

ハーモニー

第 41 号

発行日 平成26年10月30日
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 三浦憲一



楽しくリハビリしています

利用者の大山さんと機能訓練指導員の山田さん

横手市にある社会福祉法人相和会は、養護老人ホームや特別養護老人ホーム、保育所を運営しています。

今回は、特別養護老人ホームビハラ横手を訪問しました。この

施設には、高齢者総合福祉施設として、ショートステイやケアハウス、デイサービスセンター、グループホームなども併設され、地域に密着した事業を行っています。

特別養護老人ホームの利用者は

30名で平均介護度は4.2です。

その中で働く主任看護師の松井美穂子さんと機能訓練指導員の山田真琴さんにお話を伺いました。



主な内容 Contents

施設・会員紹介	1～2	健康情報	5
講習会受講者の声 他	3	福利厚生センター事業紹介	6
会員コラム	4	会の現況・資産運用	7
ほほえみカード指定店紹介	4	栄養士さんのおすすめ料理	8
コミュニケーションのコツ	5	プレゼントクイズ	8

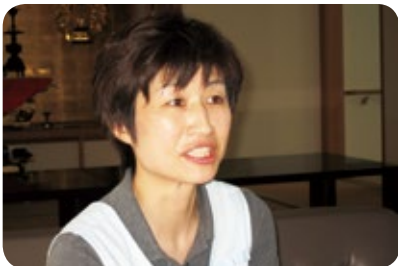
一人ひとりが安心して暮せる生活の場として

再び看護師として

松井さんは、湯沢市にある病院で働いていましたが、結婚・出産を機に退職して3年半ほど子育てしてきました。

その後、この施設が開設すると同時に勤務し、ショートステイやケアハウスと異動して今年再度特別養護老人ホームで勤務しています。

松井さん



医療従事者として

医師が常駐していない施設で、医療従事者として体調を崩しやすい利用者への様々な健康管理を行っています。

病院勤務で培った経験を活かして、日頃から利用者の顔色や食欲など健康状態を観察し急変の場合の対応に備えます。異変が起きた時、それが急を要するものなのか、「判断」をすることがこの仕事の大変で難しいところだと話します。もちろん囑託医の指示を仰ぐこともあります。また、介護職員にも症状や経過観察など、指示の仕方にも気を遣います。

その人の人生に寄り添って

施設は病院と違い病気を治すこと

が目的でなく利用者にとって生活の場です。松井さんは看護するだけでなく、一人ひとりと向き合い、その人の人生に寄り添うことを大事にしています。意思疎通がうまくいかない利用者との会話はゆっくり話しかけ、同じ時間を共有し一緒に笑うことができたときはうれしいと話します。

また、最期を施設で迎える方もおり、人生の終末を穏やかに過ごせるよう見守り、サポートしていきたいと話します。

機能訓練指導員として

山田さんも、看護師として秋田市の病院や横浜市の診療所で働いていた経験があります。

平成23年に故郷美郷町に戻り24年からこの施設で機能訓練指導員の仕事に携わっています。機能訓練指導員としての仕事は初めてで前任者から教わり引き継いできたと話します。

みんなで話し合っ

リハビリを行うにあたりスタッフ全員で話し合い、山田さんが個別計画を立てます。それに沿って、今ある機能の維持や少し上の目標を持って、肘、膝の屈伸、椅子から立ち上がる、歩くなどその人に合ったリハビリをします。そしてその経過を評価し、ご家族にも内容を知らせます。

時にはリハビリを嫌がる利用者もあり、その時は無理をせず言葉掛け

をしながら少しずつ訓練をしています。それが関節や筋肉の拘縮や褥瘡の予防にもつながります。



山田さん

また、寝たままの利用者にとって、どんな姿勢が楽なのか考えて、体の脇に枕を当てるなど、リハビリ以外にも利用者の過ごしやすい環境にも配慮しています。

看護師としても

看護師でもある山田さんは、夜間緊急待機の仕事もあり、緊急の通報があれば、状況を把握して介護職員への指示、また自ら施設に駆けつけて処置をすることもあります。松井さんと同じくその判断の難しさと責任を感じると話します。休み明けで施設に行くと利用者の方から「待っていたよ」「ありがとう」と言葉を掛けられることがうれしく、家族のような存在として支援していきたいと話します。

