

韓国・ソウル2泊3日の旅

職員の福利厚生組織である平成会互助会では、海外旅行「韓国・ソウル2泊3日の旅」を企画し、6名の職員が参加しました。中には「海外は初めて!」という職員も。



オブショナルツアーに参加したり、舞台を観劇したり韓国グルメを味わうなど、おのの旅を満喫しました。今後も福利厚生の一助として旅行企画を継続する予定です。



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/>

施設だより

グループホーム さわらび

四季の移り変わりを間近に感じながら
自然と親しむ高台の住み処



ウッドデッキと庭で 過ごす憩いのひととき

はるかに諏訪湖を見下ろす塩尻峠に近いグループホーム。標高が高いこともあり、春夏秋冬の移ろいをよく感じます。ウッドデッキとつながる庭は、草花や木々に囲まれ、利用者様の憩いの空間になっています。

ここにいる楽しさを 感じていただくために

食事の準備など、利用者様には家事をお手伝いしていただいています。ご自分で動くことが難しい利用者様であっても、ここでの暮らしを喜んでいただけるようなケアや楽しさを提供していきたいと考えています。



平成会グループの各施設からのお便りをお届けします!

住所 長野県岡谷市
西山1723-101
開設 2005年5月
定員 18名(2ユニット)



管理者より

新卒で入職して、平成会で17年お世話になっています。職員の皆さんに楽しく長く、やりがいをもって働いていただくためにサポートしていきたいです。



大日方 寛さん

どんな利用者様にも 優しい目配り・心配り

「報・連・相」や申し送りでの情報共有などを徹底して、職員は強いチームワークで日々のケアに励んでいます。すべての利用者様に対する職員の優しい気持ちが、言葉ひとつ、動作ひとつから伝わります。

編集後記

暖かくて、気持ちのよい季節になりました。春号の表紙は、諏訪湖の湖畔沿いの満開の桜が春らしくて、とてもすてきな写真です。平成会通信もこの春で5年目を迎えました。毎年春号からは、新年度を迎えるにあたり、表紙のデザインを新しくしております。皆さま注目して見ていただけたらうれしいです。



なかはら

社会福祉法人 平成会

介護はここ

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.17

2025
春

春の風と
花の景色に
さわられて

特集

5年ぶりリアル開催!

事例発表会

テーマは「シーティング」

介護のいまを知り、みらいを創る

表紙/グループホームさわらび 柴 孝太

5 年ぶりリアル開催！



事例発表会

テーマは「シーティング」

平成会の各事業所が取り組みを発表する「事例発表会」は今年で14回目。今回は初めて「シーティング」の統一テーマを設定しました。動画配信でプレゼンした13事業所から投票で選ばれた上位の事業所が、3月1日、岡谷市での発表会に登壇しました。

5年ぶりとなった現地開催の場には、平成会のシーティングアドバイザーである、シーティング研究所代表取締役・木之瀬隆先生が特別審査員として参加。発表全事業所の中から「木之瀬隆特別賞」を選んでいただきました。

介護老人福祉施設さわらび(岡谷市) 発表者：原 初枝・野上 ゆり枝

「高齢者施設でのリフト導入のすゝめ ～人力での介護には限界がある～」

職員の腰痛を予防するため、抱きかかえによる移乗介護に焦点を当てた。当初の床走行式リフトは現場に定着しなかったが、フレックスボードと据置式リフトの導入を機に、介護機器に対する意識改革も進んだ。機器の活用で利用者様と職員双方の負担を減らしたい。

木之瀬
先生
講評

据置型リフトの設置後に抱きかかえ移乗がなくなったという報告は、リフト導入と浸透の成果を表しています。リフト導入の呼びかけは、このような発表の場ではとても有効ですね。

最優秀賞を受賞して

腰痛は忍耐と根性で乗り切る時代は終わり、福祉機器を上手に活用し、利用者様・職員双方の負担をいかに軽減させるかが重要です。リフトを導入して、大きな生活環境・職場環境の改善へつながりました。



