

お互いさま

otagaisama

恵みあい、助けあう

特集

コミュニティセンターりんRin

新しい拠点から地域と目指す
居心地の良いコミュニティ

クローズアップ

錦海リハビリテーション病院<理学療法部門>

リハビリの専門家と“鉄人”
オンオフの顔

キラキラ働き人

みなと幸朋苑 福井 真奈美さん

きんかい幸朋苑 野坂 美保さん

2023 October

季刊誌(年4回発行)

NO.10

コミュニティセンターりんRin



『エンジョイりんRIN』ではフレイル予防に力を入れ、理学療法士ら専門職による指導が行われています

新しい拠点から
地域と目指す
居心地の良い
コミュニティ

地域とともに新拠点を設立

2023年4月、こうほうえんと地域の住民団体が協力し、米子市の永江地区に新しいコミュニティセンター「りんRin」が開所しました。1階には、こうほうえんが運営するフレイル予防に力を入れたデイサービス事業所「エンジョイりんRIN」と、米子市尚徳地域包括支援センターが入り、2階には一般社団法人「支え愛ネットながえ」が運営する交流スペースが設けられました。永江地区自治連合会会長の福島雄三さんは「子どもから高齢者まで、誰もが過ごしやすい施設にしたいです」と話します。

永江地区は鳥取県最大規模の住宅団地です。一時期は4000人以上の住民が暮らしていましたが、高齢化や人口の流出により現在は約2500人まで減少し、そのうちの半数近くが65歳以上です。小学校が廃校になり、スーパーも撤退していく中で地域住民

お話を聞いた人



(右)永江地区自治連合会会長 福島雄三さん
(中)尚徳地域包括支援センター所長 伊藤道美さん
(左)エンジョイりんRIN管理者 瀬尾朱美さん

が立ち上がり、10年前に自治会を中心に「支え愛の店ながえ」をオープン。ボランティアがミニスーパーを運営し、さらに、ここを拠点に高齢者支援や地域活性化の取り組みを展開しています。こうほうえんは支え愛の店と協力して、米子市で初めての認知症カフェを開催して以降、「永江を語る会」を立ち上げて、月に1回、地域や行政と話し合いを重ねてきました。フレイル予防教室を開催したり、団地の一角に「デイハウスながえ」を開所したりと健康のサポートやコミュニティづくり積極的にかわり、その流れの中で新たな活動の拠点として誕生したのが、「りんRin」です。

フレイル予防に力を入れる『りんRin』の入り口から入ってすぐある『エンジョイりんRIN』では、要支援の認定を受けた人と、要支援ではないけれど米子市のフレイル度チェックに該当した人を対象に、月々

金曜日の午前と午後で10名ずつ受け入れています。

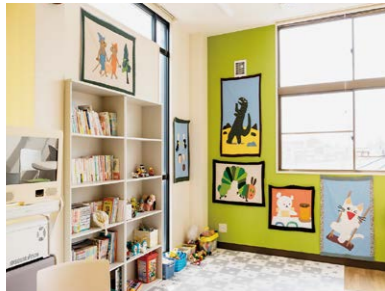
その内容は、リハビリ専門職による体操やマシントレーニング、脳トレ体操など身体や頭を使った活動で、水曜日の午前中は「ショッピングリハビリ」といってスーパーに買い物に出かけます。また、月1回の運動機能のチェックや、歯科衛生士による口腔チェック、その他にも自宅で取り組めるフレイル予防などのミニ講座も開催しています。『エンジョイりんRIN』の瀬尾朱美さんは「地域には一人暮らしの高齢者が多く、ここで人と交流できることをとても楽しみにしている方もいます。フレイルに関心がある人も多く、たくさん来ていただいて、地域の皆さんに長く健康でいてほしいです」とご利用者の心と体の健康をサポートしています。

