

# 施設だより

平成会グループの各施設からの  
お便りをお届けします！



## グループホーム おかだ

由緒ある岡田神社の参道沿い  
歌声が自然に流れ出す少人数グループホーム



### 1ユニットだから アットホームな雰囲気

利用者様は性別関係なく仲が  
よく、職員が声をかけなくて  
も自然に輪ができています。  
歌うことが大好きな皆さんで  
す。多くの桜の名所や松本城  
など、近くには地元の観光地  
が多く、季節ごとのお出かけ  
も楽しんでいます。

### 職員がお一人ずつ 丁寧に「口腔ケア」

歯科衛生士が週1回訪問して  
いることもあり、職員も口腔  
ケアへの意識が高まっていま  
す。昼食後と夕食後、1日2回  
の歯磨きは、目的別に歯ブ  
ラシを使い分けるなど、利用  
者様と1対1で丁寧に行って  
います。



### 笑いが絶えない職員の 和やかなチームワーク

職員は常に利用者様の安全  
を第一に考え、1人に対応す  
る場面で不安があればすぐ  
他の職員を呼び、力を合わせ  
ています。利用者様も職員も、  
みんなで一緒に楽しく過ごす  
時間をもっと増やしていけ  
らと考えています。

### 管理者より

介護職で働き続け、平成  
会は2年目です。常に冷静  
でいること、仕事とプライ  
ベートをしっかりと切り替え  
ることを心掛けています。  
健康のため体質改善に  
取り組んでいます。



根本 宏美さん

## ほっと News

▶ 介護老人福祉施設 福寿苑

辰野町

### 町のお祭りに参加しました！

6月14日、辰野町で開かれた信州辰野ほたる祭りの「たつのピッカリ踊り」に、“福寿苑連”として参加しました！ これまでも入居者様とホテル観賞や露店には出掛けていましたが、今年は地域との交流をより感じていただきたいと、初の踊り連参加を決めました！ …ところが当日は大雨で、職員のための参加となり非常に残念でした。辰野町芸能協会の方にお越しいただいた踊りの練習時は、入居者様も気合と熱気にあふれ、とても楽しい時間を過ごしました。



## 編集後記

我が家の夏の定番レシピ「枝豆のニンニクポン酢」をご紹介します。枝豆をさやごとゆでます。みじん切りニンニクをオリーブオイルで炒め、香りが立ってきたら枝豆を投入し、ポン酢を回し入れてさらに炒めてできあがり。つつい手伸びるおいしさです。ニンニクパワーで暑い夏を乗り切りましょう。



みやざわ

## 社会福祉法人 平成会

### 介護はこころ

真心と幸せ、そして心の豊かさを感じられる生活を送って  
いただけるよう、今日一日、その全てに一期一会の精神で  
臨み、「共に歩む」の法人理念を実践してまいります。



# 平成会通信

Heiseikai Magazine

Vol.18

2025  
夏

ひととき  
暑さをしのぐ  
みどりの風



### 特集

“その人らしい人生”実現をめざして！

## 多職種が関わる ケアプランへ

介護のいまを知り、みらいを創る

表紙／グループホームおかだ 蒲谷 竜生

発行：社会福祉法人 平成会 〒399-6461 長野県塩尻市栄賀1298-92 TEL 0263-51-6610 FAX 0263-53-5828 https://www.heisei-kai.jp/

“その人らしい人生”

実現をめざして！

# 多職種が関わる ケアプランへ

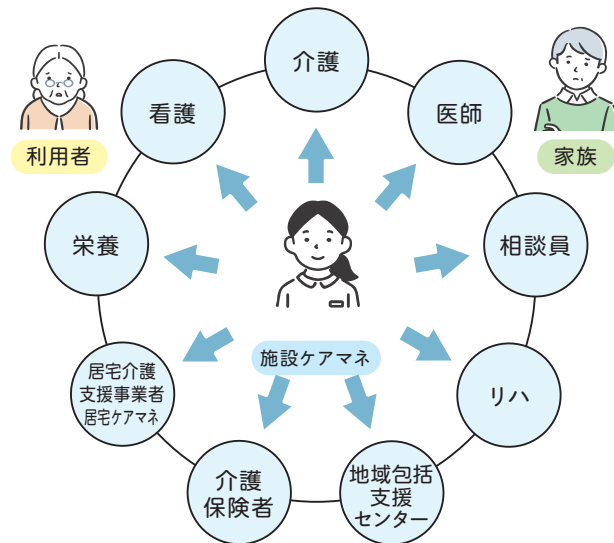
5月30日（金）、職員対象の最先端ケア習得研修会を行いました。講師は、ケアマネージャー（ケアマネ）の職務団体のトップランナーである森山由香先生。施設におけるケアプラン作成の視点や、多職種協働でのケアプラン作成方法などについてお話いただきながら、グループワークを交えた充実の研修となりました。



