

地域包括ケア・フリーぺーぺー ヒバリのこころ



2022.10

Vol.22

Contents

- ケアプランコンシェルジュ
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- 釣りコラム
- 鳴子福祉用具
- 特別支援学校保護者向け研修会報告
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシリヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館



株式会社コンフォート ケアプランコンシェルジュ

渡辺由美様・後藤理恵様



Q3..「宮城県女性のチカラを活かす企業認証 ゴールド認証」について教えてください。

A..育児・介護等ライフバランスを重視して、生き生きと働ける職場作りに励んでいることで宮城県知事に認証して頂くものです。平成27年には子育て支援部門の優秀賞を県から頂くこともできました。取り組んでいることとしては、残業なし勤務、短時間勤務、休業日数の拡大、在宅勤務、託児所との連携、資格取得援助というところが大きいです。女性が働きやすい職場として意識していることとしては、子どもへの行事には100%行けるように、子どもの成長の瞬間を見逃さないで欲しいという思いを表現するよ子と大連続で、在宅勤務、託児所との連携、資格取得援助というところが大きいです。逆の立場でも「あつこ」とお互い様の意識を持った大切にしています。

Q4..認知症ケア専門士、学習療法士について教えてください。

A..認知症ケアに関する高い知識とスキル、そして倫理観を備えたスキルです。常に最新の認知症ケアの技術や知識を学び続けることが求められています。逆の立場でも「あつこ」とお互い様の意識を持った大切にしています。

Q5..今後の展望は?

A..居宅としては、今年に入り男性ケアマネジャーが仲間入りしました。女性の視点と男性の視点を兼ね備え、新たな強みが増えました。また、コンシェルジュの従業員では初となる社会福祉主事の資格も持つた職員です。一緒に働くことでコンシェルジュが大切にしているオーダーメイドの介護に尽力してくれることを期待しています。団塊世代の高齢化に伴い、今後も様々な方とお会いし関わることになります。私達が大切にしてきていることがより一層必要となる時代だと感じています。月並みではありますが、自己研鑽と手間を惜しまない働き方を目指し、多様なニーズに対応できるような事業所を目指したいと思います。会社としては、仕事の成果は変えずに、働く時間、家庭の自分の時間を作り工夫する、働くママ・パパのマイルールといふものをモットーにスタッフを支援していくことを大いに考えています。これからもスタッフそれぞれの思いを形にするといふ点では会社としてどこまでしなやかに応えられるか挑戦し続けていきたいと思います。

Q6..地域の皆様へメッセージをお願いします。

A..小さい事業所ではありますが、どうだからこそその強みがあります。地域やお客様一人一人に寄り添ったケアを心掛けており、うれしいことに「コンシェルジュでお問い合わせできますか?」とお話を頂くこともあります。皆様に支えて頂き喜んで頂けていることを実感する毎日です。皆様の人生の1ページに寄り添えることに感謝し、それを喜びと感じてこれからも励んで参ります。是非、私達にご案内させて下さい!

Q1..株式会社コンフォートについて教えてください。

A..平成24年11月に介護保険事業を中心化しました。先輩方と話している中で、「子供の行事があつても仕事で参加できない」「子供のためにフルタイムの勤務ができない」という話を聞いて、せっかく専門知識がある、資格や経験があるのだから、仕事と家庭の両立ができるような職場作りができないかと思い、立ち上げて今年で10年になります。

Q2..ケアプランコンシェルジュについて教えてください。

A..ケアプランコンシェルジュは平成24年11月15日から居宅介護支援事業を開始しました。訪問介護事業所ケアコンシェルジュとともに居宅介護支援事業の二つの事業を開拓しています。ケアマネジャーは女性3名、男性1名の計4名で主任介護支援専門員が2名在籍しています。前職の資格も様々で介護福祉士はもちろんですが、看護師、社会福祉主事、認知症ケア専門士等多様な資格保持と経験豊かな職員が揃っています。前職の会社の「コンシェルジュ」という名前の由来はその意味通り案内人という意味ですが、あらゆる要望にお応えする「総合的な案内役、世話役」という意味もあります。私達は後者の意味を大事にしています。コンプライアンスは守りながらお客様一人一人のこれまでの生活歴を尊重したオーダーメイドの介護にこだわり、働くことをもつとされています。マニュアルにはない臨機応変な対応、広い視野と価値観、センスも磨くことを大切に総合的に関わらせて頂いております。



