

日本一不親切な親切で。1人でも多くの人に心豊かな生活を。

vol.127
[プライドデザイン]

2024.4

PRIDE

sign

介護支援専門員座談会

変化に気づき
近くで寄り添う
プロであるために

「キャベツとズッキーナのピューリ」
おうちレシピ

SDGsな人

COVER INTERVIEW 「難しいことこそ、一步一步の積み重ね」

創心會未来図鑑「オンラインサポートセンター」

家トレ倶楽部

創心會の笑顔

投稿紹介

創心會
グループ

新たな
一歩を
照らす。

COVER INTERVIEW



PRIDE^{sign} vol.127

難しいことこそ、 一歩一歩の積み重ね



創心会元気デザイン倶楽部
石橋 俊彦さま
TOSHIHIKO ISHIBASHI

石橋俊彦さまは2人姉弟の長男として岡山県倉敷市に生まれ育ちました。長年、観光業・ホテル業の営業職として従事し、香川県や岡山県のテーマパークやホテルで勤務。一家の大黒柱として、家庭を支えてこられました。アウトドアがご趣味で、主に釣りやゴルフ、サイクリング、バイクツーリングを楽しんできました。一人娘が自立し、現在は妻と2人暮らし、愛犬のマッシュを可愛がっています。

1 ご利用の背景

私は45歳の頃、自宅で就寝中に意識を失いました。通常とは違うイビキをし、苦しかったのか衣類を脱ぎ散らかし、失禁もしていたそうです。発見した妻がすぐに対応し救急搬送されました。診断は脳出血でした。緊急手術から翌日に意識は戻りましたが混濁状態で、点滴のカテーテルを抜去しないよう、手にはミトンも装着されていました。術後の翌日からリハ

ビリを開始。右上下肢に麻痺と失語症を患い、起き上がり立ち上がり、歩行が困難で、字の読み書きも思うようにできませんでした。その後、長期にリハビリができる病院へ転院し、理学療法、作業療法、言語聴覚療法を受けました。特に失語症が辛く、言いたいことと反対のことを話してしまったり、書くことができないので筆談も難しく、会話ができない不自由を感じました。約10カ月の入院期間で、なんとか二、三語文くらいの会話

ができるようになりました。また、入院中に新築していたマイホームが完成。納戸を寝室にするなど、予定していた暮らし方は叶わなくなりませんでした。退院の際は、ケアマネジャーのご支援のもと、笹沖にある創心会の3タイプあるデイサービスを見学。重度者でも通え、ゆったり過ごせるデイサービスも検討しましたが、男性も多く、トレーニング中心に行うタイプを気に入り週2回で利用開始。とことん機能訓練をしようと思いました。

2 ターニングポイント

病院や創心会への通所を続け訓練したことで、会話や屋内の移動や大抵の身の回りのことはできるようになりました。しかし、リハビリの時間以外では、家でテレビを見ながら横になっており、ほとんど動きのない生活が続きました。保健所に相談し、市内の就労継続支援B型事業所を利用してみることにしました。その事業所で「さをり織り」という工芸と出会いました。私の障害でも手軽に

でき、就労作業を6年半続け、靴や小物入れなど沢山の作品に携わることができました。案外、自宅でもできるんじゃないかと独立し、妻と共同製作しています。将来は販売までいくことが目標です。もう一つの出会いは、同病者の話を聴いて、約2年前に外出用に購入した車椅子です。杖や歩行車では、外出距離が伸ばせず、人と触れ合える場所には行けず、結局家にいる時間は減らず、車椅子を操って外出する方が、生活の自由が増えました。ときには道端の段差に

引つ掛かるトラブルもあります。道行く人、学生さん、店の中からわざわざ出てきて車椅子を押してくれたインド料理店の人、地域の親切に触れて感激しました。その経験から、少しでも恩返しと思い、いつも車いすにはゴミ箱とヒバサミを付けて、ゴミを拾いながら外出するようにしています。誰かの親切心が循環する社会になればと思っています。

石橋さまのストーリー

1 脳出血で倒れ、
身体の麻痺や失語症
を患った。

2 車椅子での生活は
トラブルがあるものの、
地域の親切に触れて感激

3 その経験から、
外出の際はゴミ拾いを
しながら出かけるように

4 色々な人に
助けもらった、
コツコツと恩返しを
これからも続けたい!

あの時の私へ

MESSAGE

入院中は「もうダメだあ」「見られたくない」と言って挫折感でいっぱいだったね。だけど、諦めず、退院後も「もう少し、あとちょっとやろう」と、一歩一歩リハビリを積み重ねるうちに、あなたは次第に後ろ向きな気持ちよりも、前向きな気持ちが上回るようになります。外に出て、就労や社会に身を置く未来が待っています。地域にはあなたを助けてくれる人が必ずいます。*自分、を信じていてください。

新たな一歩を照らす

FOCUS 01 藤井 風との出会いが 希望になった

3年前、藤井風というミュージシャンに出会いました。その楽曲には独特の死生観があり、思わず涙が溢れる体験をしました。彼は里庄町の出身で、妻も大ファンになり、二人で暇を見つけては、逸話のある場所に聖地巡礼に出かけます。デイサービスに行くときも、藤井風グッズに身を包み活力アップ。音楽が生きる力になるというのは本当にある。ぜひ多くの方にも聴いてほしいです。



自宅は藤井風を聴きながら、
さをり織りに没入できる最高の空間へ

FOCUS 02 車椅子をあえて使い、 可能性を広げる

外出用にあえて買った車椅子。電動式を使わず、自力で漕ぐことが拘りです。杖や歩行器などで外出できれば不要かもしれないけれど、長い時間の外出や、荷物を持ちながらの移動がしたい私には大変便利です。自由と可能性が広がり、物は使いうようですね。



車椅子の活用で、買い物や外食、
デイサービスへの通所も達成!
ゴミも拾いつつ、一歩一歩前へ

変化に気づき 近くで寄り添うプロで あるために

超高齢社会の中、医療・介護・障害福祉に対するケアマネジメント職への期待が高まっています。合格率20%の高度資格である介護支援専門員。介護現場の最前線で活動する現任者たちの見つめる世界を伺いました。

地域や会社に貢献できる仕事。 未経験でもまずは挑戦する心が一歩になる。

——今回、座談会に参加されている皆さんは、入社当初は介護支援専門員(以下、ケアマネ)以外の業務に従事されていたよね。会社からケアマネとしての業務を打診された時のお気持ちはどうでしたか？