研修のねらい

## 利用者様の“生き方”を考えた 「本来あるべきケアプラン」を！

利用者様の意向を尊重し、望む生活を支援するため、多職種が関わって作るのが本来のケアプランです。ケアマネだけがケアプランを考え、任せてしまうのではなく、利用者様に関わるすべての職種やご家族も含め、みんなで考えるのが、あるべきケアプランの形です。今回の研修には、各施設のケアマネと現場のケア職員と一緒に参加して意見を交わしました。これからの平成会は多職種でのケアプランづくりに取り組んでいきます。



BEFORE

介護者の視点を中心



研修レポート

研修には小規模・大規模の18事業所から計72名の職員が参加。「みんなで考えるその人らしい人生プラン ～アルプスの少女ハイジから学ぶICFの視点～」と題した森山先生の講義は、施設ケアプランの現状の課題点から始まりました。「利用者様の“マイナス面”=できないことに注目しがちな今までのケアプランから、利用者様ができること、どんな暮らしをしたいかを考えて主体的な生活を目指す“プラスの視点”に変わらなければいけない」と森山先生。障がい（マイナス面）だけでなく生活機能（プラス面）を重視するICF（国際生活機能分類）によるアセスメントをグループ



研修を受けて

いろいろな援助者の視点を拾うことと、「心が動けば体が動く」という森山先生の言葉に共感しました。日々の関わりでも、本当に体と心は一つだなと感じます。学んだことをスタッフに共有する場合でも、利用者様と一緒に時に「この場面ではこう学んだ」「じゃあこんなふうを試してみようか」と、利用者様を中心に考えたいと思います。今日得た知識をもとに、より広がりを持つ関わりをしたいです。

ケアマネージャー  
齋藤 綾乃さん  
グループホームさとび



ご家族の対応とケアプラン作成に携わる相談員です。老健は看護師、リハビリ、介護など多くの部門があり、それぞれに思いがあって1人の利用者様に関わります。その思いを一つのプランにまとめるのは難しいですが、森山先生のお話を聞き、各部門がしっかり協力し合わなければと改めて感じました。利用者様のニーズを捉えて、入所者100人100通りの個性のあるプランを立てられるようにしたいです。

支援相談員  
小町谷 侑紀さん  
介護老人保健施設 掬水



ワークで実践しました。ICFは、心身機能だけでなく生活・人生全体をみながら、利用者様が主体となる生活支援のためのポジティブなニーズを探ります。グループワークの対象者は『アルプスの少女ハイジ』のクララ。ストーリーやセリフ、登場人物設定などからさまざまなことを読み解き、「何がクララを歩かせたのか？」を考えました。人的な環境因子の重要性、利用者様の意欲を引き出して心を動かすために必要なことなどを学びました。



“環境”が利用者様に与える影響について、自分もその環境の中の1人になり得るのも理解していましたが、今日の研修で、自分も誰かにとっての“いい環境”になりたいと本当に思いました。「障がいなどがあってもその人はその人」と今までも心に留めてきましたが、利用者様のこれまでの人生をもっと知ることが大事だと感じました。関わる前にまずよく知り、そこから自分なりに関わり方を考えていきたいです。

看護師  
小松 加純さん  
介護老人福祉施設 さわらび



Interview

## 人として生きること に 寄り添う介護へ

専門職としての私たちの役割は何かを考えてほしい、というのが今回の研修でした。「身のまわりのお世話をする」というのがやはり今までの日本の介護で、そうではなく“人として最後まで生きること”を支えるのが介護であり専門職の役割。クララのようにお屋敷の限られた人の中で暮らしていたら、どんどん自分が自分でなくなっていきます。そんな時に社会とのつながりがあると、最後まで人として生きられます。利用者の笑顔が見えて、できることが増えると、私たちも一緒に喜べる。それが介護職の醍醐味です。