「カレイ釣りのポイント」

こんにちは。気温も下がり、風も冷たい時期になりました。寒い時は家から出たくなくなりますね。しかし、釣りのためなら寒さに負けずに行ってしまいます。

今年もカレイの時期がやつてきました。

風は強く、波も少し荒れている日でした。

今回餌は青イソメ、岩イソメを併用しています。青イソメは動きで誘い、岩イソメは匂いで誘います。岩イソメは青イソメより高価のため、私は短くして少しづつ使用しています。

まだ今年はアナゴがあまり連れてていなかつたので釣りに行こうと思います。



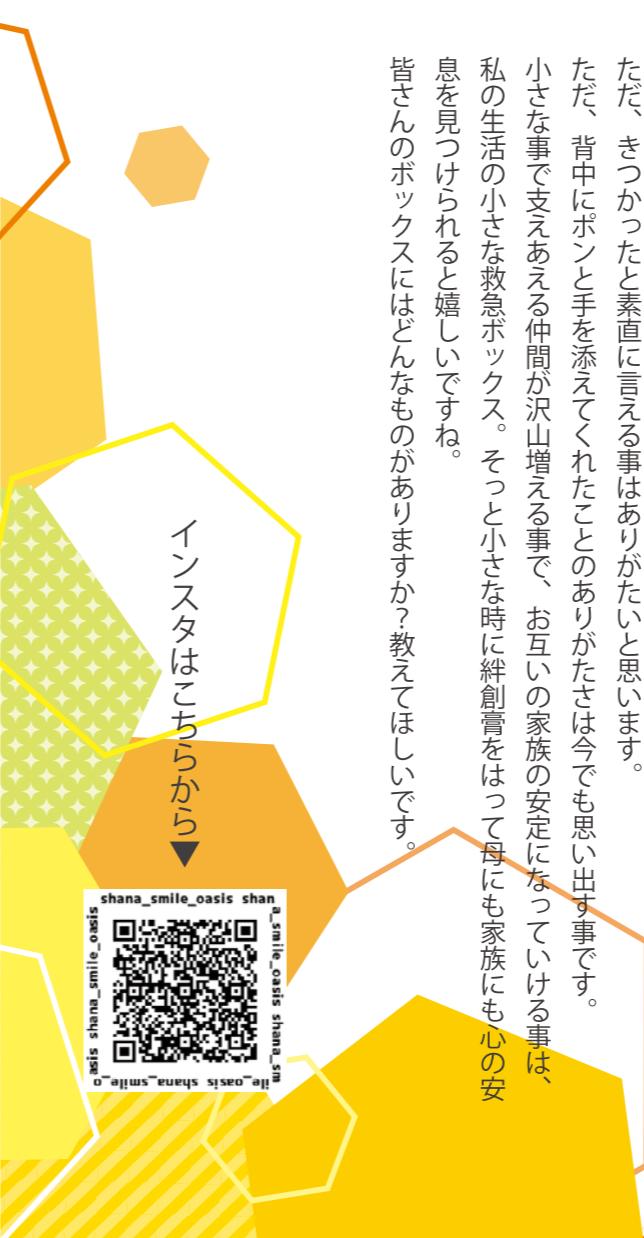
重度発達障害の息子はただ今、第一次成長期のホルモンが全開に元気な時です。そんな時に思い出す昔の事。

青木シヤナ『“SOSは今すぐ必要！”なのにを感じる時』

重度発達障害の息子と娘と関わりながら家事に仕事にと、毎日が時間に追われて気持ちの余裕すらなく、自分の時間なんて考えられなかつた時代もありました。
そんなギリギリの時、今はダメって時期に限つて起つたる息子の大泣きやパニックほど、母の心の叫びを感じる時。