新しい地域の居場所

1階には、「なんぶ幸朋苑」が米子市



永江地区は米子市のフレイル予防のモデル地区として高い成果を上げており、地域住民も関心が高い



2階のキッズスペース。いずれ子ども食堂を開くことを見越してキッチン設備も整えてあります



2階の交流スペースではさまざまなイベントを実施。今後、幅広い世代に向けた活動を行っていく予定



移動手段がない人のために、グリーンスローモビリティの送迎も行っています

利用者の声

年齢を重ねると外出の機会も減り、人様との会話も減ってきました。こちらにお世話になって3か月あまり、運動のできることで、できないことにもかかわらず、毎日の生活にけじめがつくようになり、メリハリができました。

デイサービスセンター
りんRINご利用者
K様



子どもと親と一緒に遊んだり交流したりできる場がほしかったです。どんどん活用できるようにしてほしいです。

F様



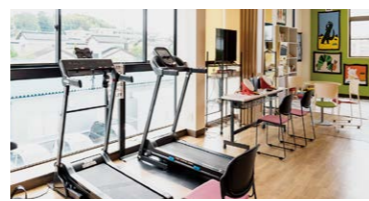
「コミュニティセンターりんRIN」利用案内



元学習塾を改装し、足が不自由な人や車いすの人も利用できるようエレベーターを設置しています



1階の『エンジョイりんRIN』の様子。椅子に座ったままの運動や、器具を使ったトレーニングも行われています



2階の交流スペースは運動器具やeスポーツ用のテレビやゲーム機など設備が充実

木村さんのOFF



バイク(自転車)の大会によって異なり120~180kmを走ります



「こうほうえんASの応援の力がすごくなります」と話す木村さん



木村さんのON

患者さん一人ひとりと向き合い、退院後を見据えて二人三脚でリハビリに取り組んでいます



『第41回全日本トライアスロン皆生大会』で総合29位、鳥取県内5位の好成績を残しました

木村さんのある日のトレーニング

平日の仕事がある日は、朝4時に起きてバイクの練習。自転車で大山にある『とっとり花回廊』まで往復60kmの道のりを走ることも。その後、8時半から勤務がスタートします。仕事を終えて帰宅後も1時間ほどランニング。休日はランとバイクを中心に1日をトレーニングに費やしますが、山陰や中国エリアのマラソン大会などに出場することもあり、多い時は毎週末出場することもあるほど。家族のサポートに感謝し、練習に取り組んでいます。



リハビリの専門家と“鉄人” オンオフの顔

木村さんが1日に接する患者さんは6~7人。入院直後の患者さんといえば、退院を間近に控えている患者さんでもあります。患者さん一人ひとりで状況は異なるので、例えば、入院初日の人には部屋の環境をその人に合わせて整えたり、退院間近の人には退院後の生活を見据えた指導を行ったりと、さまざまです。また、過去には

「第一印象で悪いイメージを与えたくないの」と、笑顔で患者さんの心をほぐせるように心がけています。

木村さんの朝の日課は、鏡の前で笑顔のチェックをすること。「リハビリのお手伝いをさせてもらうので、第一印象で悪いイメージを与えたくないの」と、笑顔で患者さんの心をほぐせるように心がけています。

患者さん一人ひとりと笑顔で向き合う

錦海リハビリテーション病院で働く木村君さんをクローズアップ

木村君さんは『錦海リハビリテーション病院』の理学療法部門で実習生として学んだ後、2008年に新卒で入職しました。現在は、理学療法士として、脳卒中や骨折などで入院する患者さんたちの「自宅に帰りたい」という目標に向けて、二人三脚で歩んでいます。

基本動作の維持・回復を支援する専門家

理学療法士(P.T)は、リハビリテーションの専門職のひとつです。病気やケガにより身体に障害がある人に対して、検査や測定を行って、その評価に基づいて退院に向けたリハビリのプログラムを組み立てていきます。その内容は、寝返りや起き上がり、歩行や段差の上り下りなどの日常生活の基本的な上達を目指すもので、

施設紹介

錦海リハビリテーション病院

- 住所 鳥取県米子市錦海町3-4-5
- 電話 0859-34-2300
- 病床数 48床(全室完全個室)
- HP <https://www.kinkai-rehab.jp/>



今回はこちらの **理学療法部門** をピックアップ!!