グループホームさわらび(岡谷市) 発表者：岩井 美和・濱 みちよ

「美味しくごはんを食べていただくために」

食事の姿勢が崩れ、食べる意欲はあるが食事を残すことが増えた利用者様に対して、テーブル・椅子などを調整。理学療法士などとも連携した。手が出ることのある利用者様だったが、気持ちも穏やかになったのか、シーティング対策後は頻度が減ったようだ。

木之瀬
先生
講評

対象の方は、食事をこぼすことも多かったそうですが、今は8割～全量食べられているとのこと。おいしく食べているところを動画に撮ってご家族に見せてあげられると、喜ばれると思います。

優秀賞を受賞して

対象の利用者様が、シーティングで少しでも食事が量が増えるように取り組みました。他の利用者様に対しても、その方に合ったシーティングのため、新しい椅子の購入を検討していただきたいです。



有料老人ホームせせらぎ(塩尻市) 発表者：内山 孝雄・草間 真努可

「シーティング ～自分で出来る喜び、そして笑顔へ～」

食事動作などが安定せず食べこぼしが増えた利用者様の、自力摂取時間を増やすことを目指した。食事介助技術から始め、シーティングとユマニチュードに取り組む。職員の対応を統一するよう情報共有を心掛けるなどの結果、日常生活でもご本人の意欲が高まった。

木之瀬
先生
講評

姿勢崩れの改善だけでなく、メガネの着脱を職員が手伝っていたのをやめ、ご自分でできることがもっとあると職員が気付くなど、自立支援につながっていったことも良かったです。

優秀賞を受賞して

姿勢・座位保持を確認するために写真・動画で記録し、改善点について多職種で話し合ったり、本人の意欲を高めるためにユマニチュードの活用を組み込むなどしたことが受賞に結びついたと思います。



グループホーム寿和寮(茅野市) 発表者：金子 まさみ・篠原 朋夏

「心と身体にフィットする ～みんなちがってみんなイイ～」

利用者様一人一人に合わせたテーブル・椅子を使うことで、楽しい食事の提供を目指した。ご本人の要望や職員の観察により検証と改善を繰り返して、対象者には改善が見られた。しかし利用者様の ADL は日々変化するので、職員の認識も更新し続けなければいけない。

木之瀬
先生
講評

長年ご愛用の円座が本当にご本人に合っているのか、測定で客観的に評価したのは素晴らしいです。また、足台がいなくなったことは介護の負担軽減につながり、よかったですね。

優秀賞を受賞して

難しい内容だったので、発表は誰が聞いてもわかりやすい言葉を選んでシンプルにまとめました。今後も、日々変化する ADL に添ったシーティングを続けていきたいです。



グループホームなごみ(松本市) 発表者：渡邊 豊・神田 妃名子

「^{むせ}咽ることなく安全に食事がしたい」

食事時にむせることが増え姿勢も悪くなった利用者様について目標設定。食食用テーブル・椅子を選定し、姿勢を整えてから食事を取ることで、むせや食べこぼしが減少。職員が利用者様の困りごとに気付き、専門職と協力して解決策を考え続けるのが重要と思う。

木之瀬
先生
講評

むせた時の状態など、事例対象である 1 人の利用者様を丁寧に見ていました。理学療法士や訪問歯科医・看護など多職種との連携がよくなされており、歯科医の勧めで食前の口腔体操を取り入れるなど具体的な対応に結びつけました。発表においては、利用者様の写真・動画がきちんと記録されていて、ビフォーアフターがわかりやすく伝わったことや、嚥下対応の内容も詳しく説明されていた上に動画もあり、全体として素晴らしい発表でした。