「今すぐ誰かに助けてほしい！話を聞いてほしい！」
「病院の診察室のコフンマリノダーバの間隔後こうだよは間

そんな経験はありませんか？私は沢山ありましたよ。
数分、數十分、數時間にわたる親子の死闘です。息子が中心になり娘はどうしても後回しになつていてことを今でも申し訳なく感じて思い出すことも。。。
そんな時、同じ環境の仲間や友人にメール1通、落ち着いた後に話せる友人がいる事は、大きな環境の変化と心の安定につながつていたんだと思います。
ただ、きつかったと素直に言える事はありがたいと思います。
ただ、背中にポンと手を添えてくれたことがたさは今でも思い出す事です。
小さな事で支えあえる仲間が沢山増える事で、お互いの家族の安定になつていける事は、私の生活の小さな救急ボックス。そつと小さな時に絆創膏をはつて母にも家族にも心の安息を見つけられると嬉しいですね。



小松島特別支援学校父母教師会主催 保護者向け研修会 『家でできるリハビリテーション』 講師をさせていただきました!



小松島特別支援学校の父母教師会様からのご依頼で、「家でできるリハビリテーション」というテーマでお話させていただきました。特別支援学校には、体に不自由があつたり、生活していく中で苦手がある子どもたちが通っています。今回の研修会では、お母さん、お父さん向けに、「子どものリハビリって何をするの?」や「リハビリテーションとハビリテーションの違い」「自宅でできるリハビリテーション」「リハビリを始めるにはどうするの?」などの内容でお話させていただきました。また、事前にいただいていた質問にもお答えさせていただきました。皆さんがなかなか学校でも聞けなかつたり、病院でも詳しく聞けなかつたり、コロナであまり先輩ママたちに会う機会も少なかつたりで迷うことも多いと思いますが、お力になれていいれば嬉しいです。

保護者の方々もお子さんが小学生や中学生の方など年代も様々で、先輩ママとお話ができる機会にもなつていて、とても良かつたと思います。今後は、特別支援学校の先生たちも交えて、お話をするとさうに連携が深まりそうですね!

株式会社ひばり

理学療法士 高橋 広

鳴子福祉用具店 byケアトラスト 『中古車椅子販売しています!』



鳴子福祉用具店
居宅介護支援事業所ケアトラスト
住所:宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1
電話番号:0229-25-7746
◀ホームページQR

【リハビリスタッフから】

実際のご利用者様の中でも、屋外での車椅子と屋内での車椅子を分けたいと考える方は多いと思います。ホイールカバーでタイヤを保護して利用している方もいらっしゃいますが、手間がかかると思われる方も多いです。中古品とはいえ、かなり綺麗で状態の良いものを見せていただきました。車椅子のサイズ合わせは必要ですが、新品よりかなりお安く手に入ります。ネットショップでは新品が安く手に入るかもしれません、やはりサイズが合わないことが心配です。試すことができて、安く購入できるのであれば、2台目は中古品を購入するという選択肢はとてもおすすめです。