お話を聞いた人



錦海リハビリテーション病院
理学療法士 木村 君さん
2008年入職。理学療法士として働く傍ら、プライベートではトライアスロンやマラソン大会に出場。

大学院に進学して医療統計学を専門に研究し、現在は患者さんのデータの分析などでその知識を生かしています。

仕事もトライアスロンも目標に向けて挑戦

もともとスポーツが得意で、コロナ禍以前は社会人バスケットに参加していたという木村さん。コロナ禍で思うようにバスケットができなくなった時に出会ったのが、トライアスロンでした。スイム・バイク・ランの10時間に及ぶ過酷な戦いが、鉄人レースとも呼ばれるトライアスロン。日々の準備は欠かせないと言います。「トライアスロンに限らず、仕事でも準備が大事。毎日地道に練習を重ねて準備する姿勢は、仕事にも生かされています」と仕事に思わぬ好影響も与えています。

今年7月に行われた『全日本トライアスロン皆生大会』では、総合順位29位、県内5位の好成績を収めました。「年齢を問わず取り組める競技なので、まだまだこれから。次の大会も挑戦したいです」と意気込みます。仕事面では専門理学療法士の資格取得を目指して勉強中。「理学療法法の発展に貢献したいです」と力強く話し、仕事もプライベートも目標に向かって挑戦を続けています。

運動療法と物理療法の2つに大きく分かれます。運動療法は文字の通り、全身や身体の一部を動かすことで症状の改善や運動機能の回復を促すもので、物理療法は温熱や電気、光線、水などの物理的手段を用いる治療方法です。

錦海リハビリテーション病院の理学療法部門では、臨床、研究、教育、地域貢献の四軸を掲げています。部署内で活発に意見を交わして効果的な理学療法法の提供につなげるとともに(臨床)、職員の認定理学療法士の資格取得を積極的に支援し、大学院で専門性を高めたり(研究)、学生に指導したり(教育)、あるいは地域のフレイル予防教室で講師を務めたり(地域貢献)と、向上心を持って質の高いサービスを提供していくことを心がけています。

☆☆☆
＼キラキラ／
働き人
☆☆☆

こうほうえんで長年働いてきた野坂さんと福井さんが
県知事賞を受賞。仕事への
向き合い方や現在の気持ちを
伺います。

＼野坂さんが働く／
きんかい幸朋苑とは？

定員30名、ショートステイ6名、計36床の特別
養護老人ホームです。中海に面した風光明媚な
場所にあり、『錦海リハビリテーション病院』に
隣接しています。ご利用者は要介護3～5の方を
対象に、米子市内の広い範囲から入居されて
います。介護士は19名が働いており、チームワーク
の良さが自慢の職場です。



プロフィール



きんかい幸朋苑 施設長

のぞきみほ
野坂美保さん

介護士として1987年に新卒で入職。以来、鳥取県西部のこうほうえん各施設で働きキャリアを積む。『なんふ幸朋苑』で介護課長を務めた後、2018年から『きんかい幸朋苑』で施設長として働く。

＼福井さんが働く／
みなと幸朋苑とは？

境港市の中心部にある定員29名の地域密着型
特別養護老人ホームです。ご利用者は近隣の方が
ほとんどで、地元に着目しています。特に『みなと
幸朋苑』がある上道町は地域行事が盛んで、
納涼祭などのイベントに参加させてもらって
います。地域とのかかわりが多い点は、この
施設ならではの特色です。



プロフィール



みなと幸朋苑 介護係長

ふくいまなみ
福井真奈美さん

境港市出身。看護師として鳥取県外の病院勤務や、保育園の養護職員を経て、1994年、介護士として、こうほうえんに入職。『ケアハウスさかい』に長年勤務し、昨年11月から『みなと幸朋苑』に勤務。

