褒められました！

### すみれ組



危ない行為や色などを見ると「ダメだね」と言っていました。自分達で区別が少しずつできるようになってきています。

### 交通安全教室



いつものように手を挙げて横断歩道を渡りきる事が出来ました。左右もしっかり確認して偉かったです。

## 佐々木の奮闘記

7月は釧路にも夏がやって来たと思うのですが、予想気温が高くなく、水遊びの機会を失ってしまいました。夏風邪も異常に流行し、平日にも関わらず先生の人数の方が多い日もありました。そんな中でも、たった1度だけ水遊びをすることができ、子ども達は大喜びで、服までびちょびちょになって楽しんでおりました。普段は『帰るよ〜』と言うと大人しくお帰りに帰ってくれる子ども達なのですが、この日の子ども達は『やだ〜やだ〜』と言って逃げ回っていました。(前年度のすみれ組を思い出します。もっとうごかったです。)

中旬に、職員と子ども達との関わりや子ども同士の日常の関わりを陰から見て頂こうと、お散歩・公園参観を行いました。今年度は計画したその日が怪しい雲行きの為延期したのですが、その日でも可能だったようですね。判断ミスでした。申し訳ありません。延期した日はすこし暑かったようですが、良いお天気に恵まれ保護者の方々には、普段見る事のない姿を見て頂けたのではないかと思います。ありがとうございました。

今年も交通安全教室のお姉さん方に来ていただき、信号機や横断歩道を園内に設置して、一緒に手を繋ぎ順番に渡る練習をしました。みんなお話を良く聞けて、上手にクリアしていました。

保育園の野菜畑では、すみれ組が毎日水やりを頑張ってくれ、きゅうりやミニトマトなど収穫して、給食に出してもらっていますよ。給食もおやつもみんなモリモリ食べて完食しています。

# 職員紹介



## 余目

(小規模多機能型居宅介護まこと  
介護職員)  
令和6年6月13日入社

ご利用者様、職員の皆様が  
ともに仲良く、良い雰囲気の  
職場です。少しでも自立に近  
づけるようなサポートをしてい  
きたいと思います。よろしくお  
願いいたします。



## 庄内

(小規模多機能型居宅介護まこと  
夜勤介護職員)  
令和6年6月21日入社

明るい雰囲気、ご利用者  
様との関りが良くできている  
と思います。仕事を覚え、事故  
無く、皆さんを手本にしてい  
きたいと思います。よろしくお  
願いいたします。

## 就労継続支援B型事業所 フィオーレ釧路

### 介護施設周辺の草刈



### 折箱のシール貼り



### 簀の皮むき



### 刺繍



### たこ焼きパーティー



## 現在の空き状況

8月8日現在

施設名	空き人数	備考	お問い合わせ先 ⅴ	担当者
小規模多機能型居宅介護まこと	2名	通い可	0154-41-3633	柴田
アシストリビングホームまこと	1名		0154-41-3633	柴田
グループホームまこと	0名		0154-41-8355	鹿野
グループホームやよい	0名		0154-42-2078	石黒
小規模多機能型居宅介護やよい	2名	通いのみ	0154-64-5210	増山
アシストリビングホームやよい	0名		0154-64-5210	増山
デイサービスフィオーレ緑ヶ岡	空き有り		0154-68-4850	堤

随時ご相談に応じておりますので、  
どんな事でもお気軽にご連絡ください。



ま ころこめて こ の住み慣れた場所で と もに築きます

発行: 株式会社リハビリサポートまこと  
住所: 釧路市大町5丁目2番21号

電話: 0154-44-7733 発行責任者: 代表 村山 勇樹