木之瀬隆賞を受賞して

研修を通じてシーティングの重要性を改めて実感し、多くの学びと気づきを得られました。取り組みの中で特にこだわったのは、手製のクッションを作って、微妙な角度の調整をして実際に座っていただき、利用者様の表情や反応を観察した点と、「その人らしい姿勢とは何か」を常に考えながら対応することでした。今後はこの経験を現場で活かし、利用者様一人ひとりとって、より快適で安全な生活をサポートできるよう努力していきます。



事例発表会に合わせて木之瀬先生の研修も実施！

2月28日

シーティング実地研修
(介護老人保健施設掬水)

掬水での座学研修では、シーティング対象者に関わる多職種の役割を明確にし、スムーズに連携を図るツールである「シーティング連携マトリクス」によって、シーティング実施前と後の状態や状況の変化を可視化・共有できるというお話ののち、事例検討を行いました。

実地研修を受けて

3月1日

第 26 回シーティング研修会
「安心安全な移乗から摂食咀嚼嚥下のシーティングまで」

新しいシーティングツールについて学びました。見てすぐわかる形になることで、現状の改善点や、次の改善点、実際に改善できたことが認識しやすくなったと思いました。
掬水 岩谷 将さん

今回の研修で知れたことは、シーティング知識としてはほんの一部だと思います。今後はさらに知識を深め、利用者様に安心して楽に座れるような環境にしていきたいです。
掬水 佐藤 瑞稀さん



平成会の最新情報をお届けします！

平成会タイムス

2025
Spring

TOPICS

ようこそ平成会へ！
新入職員の3カ月に密着！

2/8
(土)

内定者懇親会 無暦日庵(塩尻市)

同期や配属先の先輩職員との親睦を深める懇親会。内定者の皆さんと配属先の先輩職員が集まるこの会は、同期との初めての顔合わせの場でもあります。また、先輩職員との交流を通して、入職を楽しみにしてほしいと願って毎年開催しています。



新入職員よりひとこと

同期の皆さんとの初顔合わせは緊張しましたが、「この仲間と頑張っていくんだ」と勇気がわきました。レクリエーションでは先輩職員の知識を学ばせていただき、質問タイムでは心配していたことを聞いてよかったです。懇親会は皆さんの温かさでリラックスでき、これからへのエールをいただいた気がしました。

さわらび 櫻井 愛弓さん



3/24
(月)

新卒者入職前研修

イーキュア株式会社様による研修で、社会人の心構えとして「コミュニケーションの工夫」「報連相の大切さ」「自らを鼓舞することの重要性」を中心にビジネスマナーを学びました。ゲーム性を取り入れたグループワークで緊張もほぐれ、仲間意識も深まりました。



入社式・辞令交付式

4/1(火)

令和7年度の法人入社式ならびに辞令交付式を執り行いました。この春学校を卒業した9名を含む、24名の職員が新たに平成会の一員となりました。辞令が交付され、理事長より歓迎のメッセージが送られました。新入職員を代表して、本田優奈さんが宣誓をしました。



新入職員よりひとこと

大学で社会福祉士の資格を取得しました。介護職を経験した後に相談員を目指しています。利用者様一人一人に寄り添ったケアを提供し、「その人らしさ」を最大限活かせるように、日々の生活を支えていける職員になりたいです。



福寿苑
本田 優奈さん

出身は箕輪町です。
趣味は音楽で、
聴くことも歌うことも好き。
推しのライブにも
よく行きます！



4/2(水)
~9(水)

新人研修



新入職員は、介護保険、認知症研修、食事・入浴介護を始め、法人の理念、労務関係、法人のケアの柱となる最先端技術「ユマニチュード」や「シーティング」「KTSM(食事介助)」など、多岐にわたる研修を行います。講師は各ジャンルのエキスパートである法人職員が務めます。一緒に学び、共に歩んでいく姿勢を先輩職員も常に忘れないようにと、この研修で気持ちを新たにしています。



講師担当より

「経験したことは記憶に残りやすい」と考え、実践の時間を多めに、配属先の現場で少しでも活用できる内容となるよう心掛けています。皆さん真剣で、新人同士で自発的に情報交換されていました。実際の現場は不安がたくさんあるかと思いますが、上長や先輩職員の指導のもと積極的に取り組んでほしいです。必ず成長につながります。