鳴子福祉用具では中古品のお試しもできますので、お気軽にご相談ください。

しっぽのきもち



猫バンバンってなに？

いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。

皆さん『猫バンバン』という言葉を知っていますか？

夏の暑さが落ち着いて、夜の気温が低くなってくるこの時期に皆さんにぜひ知っておいてほしいことです。

寒くなってくると、のら猫たちは暖かい場所を探します。

「車のボンネットの中」や「タイヤと車の隙間」などは、

猫たちにとって狭くて暖かく、寒い時期にはとても安心して眠ることができます。

だから、寒くなってきたら、車に乗る前にボンネットを少しでいいので「バンバン」叩いてください。

そうすると、音に驚いた猫たちは中から出てきてくれたり、ニャーニャーと鳴いて教えてくれます。

猫がボンネットに入ってしまっていることに気づかないでエンジンをかけると悲惨な事故になってしまいます。

猫にとっても人間にとってもつらいことです。

そんな事故を少しでも減らすために、皆さんも『猫バンバン』にご協力ください！

最後に日産自動車が行なっている『猫バンバンプロジェクト』のサイトをご紹介しておきます。
ぜひチェックしてみてください。



10月のほごねこ譲渡会のご案内

日時：2022年10月15日（土）12:00～15:00

場所：ダイシン柳生店（店内で開催します）

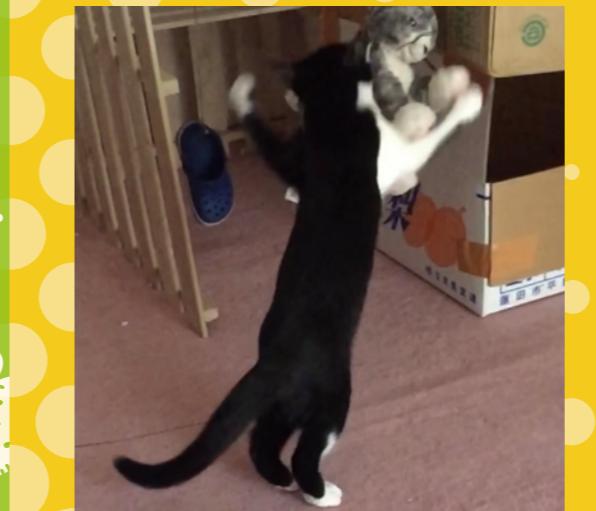
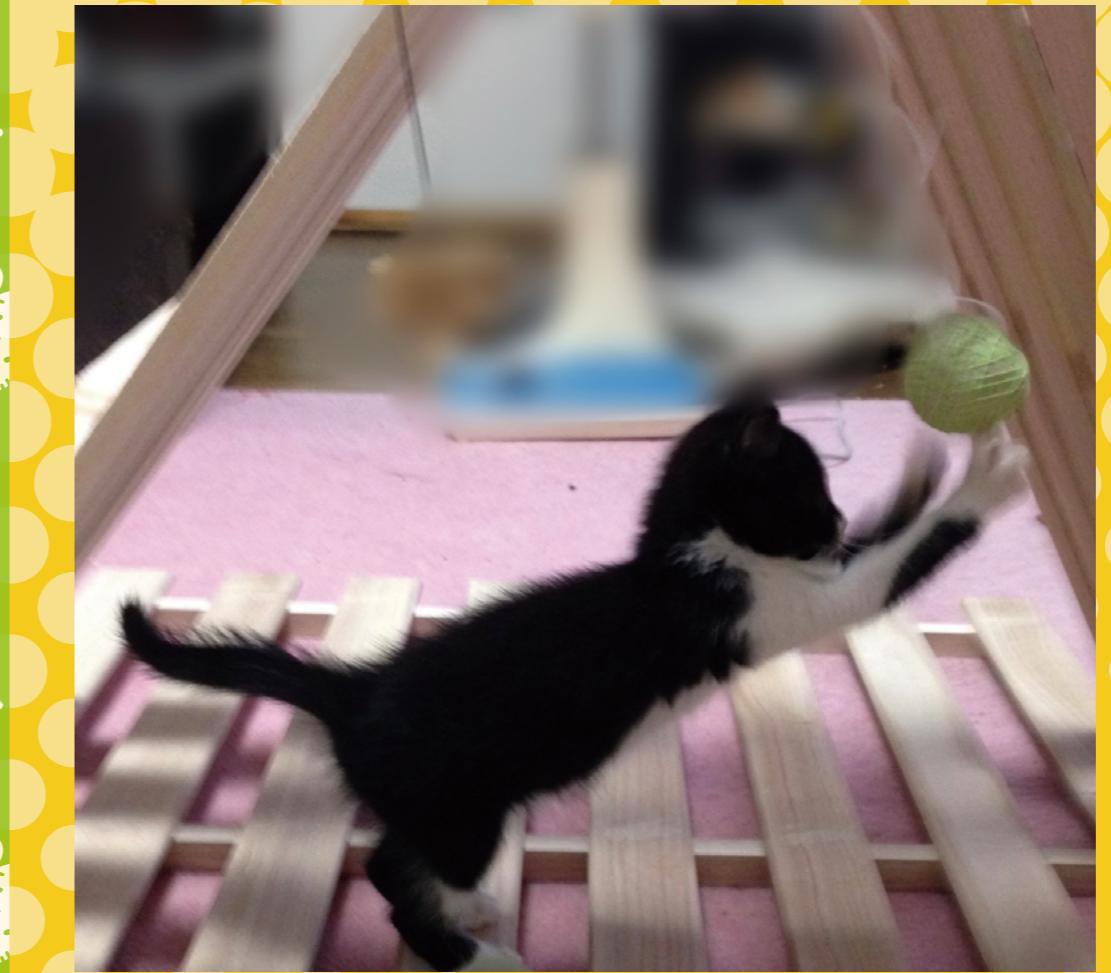
※開催の方向で進めていますが、会場の都合で中止になる可能性もあります。