ネガティブな部分ばかり見るのではなく、ポジティブな部分にも関わってもらいたいと思い、ICFを紹介しました。介護技術はもちろん大事ですが、人について学ぶことが専門職に必要な視点です。介護において人間とは何か、ケアする人とは何かを問い続ける。平成会で導入しているユマニチュードにも通じます。

職員それぞれの苦手をお互いに認め合って、逆に得意や強みはすすんで出し合い、業務分担ではなく役割分担で関わるのが“チームで関わる”ということ。この研修で何か一つでも気づきがあれば、ケアする自分もハッピーになれるように、ICFの考え方で仕事をしてみよう。



社会福祉法人三篠会  
小規模多機能居宅介護 SHIRAKI 梯 管理者

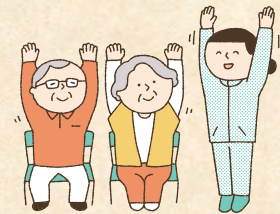
森山 由香

平成会の最新情報をお届けします！

# 平成会タイムス 2025 Summer

## TOPICS 1

### 元気に生活するために！ 介護予防教室で毎日を楽しむ



平成会では、市町村からの委託に基づいた介護予防教室を開催しています。元気に生活するための体づくりを目的に、自宅でできる運動や、栄養改善・口腔機能向上指導を行います。

茅野市養護老人ホーム寿和寮は、今年度も教室を開いています。寿和寮会場



(毎週火曜日)や茅野市内公民館など(毎週～月1回)で、自宅でできる運動の紹介と実践、栄養士による食事・栄養に関する講義、歯科衛生士によるお口の話し、熱中症・脱水予防など生活に役立つ講義などを行い、2時間程度過ごしていただいています。

また、この先の冬場はどうしても外出が減りがちですが、冬も週に1度スタッフが送迎をして、1年を通して人との交流が途切れないように努めています。ぜひ継続してご参加いただき、指導内容の情報をかかりつけ医とも共有していただきながら、日々の健康管理に役立ててほしいと考えています。



#### 講師からのメッセージ

体操だけでなく、レクリエーションや脳トレプリントなども工夫をし、参加者の皆さんに「楽しかった」「また来たい」と思ってもらえるように心掛けています。リピーターの方がほとんどですが、お仲間との会話や体を動かすことでいきいきされている様子です。お歳を召してくると体の不調や環境の変化も少なからずありますが、皆さんが元気に暮らすお手伝いが少しでもできればうれしいです。



#### 参加者の声

家に1日いるより、週1回でもこういう所に来た方が楽しいですね

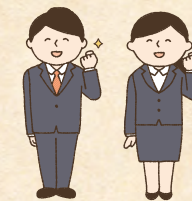


10年くらい通っています。みんなと会えるのが毎回楽しいです



## TOPICS 2

### ドキドキの入社から5か月… 新入職員、頑張っています！



4月に入社してから、およそ5か月。それぞれの配属先で先輩職員や同期の仲間とともに日々励んでいる新人の皆さん、その後は…？というわけで、介護老人保健施設 掬水に配属された職員と、そのプリセプター(新入職員をサポート・指導する先輩職員)に話を聞きました。

#### 新入職員

##### 吉川 和希さん(18歳)

出身 茅野市

好きなアイス スイカバー



新しい環境や仕事にも少しずつ慣れてきました。最初は、利用者様との接し方や業務内容に戸惑うこともありましたが、先輩方の丁寧な指導のおかげで日々成長しています。利用者様からいただく日頃の感謝や、「最初より成長したね」などの心温まる言葉が励みとなり、やりがいを感じながら働いています。これからも安心して過ごしていただけるよう、心を込めたケアを心がけていきたいです。



食事の前は、手をやさしく包み込むように、アルコールでしっかり消毒



「いつもありがとね」と言ってくださり、励みになります

#### プリセプター

##### 前島 なつ美さん



未経験の職種で不安は大きかったと思います。吉川くんは学びに対する意欲があり、業務やケアの基本を確実に習得できていて、また利用者様の気持ちに寄り添い、安心できる関わりが行えています。一方で、得た知識を活用し、積極的に情報共有することで、チームの一員としてさまざまなケアがよりスムーズに提供でき、向上につながるのではと感じます。さらなる成長を期待しています。