お二人とも一番大事にしていることは、利用者にとって毎日を暮らす場がより良い生活の場となる事を考えて、他の職員の方と一緒に見守り支えていることを感じました。

上司から一言



ビハ－ラ横手

総括施設長 鈴木 卓

二人ともまっすぐな性格で、バイタリティにあふれ、職場の空気を明るく元気にしてくれます。

松井さんの医療的な指示や助言は利用者様、職員に安心感を与え、またコミュニケーション能力の高さは職員の介護実践における

良きお手本でもあります。

一方、山田さんは責任感が強く、機能訓練の成果とともに、いつも相手の気持ちを思いやる優しい対応は、利用者様の施設での暮らしの大きな支えになっています。

引き続き二人には利用者の方々が健康で安心して暮らせるよう支援してほしいと思います。

平成26年度福利協会では、各種事業を開催しています。参加された方の感想をご紹介します。

6月19・20日、秋田キャッスルホテルでメンタルヘルス講習会を開催し、26名が受講しました。

心の健康について



交楽会（北秋田市）
介護老人保健施設 もりよし荘
総務係長 鈴木 要

今回の研修を通じ、自分の性格をよく理解した上で、人間関係を構築していくことの大切さを改めて考えさせられました。「自分を一番理解しているの

は自分自身である。」と思い込んでしまうところに、心のバランスを崩す要因がある気がします。

心の健康の問題はきちんと向き合うことが求められる時代です。特に人間関係の中で成り立つ対人援助の仕事は、過重なストレスにならないよう職場内においても配慮が必要です。また、日頃から楽しみやモチベーションが持続できるような職場作りが求められると感じています。

7月23・24日、秋田県社会福祉会館で広報誌講習会を開催し、26名が受講しました。

地域とつながる広報誌作り

たつの子会（三種町）浜口保育園
副主任保育士 小玉 美紀

今年度から、初めて広報誌作りに携わることとなりました。ゼロからのスタートの中、今回の講習会を受講したことが、広報誌作りへの活力となりました。

講習は、グループワーク中心に進み、その中で個々人の考えを述べて討議していくことで、より良い広報誌ができていくことを感じました。

講師の先生が、何度も話していた「誰に見てもら

うの?」という事を念頭におき、広報担当者で試行錯誤しながら取組み、今年度の広報誌を完成させることができました。

これからも、園と地域の皆さんとのつながりを深められるような広報誌作りに取り組んでいきたいと思います。



担当で話し合っ完成した広報誌です。

9月20日、団体研修旅行「八戸と十和田市現代美術館」コースに21名が参加しました。

八戸・十和田満喫体験に参加して

八峰町社会福祉協議会
地域福祉係 奈良 昌子

食欲の秋・芸術の秋を満喫するコースを巡り、夏の疲れをスッキリ解消できました。

全国でも有名な現代アートは、異次元空間を感じさせ、これまでの美術館のイメージとは全く違った感動でした。中でも高さ4メートルの女性像は、大きさはもちろん繊細な部分も再現され圧倒する迫力でした。展示物、建物、周辺の庭や公園を含む全体がアートとして表現されているようでした。

八戸では海産物で食欲・物欲(買い物)を満たし、十和田湖・奥入瀬溪流の紅葉はまだでしたが、バスガイドさんの案内によりこれまでにない味わいで散策できました。お天気にも恵まれ満足度バツパリの体験でした。