インスタでも投稿しますのでご確認ください。

ひきたえりか



インスタやってます！



『マサラ社長の秘密の場所』



2014年7月某日
私は、スパイスマムラは誰もが認める猫好きで某ラーメン店に勤務しながら趣味でカレーを作っていた。マサラ社長との運命の出会いから数日後、動物病院で検査をしてもらつた。そして先生から「十中八九、オスです」と言われた。とても可愛い顔立ちだったのでもスだと思っていましたからとても驚きました。それからというもの「ワンパクでもいい、たくましく育つて欲しい」との思いで特訓を開始した。

お家で簡単ストレッチ

体感してみましょう

こんには！テラコの阿部です。秋らしい天気になつてきましたね！ウォーキングや運動もしやすい季節です♪胸のまわりや、背中の筋肉がほぐれて深い呼吸もしやすくなります。今月もよろしくお願ひします。

①通常の椅子の使い方ではなく、身体の右側に椅子のせもたれがくるように座ります。

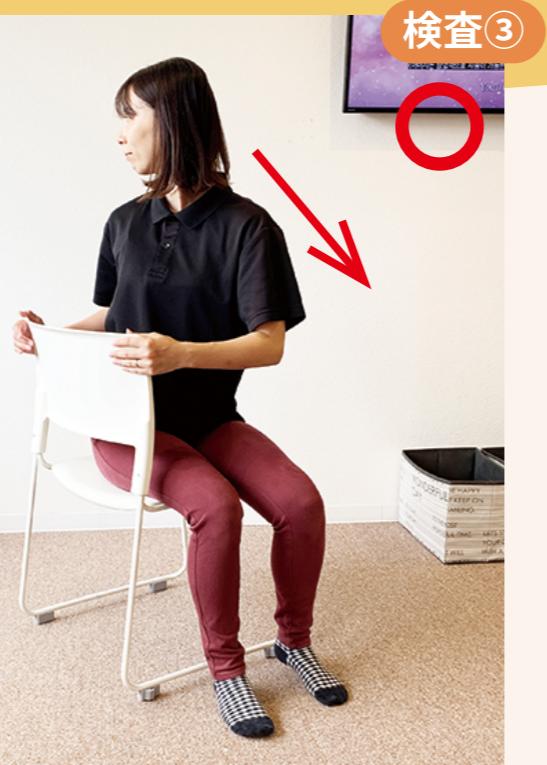


検査①

②両手で椅子の背もたれの角をつかみます。



検査②



検査③

③右ゆっくり身体を椅子の背もたれの方向へねじっていきます。右肩は力が入りやすいので、やや下げるイメージで。背中が気持ちよく伸びたところで姿勢を保持、ゆっくり呼吸してください。

注意!