渡邊 僕の場合は、より会社に対しても地域に対しても貢献できるのではないかと思いました。

荻野 私は、ケアマネの資格は入社前に取得していて、周囲からどうしてケアマネにならないの?と言われていました。私は電話などの業務も得意ではないし、葛藤もあったんですけど、創心會自体が好きで働いていたので「えーい!」みたいな感じで飛び込みました。

小林 私も同じで、資格は取ったけれどスキルアップというか、知識を深めるため。実務としてケアマネをやることはあまり考えていなかったのですが「自分でできるかな」、「そこまでの思いがあるかな」という葛藤がすごくありました。看護小規模多機能型居宅介護(以下、看多機)は、



AKIKO KOBAYASHI

創心會
ナーシングベイ大安寺
小林 晃子

1976年生まれ 岡山県立大学卒業
2006年介護支援専門員 資格取得。2009年リハビリ倶楽部古備に配属。その後、ショートステイへの異動、フロアリーダーを経験。通所介護やショートステイへの異動やリーダー職を経験。2022年看護小規模多機能型居宅介護の計画作成担当者に就任し現在に至る。仲間と共同し、第17回 全国介護事業者協議会 全国事例発表会で優秀賞受賞。
趣味:音楽鑑賞、ヨガ
好きな食べ物:甘いもの全般



YUTAKA MATANABE
グループホーム心から

渡邊 豊

在宅ケアマネとも施設ケアマネともまた違う、丁度その中間のようなところがあり、サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)が併設された看多機という面では、施設ケアマネに近い部分もあります。それまでケアマネの実務経験が全くない私がやって良いのかという、ただただプレッシャーばかりだったんですけど、声を掛けていただいたという事は自分分は頑張ってみるべき時期なのかと考え、思い切ってやってみることにしました。

——皆さんの前向きな挑戦、素晴らしいです。実際にケアマネになる前となった後でギャップを感じた事がありますか？

荻野 私はデイサービス時代が長かったので、ご利用者様との距離感に一番ギャップがありました。デイサービスは日頃からご利用者様との距離も近く、楽し気です。ご利用者様も外出先として他所行き顔で来所されますし、私達も来られたから

創心會
居宅介護支援センター倉敷
荻野 由紀子



YUKIKO OGINO

1972年生まれ 川崎医療福祉大学卒業
2002年介護支援専門員 資格取得。
2004年リハビリ倶楽部茶屋町に配属。その後、岡南、児島、琴浦事業所への異動やフロアリーダー職を経験。2012年居宅介護支援センターの介護支援専門員に就任し現在に至る。県内の社会福祉士養成校への実習指導も務める。
趣味:筆文字、旅行(建造物が好き)
好きな食べ物:カステラ(いいところの)

には楽しく過ごしていただきたいという互いのスタンスがありました。一方でケアマネとしてご自宅に訪問した際のご利用者様は素なんですよ。デイサービスでは笑顔なのに、やはり家では主の顔なんですよ。その方の生活のご提案をしてもご自分の意に沿わない事は受け入れてもいかないといけない。もちろんデイサービスのときも尊重するのは同じですが、そういった違いが最初は難しいなと感じました。また、ご自宅に伺うことで、よりプライベートな面を知る事もギャップの一つでした。過酷な環境で生活されている方もたくさんいらっしゃいますし、ご家族様のサポートを受けている方もいらっしゃいますし、もう本当に人それぞれですね。

渡邊 僕は資格を取る前からケアプランの作成に携わっていたので、業務の部分ではあまりギャップは感じなかったのですが、グループホームで計画作成担当者になるには認知症介護実践者研修が必須で、その中で「施設で生活をしていまして、入所前の生活との関係性を途絶えさせてはいけない」と教わりました。創心會の「本物ケア」にも通ずると思

それ以来、とても意識していますね。例えば、入所していても選挙に参加することも社会との繋がりの一つです。以前、免許証を返納されたご利用者様が「やっぱり免許証が欲しい」と仰った事がありました。実際に運転するかどうかではなく、免許証のような自分の役割として得ていたもの、証明するものが無くなるという事も喪失体験といえます。そういった繋がりがりも壊さないよう注意しています。

小林 私も特にギャップは感じていないですね。生活相談員をしている時からケアマネ業務は大変だなと思っていたので、今もやっぱり

ご利用者様やお住いの変化、時代の移り変わりに応じてケアマネジメントも深化し続く。30年近く創心會で支援を繋いでいるケースも。



り大変だな」と思っています。介護業務をしながらケアプランの作成も担当しているので、自分が立てたプランがどうなっているのか早くキャッチして修正をかける事ができます。並行業務は、本当に難しい面もあり、事務作業の時間確保や、割り切って事務作業の時間を確保したとしても、他のスタッフに負担がかかるので気を遣う部分もあります。ご利用者が困っていたらすぐに駆け付けますし、



看多機は訪問、通所、泊り、ケアマネジメントを一つの事業所で提供する複合型サービス。職員もチーム一丸となって多職種連携する強みがある。

時間配分が難しいなと感じました。——ケアマネとして積んだ経験の中で、忘れられないエピソードがあれば聞かせてください。

荻野 やはり印象が強いのがターミナル(終末期)の支援です。私が一番印象に残っているのは癌の方ですね。もともと介護者として私がお母様を担当していて関わりがあった方でしたが、お母様が施設に入られた矢先に娘さんの癌が見つかって。もう末期のステージだったんです。まだお子さんも大学生でしたし、働かなきゃいけない。お母さんも看なくてはいけないし、自分の時間も楽しみたい。「私はまだ死にたくない」と仰って、4年間ぐらい抗がん剤治療を頑張っていたしやいました。その方が亡くなる前に緩和ケアに入られたんですけど、そこで関わってくださった緩和ケアの看護師さん何人かと、後日お話しする機会がありました。「ざっとすごく怖かったと思うんだよね」と言われ、ハツとし

自分の支援を振り返った時、もっとできる事があったんじゃないかと考える

ました。病気で死が差し迫っていて、いつどうなるかわからない。私の前では怖がっている様子は見せなかったけど、あの時の態度はこういう思いだったんだな。こういう風に受け止めてあげればよかった。こういう声掛けをしてあげたらよかったな、と思いました。いつも自分の支援を振り返った時、もっとできる事があったんじゃないかと考えますが、特にこの方は強烈な印象があり、きつと一生忘れる事はないと思います。「ご本人様やご家族様の不安な気持ち。支援する立場として、死を迎える過程を分かっているだけに、その時に「ご本人様やご家族様が受け入れが来ているか出ていないかによって、本当に「なんて声を掛けよう」と思うことがありますし、「痛い。苦しいんだ」という訴えに、何と返せばよいのか迷ってしまいうこともありすが、しっかりと話を聞いて後悔のないような支援ができればと思います。