#### いくつになっても女性です♡ 掬水ビューティークラブ 介護老人保健施設 掬水

ユマニチュードの取り組みとして、看護の立場でできることって？  
去年の夏祭りでリハさんたちが行ったお化粧を思い出し…

メイクすることは難しいけど、基本のお手入れなら続けられるかも！



利用者様のお好きな音楽を流しながら、15分間のシートマスクタイム



シート式になじみがない方も多そうですね～

シートを取ると皆さんパツと表情が明るく！



気持ちいいね

ふだん見ない表情で喜んでいただるのが、私たちも新鮮で楽しい！



今年4月から始まった「掬水ビューティークラブ」。看護スタッフが担当しています。デイの利用者様はメイクして来られるのに、入居の方のほとんどは化粧水も持たず…。そこで、ご希望の方へ肌ケアの時間を提供しています。最初は「私やらない」と言っていた方も、そのうち「やっていいの？」と興味津々に。バックした感想を聞かせていただき、職員もうれしくなります。整容への意識を全体で高めていきたいです。

香るトリートメントを洗髪に使ったり、冬にはフットケアもやってみたい！



各施設からの  
フォト絵日記！

# PHOTO DIARY

フォトダイアリー



塩尻市

グループホーム さとび

## お庭が安全に よみがえりました

草取りスペースも確保しつつ、大木の伐採、草取り、整地、石拾い。すべては「利用者様が安全にお庭で楽しんでいただくこと」を目標に、職員一致団結。大掛かりな環境整備を行いました。



箕輪町

介護老人保健施設 わかな

## 外出行事で 大芝高原へ！

5/6に大芝高原へ。新緑豊かな大自然の中で、野鳥にふれあったり足湯に入ったりと、笑顔があふれました。ユマニチュードの観点からも、外出行事は引き続き行っていきます。



塩尻市

ケアハウス なごみ

## 目標に 向かって！

塗り絵のコンテストに応募するという目標に向かって皆さま、奮闘中！ 時に談笑し、楽しみながら塗り絵を行っています。皆さまの個性が光る、素敵な作品がたくさんできました！



平成会の  
管理栄養士がお届けする  
あったか  
レシピ

心を豊かにする食事の提供を大切にしている平成会。  
平成会の管理栄養士が考案したレシピをご紹介します。

## vol.6 田辺トマトの冷しゃぶうどん

暑い日にぴったりの  
一品です



ケアハウス なごみ松本

長谷川 真奈さん



今回使用した食材は、寒暖差と日照率に恵まれた諏訪市湖南田辺地区で栽培されたトマトです。普段は諏訪地域以外ではあまり出回らないと言われるほど珍しく、みずみずしくコクがあり、甘み・酸味・旨味のバランスがとれた絶妙な味わいと評されています。

### 今回の旬食材



### 田辺トマト

主な栄養素 ビタミンC、ビタミンA、カリウム、食物繊維

効 能 抗酸化作用、免疫力向上、便秘予防、美肌効果など

### ＜おすすめの調理法＞

皮が薄く甘みの強いトマトなので、塩をかけてそのまま冷やしトマトで召し上がるのもおすすめです！

### 材料 (2人分)

|                    |     |                            |
|--------------------|-----|----------------------------|
| うどん(冷凍でもOK) …… 2玉  | A { | ごまドレッシング …… 80cc           |
| トマト …… 1個          |     | めんつゆ(2倍濃縮) …… 15cc ※       |
| レタス …… 40g         |     | 水 …… 50cc ※                |
| かいわれ大根 …… 4g       |     | 白いりごま(あれば) …… 2g           |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 80g |     | ※めんつゆの濃縮タイプによって量を調整してください。 |

### つくりかた

- 1 トマトは大きめの角切り、レタスはざく切り、かいわれ大根は根元を切り落とす。
- 2 お湯を沸かし、豚肉をゆでる。冷水に取って冷ましたら水気を切る。
- 3 うどんはゆで、冷水で冷やしておく。
- 4 器に盛り付け、まぜ合わせたAとごまを回しかける。かいわれ大根のをせたら完成！



### ポイント

ラー油などで辛味をプラスするとさらに食欲UP！

利用者様と  
いただきます！

以前より「冷やしトマトが食べたい！」とのご要望が多く寄せられており、「おいしいね！」「うどんとの相性もいいね！」と喜ばれました。田辺トマトを初めて召し上がられた利用者様も多く、「甘くてみずみずしいね」と地元食材を味わっていただけました。