作品と一緒に。右側が私です。

グルメを楽しむつどい(前期)を県内4会場で開催し、139名が参加しました。

歴史を感じる建物でおいしくいただきました

ファミリーケアサービス テイサービスセンター
いきいきの郷（横手市）
介護員 小田嶋 みゆき

今年3年目で3回、「グルメを楽しむつどい」に参加しました。

日頃の業務を頑張ったご褒美にと、気の合う仲間との参加を毎年楽しみにしています。

「ゲストハウス平源」は、噂では素敵な場所と聞いていましたが、利用する機会はありませんでした。今回初めて利用しましたが、歴史を感じる建物での美味しいお食事は、味わい深く楽しい会になりました。

私の勤務する事業所がある増田町も「蔵の町」として歴史的な建造物が残されています。ゆったりとした時間が流れる空間は日頃の忙しさから解放され、気持ちもリフレッシュできます。みなさま、一度足を運んでみてはいかがでしょうか？



会員コラム

東 西 南 北

健康に気をつけて



秋田県厚生協会（秋田市）
特別養護老人ホーム南寿園
齊藤 しげ子

58歳で介護の仕事（ヘルパー）に就き61歳で今の事業所に就職しました。前事業所との勤務形態の違いや仕事の仕方に戸惑いもありましたが、なんとか今日までできました。

今回62歳で介護福祉士の試験に挑戦し合格しました。これを励みに身体に気を付けながら、これからも仕事をしていきたいと思っています。

皆が明るく楽しい毎日を！

晃和会（秋田市） 特別養護老人ホーム大平荘 佐々木 和美
今、私の職場では自立支援を主に日々ケアに励んでいます。特養なのに？自立支援？と思う方もいるかもしれませんが、それが本当に楽しいです。歩けない方が一歩を踏み出す、立ち上がれなかった方が立ち上がる、表情に変化が出る！そんな場面を目にした時は本当に感動です。「特養から在宅へ」そんな日が普通になる時がくると思っています。

楽しみつつ、復興支援を

横手市社会福祉協議会
米谷 ゆかり

最近、休日を利用して岩手県内の温泉巡りをしています。客室が利用できる日帰り温泉が思った以上にあります。5,000円以内でお料理付きで4~5時間、のんびり過ごせる温泉旅館を探すのも楽しみの一つです。

先日テレビであるタレントさんが「東日本大震災の被災地に足を運んでください。行ってわずかでもお金を使うことが復興支援になるのです」とお話をされていました。これからもせっせと温泉に通い、私たちなりの復興支援をしていきたいと思ひます。



ほほえみカードで
日帰り温泉を楽しもう！

福利協会のほほえみカードを利用していますか？ほほえみカード指定店に日帰り温泉の施設があります。これからの季節ゆっくり温泉に入って身も心も温まりリフレッシュしてみませんか。



ゆとりランド

鹿角市十和田大湯字中谷地5-1
(ホテル鹿角の隣)
☎0186-30-4141

優待内容 : 入館料
大人1,000円→**800円**

打当温泉 マタギの湯

北秋田市阿仁打当字仙北渡道上367
☎0186-84-2612

優待内容 : 入湯料金
大人400円→**300円**

HOTEL きららか
(男鹿温泉桜島リゾート)

男鹿市戸賀加茂青砂字中台1-466
優待内容 : 入浴料金**100円引き**

黄桜温泉 湯楽里

由利本荘市東由利老方字畑田28
☎0184-69-261

優待内容 : 大人350円→**300円**

温泉ゆほぼ

仙北市田沢湖卒田字早稲田430
☎0187-44-3939

優待内容 : 日帰り入浴料**5%割引**

道の駅 雫石あねっこ

岩手県岩手郡雫石町橋場坂本118-10
☎019-692-5577

優待内容 : 入浴料金**100円引き**

のマークがある施設は、ソウェルクラブカードでもご利用できます。

毎年本会が開催する「メンタルヘルス講習会」講師の安藤亘氏からメッセージをいただきました。



「自分も相手も大切にする コミュニケーションのコツ」

ピوندザボーダー株式会社 代表取締役
社会福祉士・精神保健福祉士 安藤 亘

志保さん(30歳)は夫と二人暮らし。仕事は三交替のシフト制です。結婚前は休みを合わせて映画を観に行くのが楽しみでしたが、最近は日々生活に追われて行かなくなりました。志保さんはある晩夫から「今度の土曜日休みだったよね。久々に映画に行こうか」と。志保さんは嬉しくて内心期待していました。そして約束の日の前日、遅く帰ってきた夫は「急に明日会社に行くことになった。映画はキャンセルだ」と。がっかりした志保さんは「あなたは何でいつも約束を破るの!」と。夫も「おまえだって約束破ったことあるだろ。俺だって好きで明日会社に行く訳じゃないんだ」と喧嘩になりました。