ねても「喧嘩してからは全然。私は天涯孤独じゃ」と仰られるばかり。身寄りもなく、僕らスタッフだけの看取りになるのかなと思っていたんですけど、ある所から連絡が来て、そこから娘さん達と繋がることのできたんです。しかも娘さん達が近くに住んでいらしたので、もしかしたら会えるかもしれない。疎遠になってから25年ぶりの再会。コロナ禍ではありましたが、是非お会いしましょうという事になったんです。その事を「ご本人様にお伝えすると「娘は私を嫌つとるからな」と。でも本当は会いたいのかなと感じて、思い切って会っていただいたら、娘さん達が涙を流して再会を喜ばれたんです。ご本人様は認知症があり、最初はホワンとされていたんですけど、段々と会う回数が増えるにつれて思い出されるようになりました。そこからはもう天涯孤独なんてことはなかったです。最期を迎えられた時は娘さんだけでなく、お孫さんやひ孫さん達に囲まれていました。そういった出来事を経験する度に、本当にデマンドだけを鵜呑みにしてはいけないと痛感します。スタッフにとつてターミナルケアは「これで良かった」とは、なかなか思えないも

のです。もう少し早く行動を起こしておけば良かったとか、ここはこういう風に行きたよな、という反省の方が多いですね。でも、印象的な出来事と聞かれると、看取りのときが多く、一番心に残っています。

小林 私の短いケアマネ業務の経験の中ではあまりエピソードとかはないんですけど、看多機で初めて看取りをさせていただいた事は、本当にモチベーションに繋がった経験だと思います。その方はご利用当初から看取りを視野に入れたご利用者様でした。その方に計画作成担当者として私ができるのか。何をしたら良いのかと、すごく考えながら提案をさせていただきました。看多機なので医療的な知識も必要ですが、なかなか自分だけではその域まで届かなくて看護師さんに頼る部分も多かったんです。その方らしい最期を迎える支援ができたと思えるのは、同じ看多機で働く看護師さんをはじめとするスタッフの力が大きかったからです。本当は計画作成担当者として、多職種が連携できるように中心となつて、ご利用者様がその方らしい尊厳ある最期を迎えるにはどうしたら良いのかという事をしっかりと考えながら計画を立て、それを実行し

なければいけなかったと思います。でも現実にはなかなか上手くリードできなかった事もあったのではなにかという後悔があります。でもその経験のお陰で、計画作成担当者や管理者としてどういう事をしていけないといけないかを学ばせていただいたように思います。まだまだ経験が浅い分、今後に向けて考えさせられる経験した。

——とても深いお話を聞かせていただき、ありがとうございます。ケアマネとしてのやりがいの一つあるとしたら何ですか？

渡邊 ご利用者様からこういう事をやってみたいとご要望をいただけると嬉しいですね。前向きな意見が聞けたりすると本当に嬉しいですし、ワクワクします。

小林 私自身楽しい事が好きで、介護の仕事に携わるようになってからは、ご利用者様が笑ってくださる瞬間や一緒に笑っている時間が、自分が楽しくこの仕事を続けられている理由という感じです。それがケアマネだからということではありませんが、ずっとそういう気持ちでやっています。やっぱり

——お一人おひとりの心に寄り添うことが大切なんですね。

荻野 そうですね。流されてもいけないし、クールでありすぎていけない。そこは結構大変でした。ですから、毎日「どうでしたか？」と聞いています。いくら24時間お医者さんが来ますよ。看護師さんが来ますよ、という在宅サービスをご利用されている方も、訪問のための連絡は必要。「ご家族は「こんな事で呼んでいいのか？」と皆さん悩まれるんですね。」「今、意識があるのか？」「なんか苦しそうな気がする。でも、それで呼んでもいいのかな？」とか。私も分からないので、まずは、昨日お困り事がなかったかを訊ねて、「そういう時は連絡しても大丈夫ですよ」と指標を一緒に探していく。そういった寄り添いは忘れられないようにしたいと思っています。

渡邊 私も忘れられない出来事はたくさんあるんですけど、一番最近だと100歳になる女性のご利用者様の事です。最初の旦那様を戦争で亡くされていて、その方との間に娘さんがいらつしやうた。でも再婚を機にずっと疎遠になってしまつており、連絡先も分からない。「ご本人様に訊

介護支援専門員 どんな資格？

【介護支援専門員】

「介護保険法」に規定された専門職で、居宅介護支援事業所や介護保険施設に必置とされている職種で、一般にケアマネジャー(略称ケアマネ)とも呼ばれています。介護支援専門員は「要介護者又は要支援者(以下、要介護者等)からの相談に応じ、及び要介護者等がその心身の状況等に応じ各種サービス事業を行う者等との連絡調整等を行う者として、要介護者等が自立した日常生活を営むのに必要な援助に関する専門的知識及び技術の交付を受けたもの。」と位置づけられています。

介護支援専門員は保健・医療・福祉の分野で要介護者等に対する相談・援助の業務に一定期間従事した経験のある人の中から養成するという考え方のもとに、資格要件が定められています。そのため、厚生労働省令で定める実務の経験を有し、介護支援専門員実務研修受講試験に合格し、かつ、介護支援専門員実務研修の課程を修了することで、介護支援専門員として登録をすることができます。介護支援専門員の試験や研修は、すべて都道府県知事が行います。

創心會グループの
介護支援専門員

介護支援専門員の活躍の場

居宅介護支援、看護小規模多機能型居宅介護、グループホーム、特別養護老人ホーム、通所介護、訪問看護等

11 事業部門

創心會グループ内の介護支援専門員は様々な部門、地域で活躍しています

介護支援専門員の割合

創心會グループでは55人の介護支援専門員が有資格者がいます

男女比



年齢層



相談支援専門員も、ケアマネジメント職の一つ

要介護高齢者を主な対象とする介護保険法の介護支援専門員。一方、相談支援専門員の対象は年代が幅広く、児童福祉法や障害者総合支援法を根拠に、ケアマネジメントを行います。



うに感じます。地域の様々な課題に向き合う視野を持てる仕事なので、ぜひチャレンジしてほしいです。

「これからはケアマネージャーを受験しよう」と思っている方に向けて、励ましのメッセージをいただけないでしょうか。

荻野 大変なイメージがあるケアマネ業務なんですけど、在宅ケアマネは1対1で対面する分、本当にその方の生活に寄り添っている感じがします。私は契約に伺う時に、まず最初に「これから一緒に頑張っていき