**介護の根本は
人とのつながり**

変化する介護業界
こうほうえんで働いて36年。法人設立当初からのスタッフであり、介護職からスタートして相談員などさまざまな仕事を経験し、現在はきんかい幸朋苑の施設長です。長年、介護業界に身を置いてきましたが、入職当時と比べて、業界はずいぶん変化したと感じています。ICTやSNSなど、便利なツールがたくさん増えて「まさか介護業界がこんな風になるとは」と予想もしていませんでした。

現在、私は施設長として施設の運営・管理にあたりますが、職場は小規模な施設なので、時には現場に入ることもあり、オールマイティに動いています。その中で感じるのは、人とのつながりや対話など、介護の根本にあるものは、今も昔も変わらないということです。便利になった分、人と人とのつながりが希薄にならないように、直接言葉で伝えるということを大切に、意識して行動しています。

常に誠実さを心がける
当法人では「ご利用者本位」を掲げていますが、私自身も「自分だったらどうしてほしいか」を考えながら、常に誠実であることを心がけてきました。それは、ご利用者はもちろん、職員やご家族に対しても、です。

**職員の成長する姿が
喜びです**

業務を見直し改革を進める
もともと看護師として病院や保育園で働いていましたが、自分の描く看護師像と現実との違いから介護業界に入りました。介護士として新たなスタートを切ったのが、こうほうえんであり、以来、30年近く介護の仕事に携わっています。現在はみなと幸朋苑で介護係長を務め、夜間待機や助言、指導、急変時対応など、看護師としての資格も生かした現場仕事をメインに、職場の管理業務も行います。その中で、特に力を入れて取り組んでいるのは、職場環境の整備です。職員の働きやすい環境をいかに整えるか、現在の自分たちの働き方や業務を見直し、改善を進めています。業務の整理をするわけですから、その変化に対して、職員は不安や戸惑いの感情はあると思います。けれども、ユニットリーダーが率先して自分たちの役割や責任を再確認し、チームをうまくまとめてくれています。その力を発揮する姿を見ると、成長を感じてうれしくなります。

ご利用者も職員も心地良い環境に
みなと幸朋苑は特別養護老人ホームです。私たちは、どうすればご利用者が穏やかに過ごしていただけるのか考えて、環境を整え、一日一日を支援しています。その中で、職員たちはさま



実際に、ご利用者が落ち着かない時や元気がない時に、私たちが根気強く向き合うことで、心を開き、良い表情を見せてくださるということを何度も経験してきました。やはり、上辺だけの言葉や態度は、相手に見抜かれるもの。職員たちとは、法人の取り組みや精神について話し合い、現場で実現するためにはどうすべきか考える機会を設けています。そうして、ご利用者が明るい顔を見せてくれることが、何よりのやりがいです。

今回、受賞させていただいたことは、長年、コツコツと働いてきたことが評価されたのだと、うれしく思います。入職以来、人に恵まれて支えられ、助けられてきましたから、今度はこれまで培ってきたものを後進へ伝えていきたいと思っています。



さまざまな問題にも直面しますが、一緒になって考えて解決の道筋が見えた時は、とてもうれしいです。

これまで働いていたケアハウスでは、相談員、看護師、介護士として10年以上働き、今回受賞させていただいたのは、この点を評価していただいたのではと思います。異動をして、ご家族との関わりが変化したことに戸惑いはありますが、小まめにコミュニケーションを取り続けることで、頼りに思ってくださいるご家族もいますから、これからも自分から積極的に話しかけていきたいです。

現場を管理する立場になりましたが、私自身は現場仕事が好きですし、その大変さもよくわかります。ご利用者の環境を整えながら、職員自身も気持ちよく働ける職場を一緒につくっていきたいです。

「ブレッド&バター」管理者の藤井綾子です。パン屋の業界紙『ベーカリーパートナー』2月号に、ソースやケチャップでおなじみのカゴメ株式会社主催のコッペパンサンドカップが開催される記事がありました。