家庭や職場のように人との距離感や接する時間の長い環境では、人は相手の本意を確認する前に感情的に反応しやすいものです。また相手の特徴の短所にばかり目がいきがち。自分も相手も大切にするコミュニケーションのコツは“YouメッセージをIメッセージに変える”それだけです。まずはその時生じた自分の素直な気持ちに気づいて、I(私)を主語にして気持ちを素直に表現します。You(相手)を主語にして批判・非難するのではなく、今の自分の気持ちを素直に伝えた方が相手も受け入れ易く、自分の気持ちもスッキリします。

翌朝、志保さんは自分の気持ちに素直になって「昨日はごめん。久しぶりの映画で楽しみにしていたから、私本当に残念で

がっかりしたの…」夫も素直に「本当に悪かった。この埋め合わせはきっとするから」と。

この「YouメッセージをIメッセージに変える」というコツは、「アサーション(assertion)」という技法の中核的なテクニックです。人とのコミュニケーションが苦手な人や引っ込み思案で自然なやり取りができないような人のために、カウンセリングの中で用いるトレーニング法としてアメリカで開発されました。約1時間のカウンセリングの中で行うわけですから、とにかくわかりやすくシンプルで、なおかつ次のカウンセリングまでに宿題として個人で取り組みやすいように実践的にできています。皆さんも、今日から「Iメッセージ」始めてみませんか?

よく眠れて いますか?



睡眠には、脳を休めて回復させる働きがあります。体の成長や修復に関わる成長ホルモンにも関係しています。そのため睡眠不足になると肥満や糖尿病などの生活習慣病を起こしやすく

なります。また、不眠症があるとうつ病になるリスクが高まります。

良い睡眠のためできることから始めてみませんか。

①食事は寝る2時間前まで

深夜に胃がもたれる食事をすると消化に負担がかかるため良眠を妨げます。

②カフェインが入っている飲み物は、4時間前まで

就寝前にカフェインを摂ると、脳が興奮状態になり寝つきが悪くなります。

③寝る前のアルコールは、眠りが浅くなるので避ける。

寝付きは良くなりますが、睡

健康情報

眠の質が悪くなります。

④入浴は寝る1時間以上前に

寝る直前に入浴すると、交感神経が興奮して眠れなくなります。

⑤朝起きる時間を一定に定める。

起きる時間を一定に保つと熟睡度が向上します。

⑥布団に入るまえには、リラックスできることをする。

軽めの本を読んだり、好きな音楽を聞くと気持ちが落ち着きます。



Sowel CLUB 魅力ある職場づくりにソウェルクラブがお役に立ちます。

福利厚生センター（ソウェルクラブ）は、社会福祉事業に従事する方々の福利厚生の増進を図ることを目的に、平成6年に設立された社会福祉法人で、当該事業を行う全国唯一の法人として厚生労働大臣の指定を受けています。