ましてよ」と声を掛けるんです。そうやってサポートとして伴走できる立場というのは、すごくやりがいを感じますし、人としても成長ができる仕事です。お一人おひとりの人生の歴史に寄り添いながら支援して行くという事はとてもやりがいがあるし、人として多くの事を経験できる面白い職業だなと思います。

小林 介護の現場で仕事をしていたら、実務をやるかどうかに関わらず、ケアマネ受験の勉強内容は必要な知識です。現場でも役に立つ、活かせる事はたくさんあると思うので、本当にケアマネの勉強はした方が良いと思いますね。すぐに実務に就けなくても、資格があればいつか役に立

つ時が来ると思うし、私のように、思いがけず計画作成担当者になる事もあるかもしれません。ケアマネの資格を持つていれば、色々な事に視野を拡げ、自分がやりたい事に出会えた時に挑めることがあると思います。今後は自分ができるように生きて行くかを考える上で、この資格を持つている事はすごく意味のある事だと思っています。ぜひ皆さんにも挑戦してほしいと思います。

渡邊 制度改正に伴い、居宅介護支援では担当件数の上限が増えるなど、介護支援専門員に求められるものが増える反面、報酬増加やICT活用による効率化が可能になるなど、ケアマネ業務が大きく変化していくよ

りこの仕事を続けていく中でご利用者様との関係性というのが大きいかと思います。

「仕事をするにあたって、プロとして日頃気をつけている事があれば教えてください。」

渡邊 僕はやっぱりご利用者様の変化に気がつく事やちょっとした瞬間に感動できる事。これは、自分自身の心が豊かでないといけないと思っと思っています。また、心が豊

かであるためには、まず自分自身の健康が維持できていないといけない。いくら気持ちがあっても健康でないといけないです。色々な出来事があると、悩んだり落ち込んだりもするんですけど、僕の中では例えば季節の花が咲いているのを見て綺麗だなと思ったり、鳥の鳴き声を聞いて季節を感じ取れる事など、日々自然に触れながら健康に過ごす事を意識しながら生活しています。認知症が重度になってくると、話しかけても、なかなか返される事がなくなってきました。それでも、例えば「今、困った事はないですか?」と尋ねることで、その時の表情から読み取れることはあります。なんかちょっとでもヒントがあると「こういう事ですか?」と更に聞いてみます。拾いきれていない事も多いかもしれないんですけど。

荻野 それこそシャワーのように色々な情報を浴びていると、自分の心も体も手一杯で、そういうセンサーが働かないので気が付かなくなってしまう。少しでも余裕があったら「あ

れ?」という風に思える事も、余裕が無くなってくると、そういう事が感じられなくなってしまう。それで支援者としてどうなのかな、と。創心流でもある「無の状態、ある意味フラットな感じで眺めるように」ご利用者様を見て、「あれ?」って思う違和感は大変。そういう状態を自分自身の中に作って行くのが大切で、いつも作れるわけじゃないけど、作っていったらと思っています。

在宅ケアマネはかなり広い知識を必要とするので、介護保険だけじゃなく、障害や難病のこと、生活保護のことであつたり、そういう色々な事も学んでいかないとけない。詳しくなくても目次にできる事柄くらいはある程度は知っておかないといけないと思っっています。そういう知識をケアマネが「知ってる」か「知っていない」かで、全体の提案力が違ってきてしまうんです。介護保険でできる事には限りもあるんです。特に今は問題が多様化してきていて、私はまだ経験はないけど、他事業所のケアマネさんから、中学3年生の子

がおばあちゃんを介護しているケースがあると聞きました。もし、そういう事が起きた場合の流れを知っておかないと対応できないですよ。知らないでは務まらないです。自分の質を高めるために、色々な研修に参加し、アンテナを張っています。

小林 とにかく何事にも無関心にならないように、興味を持つように心がけています。あれはどうなつたかな?とか、これはどうなっているかな、という心を常に持つよう気をつけています。ケアマネは色々な知識がないと思っっているんですけど、自分で調べてもなかなか分からなかったり、頭に入らなかったりする事も多いです。でも、そこで自分が上手くできなくても、分からなくても、恥ずかしがらずに分かる人に聞くようにしています。得意な人や専門職の人に教えを受ける姿勢というか、自分に足りない部分を恥ずかしがらずに、他の人に聞いてでも補って行く姿勢を大事にしています。意地を張って自分一人で解決しようと思っせずに、周りを頼って行きながらでも、なんとかやっていこうと思っっています。本当は自分自身で研鑽を積めれば良いのですが、難しく時間を要する場合、自分ができる



グループホームは、ご入居者様のご自宅である。ケアプランの計画作成から実際の介護提供までを共に関わり、理想の住まい方を目指します。

支援する側も健康で。心に余力をもってご利用者様の変化を見逃さない。

かであるためには、まず自分自身の健康が維持できていないといけない。いくら気持ちがあっても健康でないといけないです。色々な出来事があると、悩んだり落ち込んだりもするんですけど、僕の中では例えば季節の花が咲いているのを見て綺麗だなと思ったり、鳥の鳴き声を聞いて季節を感じ取れる事など、日々自然に触れながら健康に過ごす事を意識しながら生活しています。認知症が重度になってくると、話しかけても、なかなか返される事がなくなってきました。それでも、例えば「今、困った事はないですか?」と尋ねることで、その時の表情から読み取れることはあります。なんかちょっとでもヒントがあると「こういう事ですか?」と更に聞いてみます。拾いきれていない事も多いかもしれないんですけど。

れ?」という風に思える事も、余裕が無くなってくると、そういう事が感じられなくなってしまう。それで支援者としてどうなのかな、と。創心流でもある「無の状態、ある意味フラットな感じで眺めるように」ご利用者様を見て、「あれ?」って思う違和感は大変。そういう状態を自分自身の中に作って行くのが大切で、いつも作れるわけじゃないけど、作っていったらと思っています。

がおばあちゃんを介護しているケースがあると聞きました。もし、そういう事が起きた場合の流れを知っておかないと対応できないですよ。知らないでは務まらないです。自分の質を高めるために、色々な研修に参加し、アンテナを張っています。

小林 とにかく何事にも無関心にならないように、興味を持つように心がけています。あれはどうなつたかな?とか、これはどうなっているかな、という心を常に持つよう気をつけています。ケアマネは色々な知識がないと思っっているんですけど、自分で調べてもなかなか分からなかったり、頭に入らなかったりする事も多いです。でも、そこで自分が上手くできなくても、分からなくても、恥ずかしがらずに分かる人に聞くようにしています。得意な人や専門職の人に教えを受ける姿勢というか、自分に足りない部分を恥ずかしがらずに、他の人に聞いてでも補って行く姿勢を大事にしています。意地を張って自分一人で解決しようと思っせずに、周りを頼って行きながらでも、なんとかやっていこうと思っっています。本当は自分自身で研鑽を積めれば良いのですが、難しく時間を要する場合、自分ができる