「ブレッド&バター」は最寄りの駅から13分と立地条件が悪いので、店舗までわざわざ人を呼ぶためには認知度をアップする事が必須でしたので、コンテストの応募等はいいい広報になり、絶好のチャンスだと思いました。

カゴメ商品を使うことが応募条件となっていたので、見栄えと「ブレッド&バター」らしいボリューム感を出すために辛口のカレーをベースに、カゴメのソースをかけた豚カツと野菜を入れて「カツカレードッグ」を新商品として開発しコンテストに応募し、店頭で売り出しました。これが思いのほか売れ行きがよく、一度買ったお客様が食べてまたすぐに買いに来て下さるほどでした。コンテストの締め切り間近で、あともう一品と「ブレッド&バター」の定番商品であるミラノサンドを軽い気持ちで追加応募しました。それが3か月以上たってから、雑誌の編集部から、おまけで出したミラノサンドの方が優勝したと連絡がありました。応募したことも忘れていた頃でしたが、みんなで本当に大喜びしました。ミラノサンドはもう5年くらい前から出している定番商品ですが、いろいろな人の手に掛かりながら改良を重ねて、その都度手間が増え(笑)、今に至るものなのでとても感慨深く、ミラノサンドに関わったすでに退職された調理の職員たちにもすぐに連絡をして喜びを分かち合いました。思えば、ひどい赤字続きで報われなかった時代から、完売したり売上げがよかったり、満場一致で納得のいく商品ができた時など、他の部署から見たらとるに至らないようなことでも、全員で大喜びして励ましあってきたことが「ブレッド&バター」の活力のひとつであったのかもしれない。

「ブレッド&バター」は、とても腕のいいパン職人の職業指導員がいてプレバの人気を支えてくれています。しかし今回のように調理パンや、次の「パンSNS 甲子園」など、職員全員がパンを売るためにそれぞれの立場で頑張り、力を出せる場所もプレバの今を築いている一因だと思っています。これからもいろいろなことがあると思いますが、職員・フレンズ全員で力を合わせて、どんな時もたくさん笑い励ましあいながら乗り越えていきたいと思っています。



ブレッド&バター
(東京都北区:ヘルスケアタウンうきま内)

店舗情報はこちらから

パン速報BAKERY NEWS
https://www.bakerypartner.com/news_flash/detail/id=9472



ブレッド&バターHP
<https://kohoan.jp/breadandbutter/>



ブレッド&バター
Instagram



寄付者 一覧

※令和5年6月～令和5年8月にご寄付をいただいた皆さま

心温まるご寄付を賜り、深くお礼申し上げます。皆様から賜ったご寄付は、ご厚志に沿い「地域貢献事業」として使わせていただいております。

<さかいエリア>●川崎範子様、増田季美江様、他1名/社会福祉事業のための寄附金として <西東京エリア>●個人様(地域住民)4名/まつり用子供プール3つ、ひまわりの苗 ●個人様/種 ●個人様(地域住民等)12名/かけはしまつりバザー品 ●個人様6名/軽作業、歌の会 <南東京エリア>●ご利用者家族様/500,000円