福利協会は秋田県事務局として業務を受託しています。

掛金年額一人当たり
 第1種会員（常勤職員） …… 10,000 円
 第2種会員（非常勤職員） … 5,000 円

◇サービス事業紹介◇

*健康管理

- 生活習慣病予防健診費用助成
- 健康生活用品給付 他

*慶事お祝い

- 結婚お祝い品贈呈
- 出産お祝い品贈呈
- 入学お祝い品贈呈
- 永年勤続記念品贈呈
- 資格取得記念品贈呈



*万が一の際

- 会員死亡弔慰金
- 入院・手術見舞金
- 高度障害・後遺障害見舞金
- 配偶者死亡弔慰金
- 災害見舞金

*資質向上

- 海外研修 ○接遇講習会、
- メンタルヘルス講習会、
- パソコン講習会 他

*余暇活用

- クラブ・サークル活動助成
- 指定保養所
- 会員制リゾート施設

- テーマパーク
- 提携レジャー施設 他

*生活サポート

- 特別資金ローン
- ソウェル保険 他

他にも秋田県事務局で開催する講習会や会員交流事業があります。事業の詳細をお知りになりたい場合は、福利協会事務局にご連絡ください。パンフレットを送付いたします。

- =全ての会員が利用できるサービス
- =第1種会員のみが利用できるサービス。

27年度新規会員募集中!

加入についてのお問い合わせは福利協会事務局をお願いします。
TEL018-864-2703 FAX018-896-7820

26年度永年勤続記念品を頂いた方の声をご紹介します。



大内さつき会（由利本荘市）
ケアハウスみらい
生活相談員

松永 綾子

勤続15年が過ぎ、この度永年勤続記念品をいただきました。「何にしようかな」と楽しく迷い、卓上電磁調理器を選び大満足。使い勝手が良かったためかなり

十五年間で頂いた良いもの

の頻度でテーブルに上がります。アヒージョやきのこたっぷりのしゃぶしゃぶが手軽に熱々で食べられます。ああ幸せ……。

15年間には、いろいろな想いがみっちり詰まっています。入居者さんの人生の物語を教えて頂くことは、大ベストセラーの本を読む以上に私の心に染み入っ

てきます。その貴重な物語が私の中でも生きていく感覚。これがこの仕事の一番の魅力です。関わるすべての人達に感謝の気持ちでいっぱいです。

注) アヒージョ…ニンニクを入れたオリブ油に魚介や野菜などを加えて煮込んだスペイン料理。

非常勤職員（第2種）の福利厚生充実に向けて加入した事業所の声をご紹介します。



大仙市社会福祉協議会
次長兼総務課長

佐々木 一雄

大仙市社会福祉協議会は、職員総数157名中非常勤勤務の訪問介護員が約3割の46名です。訪問介護は利用者の増減が常にある、非常勤職員は大変貴重な

第2種会員加入でやる気倍増

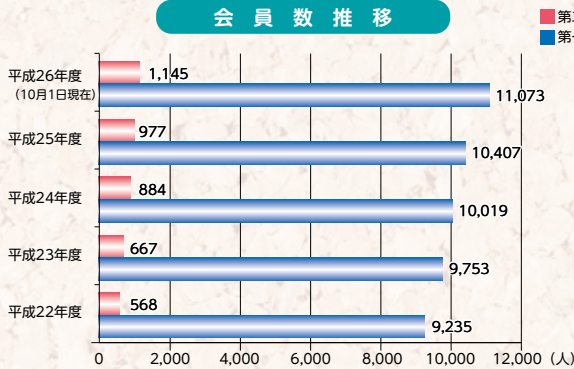
戦力となっていますが、福利厚生まではなかなか手が回らないのが現実です。

そこで今年度から福利厚生センター第2種会員に加入し6月には早速、健康生活用品給付制度を利用しました。「パートなのに常勤職員と同じく扱ってくれ

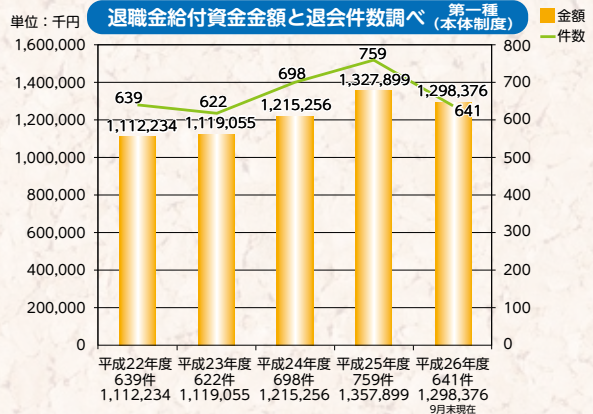
た」「すぐ役立つ実用性のあるものを自分で選べるのは嬉しい」と喜ばれました。これからもこの制度を利用し「職員の頑張りを評価する」職場づくりをしたいと思えます。