遠隔通信技術によって、
創心會ビレッジ(未来の創心會グループ)で働く
スタッフとの業務連絡や地域で生活される住民に対して
相談や手続き、暮らしを支援するサービスのご利用方法、
疑問・トラブルに関するお問い合わせに対応する
サポートセンターです。
24時間365日いつでもアクセスでき、依頼に応え、
ご利用者様の暮らしを幅広くサポートします。

時間や場所に限定されない柔軟なサポート体制を

創心會グループは現在、デジタル端末や医療・介護情報の連携システムの導入を進める他、多くの家庭にインターネットやスマートフォンが普及したことを受け、広報誌で毎号ご紹介している「家トレ倶楽部」を、ご自宅でもスタッフの指導や動きを見聞きしながらできるセルフトレーニング動画としてYoutubeの配信をスタートしています。今後もテクノロジーによる、時間や空間を超えたサポート体制の可能性を模索して参ります。





ChayaCafe監修再現レシピ キャベツとベーコンのパニーニ



おうち レシピ

inventor

ペーカリーカフェチャヤカフェ
廣田歩美・石倉史緒里

マルナカやMARUI
各店で絶賛販売中!



暖かい春、公園や庭先で
食べたいワンハンドの
おかずパン

おかずパン

今号は春の特別レシピです。なんと！チャヤカフェがど根性ファームとコラボした人気メニュー「キャベツとベーコンのパニーニ」をご自宅でも楽しめるようにレシピを監修してくれました。

このレシピは、脂質の多いベーコンと一緒に摂りますが、キャベツに含まれるキャベジン(ビタミンU)に胃の粘膜を保護するはたらきがあり、胃もたれ防止効果があるため、食べ合わせの良いメニューです。エネルギー源となる炭水化物、体熱産生に使われるたんぱく質、整腸効果のある食物繊維を同時摂取できます。

キャベツのシャキシャキ食感と甘みが絶妙なので、たっぷりのキャベツを入れるのがオススメです！



ど根性ファームは、障害者就労継続支援事業所リンクスライヴと協働し皆さまの食卓に安全・安心をお届けする取り組みに挑戦しています。

材料

- ・パン(なんでもOK) 35g
- ・千切りキャベツ 1枚
- ・ベーコン 少々
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・油(炒め用) 少々
- ・マヨネーズ 少量
- ・ピザ用チーズ 少量

つくり方

- 1 油をひいたフライパンに千切りキャベツを入れ、塩コショウで炒める。
- 2 パンに切り込みを入れ、(食パンは二つ折りOK)のキャベツとベーコンをはさみ、パン上部にマヨネーズとピザ用チーズをのせる。
- 3 をフライパンで焼く。焼き目がついたらひっくり返し、上から鉄板や皿、フライ返しなどを使ってギュッと押し付けるようにして焼き目をつける。

お知らせ

チャヤカフェはリハケ
アタウン東館1階にあ
るペーカリーカフェ。
今ご紹介したキャベ
ツとベーコンの
パニーニは
お店でも
大人気♥

焼きたてが
とにかく最高!
Buono!



ベーコンとキャベツのパニーニ
¥300(税込)【予約可】



ESD | エステイジーズ
 [SDGs | Sustainable Development Goals] 世界共通の言葉として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された持続可能な開発目標。思想や文化、人種や国を超えて、よりよい未来にしていくなための17の目標です。企業や個人、大人や子どもなど、年齢や立場によってできる行動はそれぞれです。まずは、自分ならどうするか。それを一人ひとり考えていきましょう。ここでは、創心グループのSDGsを体現している人を紹介します。よりよい未来へのつながり、可能性を感じてください。

File no.



@SOUSHINKAI

SDGs 15 人

1
8
子どもは、毎日活力を与えてくれる存在です。

共に家庭を支えてくれる夫と3歳と5歳のやんちゃ盛りの子と達と昨年、新たに迎えた可愛い仔猫がいま。仕事が終わって19時にお迎えに行く「ママお帰り！」と2人がダッシュで走ってきて抱きついてくれるのがたまらなく愛おしいです。



▼ Sakata Machiko

12
13
リユースを利用し、環境負荷の低減を。

近年、衣類の大量廃棄が社会問題となつていますが、私は普段から良い物を長く使う事を心がけています。また、服を買う時は(ZONZOの下取りサービス「NONOUSED」)を利用しています。「NONOUSED」はファッションの循環促進を目的としたサービスで、買い取られた衣類は概ね国内のEC及び店舗にて販売されています。ZONZOで購入した衣類以外も買い取ってくれます。スマホひとつで簡単に利用できる、僕かでも環境負荷の低減に貢献できていると嬉しいです。

3
10
母と姉の背中を追って

人と接する事が好きで、母と姉の影響もあり、看護師を目指しました。実際の現場は看護学校とは違い、知識と技術が追いつかずに苦戦する事もありましたが、患者様と関わる看護は楽しく、自分に向いている職だなと感じました。誰もが安心して暮らせる社会に向けて、医療が行き届く世の中になってほしい。認知症の方でも環境を整えれば受診も点滴もできます。何でも相談してほしいです。

File no. 15

坂田 万智子(さかた まちこ)
 そうしんクリニック茶屋町 勤務
 看護師

2015年旭川厚生専門学院看護学科卒業後、岡山市民病院に勤務。血液内科へ配属。その他、整形外科や産婦人科での勤務を経験。ライフイベントに伴い、家庭生活での役割をになう上で日勤の仕事への転職を考え2021年にそうしんクリニック茶屋町に入職。現在は、受付や患者様への医療対応、ホームページでの情報発信などを行っています。

3
4
10
11
17
「受診してよかった」と思ってもらいたい。

そうしんクリニック茶屋町は、いつも通院いただいている患者様にも新患様にも「受診してよかったな」と思ってもらえるクリニックを目指し、患者様の症状に寄り添いながら丁寧な対応を心がけています。発熱関係の患者様が検査をして、インフルエンザ、コロナの両方が陰性の場合でも、症状によっては耳鼻科の受診を勧めたり、熱が続くようならもう一度受診することを勧めています。患者様の受診の先の事情も考えて、きちんと対応していきたい。お話が長くなる事もありますが、少しでも「来て良かった、受診して良かった」と思ってもらえると嬉しい。何かあった時の相談先でありたい。