ボランティア 一覧

※令和5年6月～令和5年8月にボランティアにご参加いただいた皆さま

貴重な時間をいただき、厚くお礼申し上げます。

<さかいエリア>●夏祭りの補助...境港総合技術高校8名 ●昭和歌謡曲の演奏...角バンド4名 ●納涼祭のボランティア...境港総合技術高校3名 ●「みなとガーデン」整備...境港総合技術高校7名
<よなごエリア>●樹木剪定...藤岡様 ●草取り...米子市ボランティアセンター10名 ●利用者との関わり...米子市ボランティアセンター1名 ●話し相手・清掃・血洗い・シート交換等...高校生ボランティア体験事業11名
●話し相手・関わり...米子市ボランティアセンター体験事業2名 ●食事準備、車椅子掃除等...米子東高、米子西高4名 ●ご利用者とコミュニケーション、レク...米子西高2名 ●その他...米子市ボランティアセンター1名
<なふぶエリア>●読み語り、交流...秋鹿英美子様、他1名 ●交流...宮内和美様 ●ネイルの施術...ジュエル4名 ●傾聴・軽作業...道面美周恵様 ●傾聴・軽作業・読み聞かせ...秋鹿英美子様
●交流・軽作業...小松佳子様 ●生け花...齊木明子様、佐藤文枝様 ●高校生ボランティア...米子西高、米子高2名
<いなばエリア>●体操・コミュニケーション...2名 ●コミュニケーション...2名、鳥取西高3名、鳥取東高2名 ●傘踊り...朱雀3名
<北東京エリア>●軽作業...渡邊淑子様、岩下菜々美様、他24名 ●軽作業・傾聴...帝京大学(看護)1名、桜ヶ丘高校2名、看護学生4名 ●楽器演奏、歌・舞踊披露...はいどん1名、茉莉花1名、晚寿会8名、スターフェスティバル3名 ●詩吟披露...詩吟普及協会3名 ●手品披露...手品クラブ3名 ●ハンドマッサージ・メイク...(株)未来プロジェクト25名 ●似顔絵描き...似顔絵サークル3名
●こうほうえん祭り...帝京大学(看護)3名、久保田栄子様、手嶋勝様、創価大学5名、赤羽警察4名、ピアニスト1名、(株)未来プロジェクト5名、浮間中学生8名 ●花火鑑賞会スタッフ...帝京大学(看護)7名
●保育士体験ボランティア...川口市立青木中央小1名、東十条小2名、滝野川小1名、稲田小1名、王子小2名、若淵中1名、東京家政大学付属中5名 ●音遊びコンサート...洗足学園音楽大学9名
●おはなし会...おはなしチャチャチャ4名 ●あとりえ祭りお手伝い...保護者OG13名
<西東京エリア>●植栽活動、講師...個人、にりんそ(訪問看護)23名 ●植栽活動、イベント開催...16名 ●植栽活動、塗り絵の会、血管年齢チェック...個人、明治安田生命19名 ●保育のお手伝い...個人、卒園児55名
<南東京エリア>●楽器演奏...樹田様他8名、若竹太鼓5名、ハートフル4名 ●フラダンス披露、指導...伊藤様他5名 ●祭囃子...睦会3名 ●ハンドマッサージ...プラチナ美容塾8名 ●フラワーアレンジメント...3名
●音楽交流とかき氷提供...クックデリ(株)3名 ●夏まつり...若竹太鼓10名、クックデリ(株)5名 ●中学生の夏の体験ボランティア...3名 ●保育手伝い(絵本の読み聞かせ等)...近隣小学校17名、大井第一小5年1名、鈴ヶ森中3年2名、渋谷教育学園幕張中2年2名、鹿島学園高3年1名、大森高2年2名、文教大学付属高2年3名、聖心女子学園3年(インターシップ)4名
<錦海リハビリテーション病院>●車いす点検および修理...上村順一様、松原岳洋様、今田健様



法人本部事務局

〒683-0853
鳥取県米子市両三柳1400
TEL:0859-24-3111 FAX:0859-24-3113
フリーダイヤル:0120-418-658
E-mail:welfare@kohoan.jp

東京事業本部

〒169-0075
東京都新宿区高田馬場4-3-7KSビル203号室
TEL:03-3365-1331 FAX:03-3365-1339



2014年度日本経営品質賞大規模部門
(鳥取地区/介護)受賞



こうほうえんはISO9001-2015
(品質マネジメントシステムの国際規格)を
認証取得しています



こうほうえんは
社会福祉法人として初めて
おもてなし経営企業に選定されました



こうほうえんは
社会福祉法人として初めて
ハイサービズ日本300選に選定されました

詳しくはHPへ



こうほうえん 検索
<https://www.kohoan.jp>