会の現況

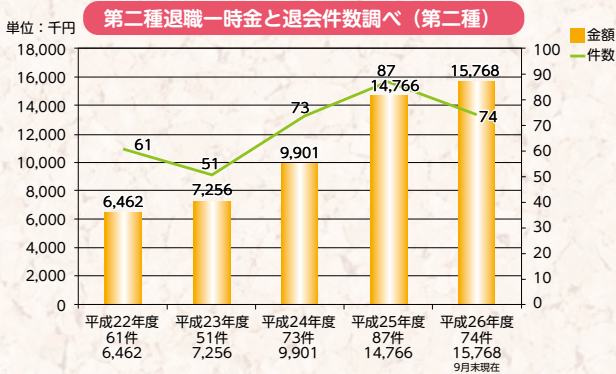
会員数推移



退職金給付資金金額と退会件数調べ (第一種 (本体制度))



第二種退職一時金と退会件数調べ (第二種)



慶弔給付金(10月23日現在)

死亡弔慰金	37件	790,000円
会員死亡	7件	350,000円
配偶者死亡	7件	210,000円
被扶養者死亡	23件	230,000円
災害見舞金	3件	186,000円
傷病見舞金	93件	930,000円
結婚祝金	127件	2,540,000円
出産祝金	204件	4,080,000円

◆事実が発生してから2週間以内の提出をお願いします。

◆各申請用紙は、福利協会のホームページからダウンロードできます。

「第二種退職一時金」制度のご紹介

◇加入対象

福利協会制度に加入していることが原則で、第二種退職一時金制度に加入を希望する会員(第二種制度のみの加入は不可)

◇加入申込み

毎年度、4月5日まで申込受付。(年度途中の加入は不可)

◇掛金と事務費

1口1万円。基本契約口数は5口以上15口以下の範囲。事務費は、1人年額1,200円

◇掛金、事務費の納入期日

毎年度、事務局が指定する日(5月中旬頃)

◇給付

退職一時金のみで、給付利率は2%、元利積立方式。(但し、1年未満及び脱退の場合、給付はありません。)

※福利協会・機構制度・第二制度と3本目の制度としても活用できます。

福利協会資産運用報告

〈資産は、3種類を中心に運用しています。〉

…25年度末報告から「一般財団」移行後の状況

- 1.年金信託 66億円(中長期にわたり、時価増殖を目指す。債券・株式等の4分類運用。)
- 2.基金運用信託 32億円(単年度で目標収益に見合う実現益確得を目指す。4分類運用。)
- 3.債券ラダー型 32億円(安定的な実現益の確得を目指す債券運用。)

…H26年4月より、債券ラダー型は「年金信託債券特化型」ファンドに切替えています。

・3資産の合計は130億円です。

全額について金融商品取引法に基づいた「外部委託運用」を実施しており、資産運用における当会の恣意的な判断は入っておりません。

〈H26年9月末の3資産評価損益は?〉

・時価益は、5億1千万超えとなりました。簿価に対する上乘せ収益です。この評価損益は、日々変化します。

〈資産と給付債務の充足度を紹介します〉

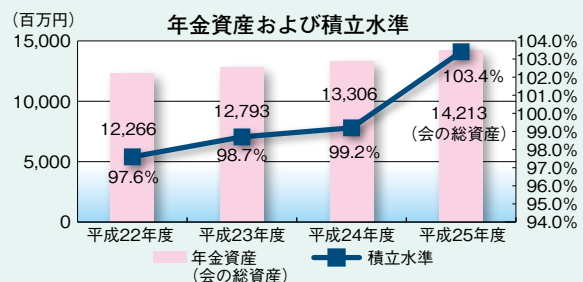
・毎年3月末実施の財政決算において、制度が継続する前提での積立水準を計算しており、その積立水準は平