人との繋がりを大切にしたい。

今年の初めに起きた震災で改めて「人は一人では生きていけない」と強く感じました。震災関連のニュースを知ろうとSNSを見ていた時に、若い方がご近所のお年寄りの方達に声掛けをしていたり、知らないお年寄りの方達をおんぶして避難している様子の投稿を見ました。それを見て純粋にすごいなと感じましたし、私も困っている方の助けになりたいと思いました。人と人が繋がっていないと震災などの大きな困難に直面した時に乗り越えるのは難しいと思いますので、今の気持ちを忘れないようにまずは情報発信やWEBチェックから意識し続けていきたいと思っています。



当院のWEBページで関心の高い症状や健康知識を紹介していきたい。



業務を通して多職種連携の強みを感じているし、リハビリに通っている患者様から「本当に良くなったわ」と言ってもらえると、とても嬉しいです。



そうしんクリニック茶屋町

そうしんクリニック茶屋町は、内科・リハビリテーション科・訪問診療・訪問リハビリテーションを通じて、健康や病気のこと、お薬のこと、介護のことなど、何でもご相談いただける地域の「身近な、かかりつけ医」です。

- 場所 / 〒710-1101 岡山県倉敷市茶屋町2102-1-1F
- 電話 / 086-428-9000 ■FAX / 086-428-9050
- 受付 / 8:30 ~ 18:00 ◎火・木曜日のみ16:45まで ※診療時間の15分前
- 診療時間 / (午前) 8:45 ~ 12:15 (午後) 13:45 ~ 18:15 ◎火・木曜日のみ17:00まで
- 休み / 土・日曜日、祝日、年末年始
- HP / <https://www.soushin-clinic.com/>





リハビリ倶楽部 笹沖



五感リハビリ倶楽部 邑久



五感リハビリ倶楽部 邑久



訪問看護リハビリステーション



ナーシングベイ 大安寺



百年煌倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 茶屋町

※撮影時のみ、マスクを外しています



リハビリ倶楽部 茶屋町



百年煌倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 玉島



リハビリ倶楽部 玉島

創心會の笑顔

体を動かしていると、元気ハツラツ、
笑顔も出てきますね。
創心會グループの笑顔が素敵な方を紹介します。

創心會グループの笑顔

創心會リハビリ倶楽部 玉島
管理者 仲本 幸平 (なかもと こうへい)



結婚

次回締切: 2024年4月30日

投稿方法: 投稿用紙に作品を書いて
◎投稿箱 または、
◎FAX(086-428-0946)
に投稿をしてください

事業所の玄関や
フロアにあります



投稿紹介

テーマ お祝い

今回は142句の作品をご投稿いただきました。
素敵な作品を本当にありがとうございました。
次回のご投稿もお待ちしております。

グランプリ

孫からの 合格告げる 文字踊る

【講評】 念願の合格を果たしたお孫様と、この日まで静かに見守り続けていたご家族様にとって待ちに待った瞬間。溢れんばかりの喜びの情が句から伝わってきました。喜びと感謝を伝えたいお孫様の素直な心と、我がごと以上に歡喜されるご家族様の絆に心が温かくなります。

リハビリ倶楽部児島

山中 博美

準グランプリ

桜咲き 仕事も決まり 祝い酒

【講評】 春は新たな始まりを感じさせる季節。周囲では合格の知らせや仕事が決まったなど、どこことなくお祝いムードが漂う中、作者のもとへも採用の知らせが届いたのでしよう。きつと緊張から解放され、安堵されたことでしょうか。高揚感で満たされたお祝いの盃は至極の一杯ですね。

リハビリ倶楽部笹沖

山中 祐治

入選

お祝いは いつも家族で 旅の宿

百年煌倶楽部平田 平松幹也

一才の 祝のぜんに タイのせて

元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子

お祝いが 見舞いになる 能登の友

リハビリ倶楽部今 原務

晴着きて 米寿の祝い 花束受し

リハビリ倶楽部益野 松崎雅子

入学の お祝い写真を 校門で

百年煌倶楽部平田 平松幹也

嫁ぐ日の 娘と祝う 一夜かな

百年煌倶楽部平田 富岡淳

まごからの お祝いメール 宝物

元気デザイン倶楽部茶屋町 梶田憲子

初孫に たのしみたくす ランドセル

リハビリ倶楽部児島 川畑金宏

祝い風 飾りし部屋の 息上がり

訪問看護リハビリステーション 佐藤麗子

「ありがとう」 退社祝いの バラの花

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

佳作

初誕生 背に祝いモチ 重すぎ

元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子

米寿祝 妻の早立ち 我惚ぶ

リハビリ倶楽部笹沖 野路昭雄

創心会 楽しく通い 喜寿を迎える

リハビリ倶楽部笹沖 宮本幸子

おめでとウ 言えるしあわせ 受けるうれしさ

元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子

七五三 シャッターチャンスに ひど苦勞

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

米寿の祝い 子等より招かれ 果報者

リハビリ倶楽部高松中央 木村允子

ロソクを 幾ら立てるか 誕生日

リハビリ倶楽部邑久 太田賢

米寿すぎて 子孫祝える ありがたさ

元気デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子

成人の 友人と飲む 祝い酒

リンクスフレイヴン 吉貫直久

ろうそくを 消すのも今や 命がけ

リハビリ倶楽部児島 福留照人

お祝いが 干支六巡 来たりけり

リハビリ倶楽部今 原務

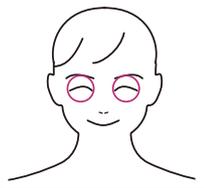
孫生まれ 真ん中にして 祝い酒

元気デザイン倶楽部総社 大久保勉

眼球の運動 焦点合わせ

ここに効く!

毛様体筋
(もうようたいきん)



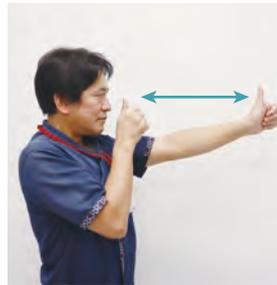
普段あまり使わない 目の周りの筋肉トレーニングです

スマートフォンを近くで見ていると、目の焦点を合わせる力が低下します。毛様体筋とは、目標にピントを合わせるために目のレンズの厚みを変える筋肉。この焦点を合わせる力は、素早い判断をする上で重要になり、動体視力とも大きな関係があります。トレーニングで視る力を高めていきましょう。



スタート ポジション

親指を顔の正面で
前後に立てる。



ピントが合わない時は、親指同士を近づけましょう。

家トレ倶楽部
動画でチェック!