掬水
石和 良一さん



新入職員よりひとこと

社会人として、また介護福祉士として大切にすべき心構えや行動についてさまざまな学びを得られました。仕事の三原則である「良い印象を与える」「相手の立場で考える」「要望を満たす」は、信頼関係を築くうえで大切な指針であり、今後も常に意識していきたいです。「ABC=あたりまえのことを、びっくりするほどちゃんとやる」という言葉を胸に、初心を忘れず、利用者様一人ひとりに寄り添った、その方らしいケアを心掛けたいです。

介護職員
松風 勝山 瑚雪さん



社会人としての心構えと介護にまつわるさまざまなことを学ばせていただきました。直接介護現場と関わることはありませんが、どのような根拠をもとにケアをしているのかを知れるよい機会でした。KTSM実践のためにも、食べたいと思っていただける食事を作っていきたくです。利用者様の楽しみの一つである食事の提供に携わる者として、その楽しみも反映できる職員になりたいと思っています。まずはきれいな盛りつけをすることが目標です。

調理職員
松風 両角 真里奈さん



各施設からの
フォト絵日記!

PHOTO DIARY

フォトダイアリー



辰野町

介護老人福祉施設 福寿苑

オレンジカフェ 再開しました

コロナ禍でお休みしていたオレンジカフェを、今年度から再開しました。利用者様も、地域の方とのお話や歌を楽しんでくださいました。講習会や手作業などを企画しています。



松本市

となりの縁側 おかだ

さくら満開！ 春を満喫！

施設内で壁面飾りの桜を眺めながら、お花見を心待ちにしていました。護国神社のお花見は晴天にも恵まれ、暖かな日差しの中、満開の桜を楽しみました。皆様の笑顔も満開！



茅野市

養護老人ホーム 寿和寮

サンタさんの 正体は!?

12月に入ってからなぜかひげを剃らないM様…理由を伺うと「クリスマスにサンタになってプレゼントを配りたい」との思いが。当日はM様だということもばれず、任務完了!!



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.5 あやみどり豆のずんだぼたもち

淡いうぐいす色に
仕上がります



介護老人福祉施設 松風

村松 広捺さん



県内産のおいしい食材を楽しんでいただく…食でできる地域貢献の一つだと感じます。今回は、塩尻生まれの青大豆「あやみどり豆」を使ったレシピです。あやみどりは、淡緑色で甘みのある大豆です。農産物直売所「JA新鮮市場ききょう」や「道の駅木曽ならかわ」でも購入できます。

今回の旬食材



あやみどり大豆

主な栄養素 イソフラボン、カルシウム、食物繊維、サポニン

効 能 更年期障害・骨粗しょう症予防、便秘改善、コレステロールの低下

＜おすすめの調理法＞

シンプルな浸し豆や、和え物にもよく合う大豆です！

材料 (2人分)

もち米…………… 1 合 砂糖…… 25g(お好みで増やしても)
あやみどり豆(乾燥) … 100g 食塩…… 適量

つくりかた

1



乾燥あやみどり豆を一晩水に漬け、戻しておく。

2

なめらかに仕上げるため1の薄皮を取り除き、柔らかくなるまで塩ゆでする。

3



フードプロセッサーかすり鉢に2、砂糖、塩を入れ、なめらかになるまですりつぶす。

4

炊いたお米を軽くつぶして丸め、3のずんだ餡で包む。

ポイント

つぶしやすい
柔らかさまで
しっかり
ゆでましょう!



利用者様と
いただきます!

あやみどり初体験の方が多く、地元食材を知っていただく機会になりました。「珍しいね」「おいしい」と楽しめました。施設では高齢者向けに、うるち米3:もち米1の割合で混ぜたご飯に。嚥下に不安のある方はご参考ください。