成26年3月末時点で「103.4%」となっています。

・退職金制度を終了した場合に、会員10,407人に定められた退職金を支払う前提での積立水準は平成26年3月末時点で「78.09%」となっています。

(終了した場合に会員全員に支払う退職金の額を「要支給額」といいます。)

・以上から、制度を継続していく前提での積立水準は100%を超えており、安定した財政運営が実施されております。引き続き、積立水準の向上を図るとともに、要支給額における積立水準の回復にも努めてまいります。



栄養士さんの おすすめ料理

大空大仙(大仙市) おおたわんぱくランド
すくすく園 石橋 香織



園で人気の鶏肉料理を電子レンジで手軽にできるようにアレンジし、旬の野菜を添えて“おかずサラダ”にしてみました。温野菜の人参を星や花型に飾り、クリスマスや年末年始のおもてなし料理の一品にお試し下さい。



『鶏肉の玉葱蒸しと温野菜のおかずサラダ』

<材料(4人分)>

- 鶏もも肉 2枚
 - 玉葱 2個
 - 固形コンソメ(砕く) 1ヶ
 - 塩 少々
 - 白ワイン 90cc
 - 付け合せ野菜
 - 〔ブロッコリ 1/2株
 - カリフラワー 1/2株
 - 人参 1/2本
 - カレードレッシング
 - 〔フレンチドレッシング(市販) 大きじ4
 - カレー粉 小じ1/3
 - 砂糖 小じ1/3
- ※混ぜ合わせておく。

<作り方>

- 1 鶏肉は余分な脂をそぎ取り、半量のコンソメと塩を全体的にもみ込んでおく。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- 3 玉葱は薄切りにして、半量を耐熱皿に敷く。その上に鶏肉を広げ、残りの玉葱とコンソメ・塩と白ワインをふる。

- 4 ラップをして、8~10分電子レンジで加熱する。
- 5 鶏肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切り、一緒に蒸した玉葱を上のにのせて器に盛り付ける。温野菜を添え、ドレッシングをかけてできあがり。

<ポイント>

玉葱と白ワインが肉質をやわらげ、風味を増してくれるので美味しく食べられます。
(料理酒でも代用できます。)



ドレッシングのカレー粉を増やすと大人用のスパイシー味に。

プレゼントクイズ

問題

表紙の山田さんの職種は何でしょうか。

〇〇訓練指導員

〇に当てはまる字をお答え下さい。

●応募方法●

専用ハガキにて応募してください。
(福利協会会員のみ対象)

- ◆プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆専用ハガキの裏面には、広報の感想や意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

●宛先●

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

●締切●

平成26年12月6日(土) 消印分まで有効。
※当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送をもちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

A コース **きりたんぼセット (4人分)**
5名様へ
かづのわくわくファクトリー
TEL 0186-30-3670
〒018-5336 鹿角市十和田錦木字下野添8-4

B コース **1泊2食付き 無料ご招待**
2組4名様へ
温泉ゆほぼ
TEL 0187-44-3333
〒014-1192 仙北市田沢湖卒田字早稲田430

C コース **焙煎コーヒーとクッキーの詰め合わせ**
20名様へ
ばあとなあ
TEL 0183-72-8107
〒012-0036 湯沢市両神15-1

D コース **カットパウンドケーキの詰め合わせ**
20名様へ
南秋つくし苑
TEL 018-875-2115
〒018-1629 八郎瀬町中嶋282-1

編集
後記

広報を発行すると、たくさんの会員さんからクイズの応募があります。そして裏面には同僚や家族への感謝の言葉や人間関係の難しさなどが書き添えられています。特に福祉業界は対人援助などの職種が多く、悩まれる方も少なくないようです。本紙5ページの「コミュニケーションのコツ」を参考に、実践していただければと思います。(H.K)