<http://pr6.space/0/> 家トレ

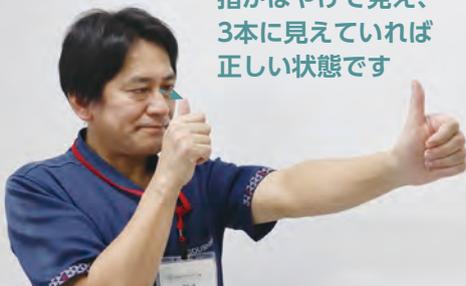
チャンネル登録



訓練ポイント!

親指は目線の高さに合わせましょう。動きに慣れてきたら親指と親指の距離を離してみよう!

手前の指の左右に
指がぼやけて見え、
3本に見えていれば
正しい状態です



1

手前の親指を
2秒見る。

①、②を
5回
繰り返す

奥の指の左右に
指がぼやけて見え、
3本に見えていれば
正しい状態です



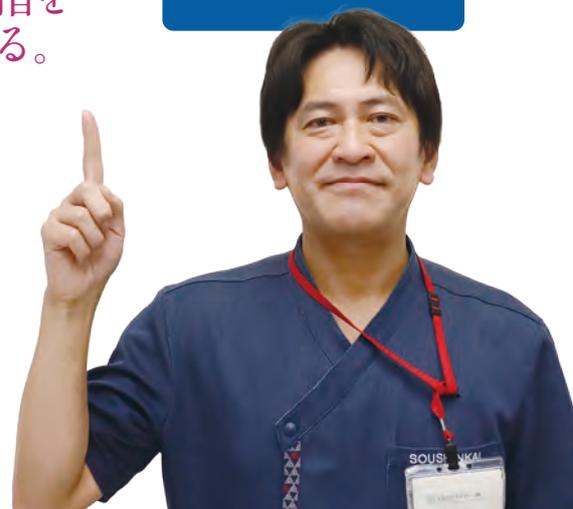
2

奥の親指を
2秒見る。

※疾患がある方は、かかりつけ医や専門職にご相談ください。

※運動時に痛みや動悸がある場合は中止してください。

創心会リハビリ倶楽部 児島
介護福祉士/鶴田 康(つるた やすし)



社外報 読者アンケート vol.127

FAX 086-428-0946

(24時間受付)

Q1 創心會グループ社外報 PRIDEsign を読む頻度について教えてください。
(該当する番号に○をつけてください)

1. 今回のはじめて 2. 毎号読んでいる 3. たまに読んでいる

Q2 本誌で掲載している記事や内容はいかがですか？
(該当する番号に○をつけてください)

1. とても良い 2. 良い 3. 普通 4. 悪い 5. とても悪い

Q3 本誌で興味深かった・面白かった記事にチェックしてください。(複数選択可)

- 表紙 / COVER INTERVIEW 「難しいことこそ、一步一步の積み重ね」
 特集 「介護支援専門員 座談会～変化に気づき 近くで寄り添う プロであるために～」
 創心會未来図鑑 おうちレシピ 「キャベツとベーコンのパニーニ」
 SDGsな人 創心會の笑顔 投稿紹介
 健康 「家トレ倶楽部」 クロスワード&読者プレゼント

Q4 その他、今後読みたいテーマやご意見・ご要望をお聞かせください。

いつもご意見・ご要望をお聞かせいただき、ありがとうございます。大切に読ませていただいております。また、皆様のお声は社内にて前向きに検討させていただきます (広報 CSR 部)

フリガナ			電話番号	
氏名				
年齢	<input type="checkbox"/> ~20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代 <input type="checkbox"/> 90代~			
住所	〒 _____			
区分(ご自身のあてはまる属性)	ご利用施設名・ご利用サービス名・事業所名など			
<input type="checkbox"/> ご利用者様・患者様 <input type="checkbox"/> ご家族様 <input type="checkbox"/> ケアマネジャー様 <input type="checkbox"/> その他()				

個人情報保護に関して、広報誌を発刊するにあたり、創心会グループでは、ご利用者様をはじめとする全ての創心会グループに関係する方々の個人情報の保護が重大であると考え、「個人情報の保護に関する法律」に基づき、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努め、次に挙げる利用目的の範囲内で、個人を特定できない形で処理した統計データとして利用いたします。 ■個人情報の取得と利用目的/①プレゼントの抽選、当選商品発送のため ②バックナンバーの発送のため ③広報誌発行に伴う連絡・DM、各種お知らせ等の配信・送付のため ④創心会グループからのセミナー、キャンペーン等イベントのご案内のため ⑤読者様からのお問い合わせ・ご依頼へのご回答のため ⑥個人を特定しない形式の統計資料作成のため ■共同利用する個人情報等の項目/創心会グループは、個人情報(氏名、住所、電話番号、年齢、メールアドレス)を次のグループ会社間で前述した利用目的で共同利用する場合があります。 ①共同利用する者の範

圍/株式会社創心会、株式会社ハートスイッチ、社会福祉法人創心福祉会、株式会社リンクスライヴ、合同会社ど根性ファーム、合同会社連、そうしんクリニック茶屋町 ②共同利用の管理責任者/株式会社創心会 【連絡先】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心会(広報・CSR部 河崎崇史) 代表取締役社長 二神雅一 TEL: 086-420-1500 ■第三者提供/創心会グループは、ご本人の事前の同意を得た場合、法令に基づく場合その他法律上認められている場合を除き、個人データを第三者へ提供することはありません。 ■開示請求/貴殿の個人情報について、ご本人には、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認の上、対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。【個人情報相談窓口】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 創心会グループ個人情報問い合わせ窓口 TEL: 086-420-1500 FAX: 086-428-0946 E-mail: info@soushinkai.com

山折り③

料金受取人払郵便
倉敷局承認
3128
差出有効期間
令和7年9月
30日まで
(切手不要)

倉敷市茶屋町 2102-14
社外報「PRIDEsign」vol.127
2024年4月号 読者アンケート係

710-8790
344



山折り②

氏名や住所など、はっきりご記入いただけますと幸いです。
この読者アンケートは、ファックスまたは封書としてご利用いただけます。
ファックスの場合はP.17のみご送信ください。

封筒でご送付の場合、切手は不要です

のりしろ④と貼り合わせてください

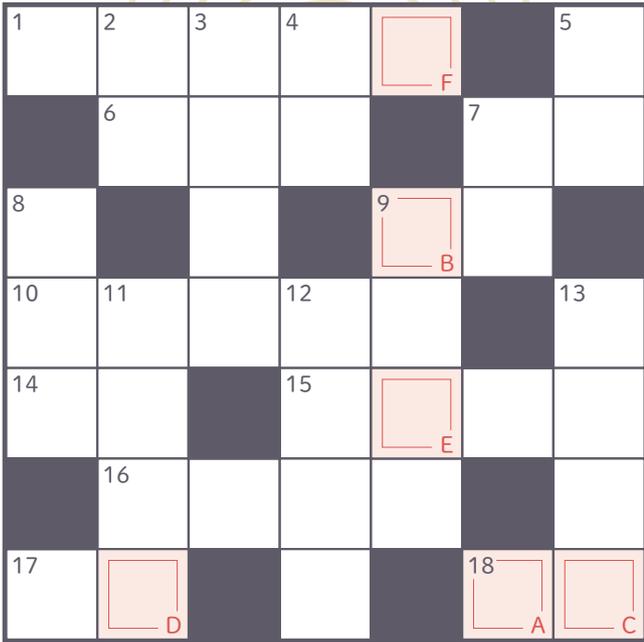
山折り①

アンケートにご協力をいただいた方々に心から感謝申し上げます。

皆様からいただいたご意見やご指摘につきまして、真摯に受け止めると共に
改善努力を継続していくことで皆様にご満足いただける誌面を目指してまいります。

今後もよりご満足いただけるよう努めてまいりますので、
引き続き貴重なご意見をいただけますようお願いいたします。

クロスワードパズル



こたえ

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---



「できる限り速く」行くと、
脳内の血流が増え、活性
化状態になります。目標時
間を決めて取り組んでみ
ましょう！

- 18 金属製の容器。材料によりアルミ●、スチール●などに分かれる。
- 17 16 こまごまとした用事。
- 15 昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者。さむらいのもの。
- 14 ゆっくり進むこと。車などが直ちに停止できる速度で走ること。
- 13 12 10 1 国が持つ軍事力・経済力などの総合的な勢力。
- 9 体が大きく、力の強い動物。古くから家畜として飼われている。
- 8 7 6 5 4 3 2 1 入れ物などの口にあてがつて、ふさぐもの。
- 11 悪いことなどが起こらないさま。健康でいるさま。
- 10 見習うべきもの。手本。
- 9 必要量を越えた残り。必要以上の余分。あまり。
- 8 主に農業によって生活している人々が暮らしている村。
- 7 食肉用にイノシシを改良した家畜。
- 6 重さの単位。キログラム。
- 5 言葉を点・線などの組合せで作った記号。
- 4 出ることと入ること。「でいり」の別の言い方。
- 3 大切なことを忘れないように書き留めておくこと。または、それを書き付けたもののこと。
- 2 図画・工作の略。日本の初等教育における教科。
- 1 うれしいことやおめでたいときに祝い合うあいさつの言葉。

タテのカギ

ヨコのカギ

PRIDesign Vol.127 クロスワードパズルの答え【カギ】

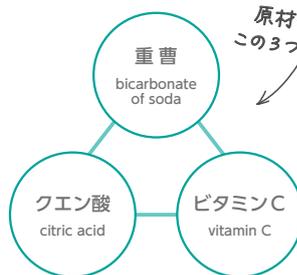
PRIDesign Vol.127
読者プレゼント

応募締切: 2024年4月30日(当日消印有効)

創心會グループ 協賛
無添加・無香料にこだわった
ベビタブ Babytab 入浴剤 (12錠)

10名様

肌に不要なものだけ落とし、
必要な皮脂を残す入浴剤



P.17のアンケートにお答えいただいた方の中から
抽選でこちらの商品をプレゼントします。
読者の皆さまのお声をぜひお聞かせください。

肌のバリアを壊さないことに着目した重炭酸入浴剤です。
着色料・香料・防腐剤(パラベン)・アルコール・界面活性剤が無添加で、
新生児から大人まで安心して使用できます。

ご利用者様作品展2024を開催中

株式会社創心會は、昨年に引き続き「ご利用者様作品展」を開催中です。

ご利用者様が病気や障害を克服して完成させた作品は、ご利用者様のチャレンジ精神と回復の象徴であり、それぞれの思いが込められた作品は、鑑賞する私たちにも挑戦する事の大切さと生きる力を与えてくれます。ぜひ、一人でも多くの方にこの作品展をご覧いただければ幸いです。また、今年度より、作品をご覧いただいた皆様にインターネット上で投票していただいた作品の中から「感動大賞」が選出されます。投票を通じて、作品展を一緒に盛り上げていただけるとう嬉しです。バリア

【倉敷展】ギャラリー十露での作品展の様子



フリーが推奨されつつある世の中ですが、令和6年4月1日から障害者差別解消法が改定され、合理的配慮の提供が完全義務化されました。この作品展が「心のバリアフリー」や「ユニバーサルデザインによる街づくり」について考える機会になれば幸いです。

【倉敷展】 3月13日(水)～17日(日)、10時～16時。ギャラリー十露(倉敷市本町3-9)にて開催。

【水島展】 5月11日(土)～12日(日)、14日(火)、10時～16時。ライフパーク倉敷(倉敷市福田町古新田940)にて開催。
 【総社展】 6月8日(土)～9日(日)、10時～16時。創心会元気デザイン倶楽部総社(総社市中央6丁目2-108)

【WEB展】 準備中
 ◎参加に関する事前のお申し込み不要



「第17回全国事例発表会」に参加！

一般社団法人全国介護事業者協議会



(写真左から)座小田理事長、岡田さん、小林さん

令和6年3月16日(土)、エッサム神田ホール2号館301会場(東京都千代田区内神田3-24-15)及びオンラインにて「第17回全国事例発表会」が開催され、「全国各地の法人による介護や経営実践の好事例発表」をテーマに、全国から厳選された9事例が発表されました。創心會グループからは、中国地区代表として創心会リハケアベース大安寺の小林晃子さんと岡田友江さんが「看護小規模多機能型居宅介護事業所での初めての看取り事例からナーシングベイの強みと課題を振り返る」と題し、事例を発表し、優秀賞を受賞しました。

健康経営優良法人2024認定取得！

この度、株式会社創心會、並びに社会福祉法人創心福祉会は「健康経営優良法人2024」の認定を取得しました。創心會グループでは、昨年より二神雅一代表による健康宣言のもと、生活習慣病予防やメンタルヘルス、過重労働対策などに力を入れ、従業員のワークライフバランス、ヘルスリテラシー向上、職場の活性化に力を入れて参りました。心身ともに最高のコンディションで業務に取り組むことで、ご利用者様には優れたサービスを、また地域に貢献できると考えます。今後も持続可能な社会保障制度の実現に向けて挑戦を続けていきます。