背背中が丸まり、顔だけ外に向かないように注意しましょう！

ストレッチを行うときは、
息は止めないように！
自然な呼吸を心がけましょう！

Excise



Excise

テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしています。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいておりますので、身体のお悩みがある方も、お気軽にご相談ください。

料金は、1回30分で500円となっております。
お得な回数券のご用意もあります。
ぜひ、お気軽にお問い合わせください♪



TEL. 0120-105-660

『ながーくゅつくり走る』

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。
最近走る距離が減つていて、久しぶりに長い距離を走り
たくなっています。涼しくなってきたので、とても良い季節ですよね！



穴 ハシリヒト

第22回

アロマのこころ10月「乾燥対策のアロマ」

冷え込む日も増え、空気の乾燥を感じるようになりました。
のどや鼻の粘膜の乾燥、髪の毛もパサつきやすくなります。
のどや鼻の粘膜の乾燥は、風邪やウィルス感染に繋がるため対策をしていきましょう。

【のどの乾燥と咳が気になるとき】

●ティートウリー：1～2滴

【鼻の乾燥と鼻水が気になるとき】

●ユーカリ・ラディアタ：1滴

●ラベンダー・アングステイフオリア：1滴

【皮膚の乾燥・手荒れが気になるとき】
●ティートウリー：1滴

●ゼラニウム・エジプト：1滴

●ラベンダー・アングステイフオリア：1滴

【髪のパサつきが気になるとき】
●ティートウリー：1滴

●マンダリン：1滴

●オレンジ・スイート：1滴

1) マグカップに熱湯を注いで、そこにアロマを1～2滴たらします。頭にバスタオルをかぶり、蒸気が逃げない空間を作り、その中で深呼吸をします。普段の深呼吸と同様に、しつかり息を吐ききつてから自宅で簡単に行える、蒸気からアロマを体内に吸入する方法です。

※アロマが入ったお湯は飲まないでください。
※深呼吸を意識しすぎると、息を吐くことを忘れてしまい苦しくなることがあります。普段の深呼吸と同様に、しつかり息を吐ききつてからたくさん吸うように心がけて下さい。

植物油またはクリームに希釈して皮膚に塗布します。
基材3gにあたり3滴で作成して、乾燥が気になる部分に塗布します。髪のパサつきには、好きな香りを追加してみることがオススメです。

※小さいお子さんやご高齢の方に使用する場合は、刺激が強くなる可能性があるため注意して下さい。



【使い方】

1) マグカップに熱湯を注いで、そこにアロマを1～2滴たらします。頭にバスタオルをかぶり、蒸気が逃げない空間を作り、その中で深呼吸をします。普段の深呼吸と同様に、しつかり息を吐ききつてから自宅で簡単に行える、蒸気からアロマを体内に吸入する方法です。

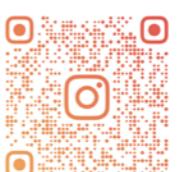
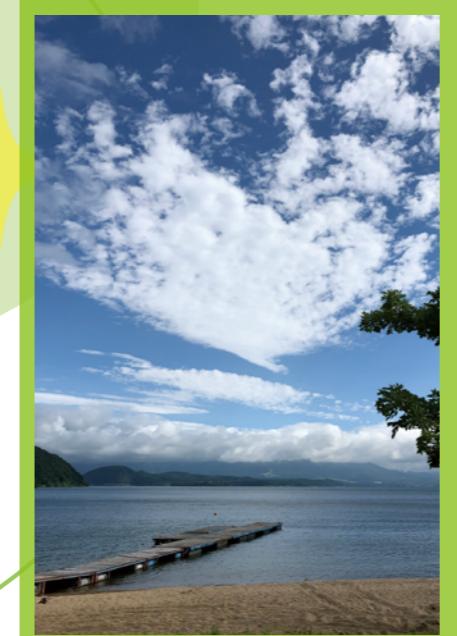
※アロマが入ったお湯は飲まないでください。
※深呼吸を意識しすぎると、息を吐くことを忘れてしまい苦しくなることがあります。普段の深呼吸と同様に、しつかり息を吐ききつてからたくさん吸うように心がけて下さい。

植物油またはクリームに希釈して皮膚に塗布します。
基材2gにあたり2滴で作成して、のど・耳の下または鼻の下に塗布します。

※小さいお子さんやご高齢の方に使用する場合は、刺激が強くなる可能性があるため注意して下さい。



pt.aroma.ns@gmail.com



HIROCTAHAHAC

プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー／ペアフトランナー／ボディワーカー／理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにペアフトランニング、ナチュラルランニングの考え方出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みの状態が変わることを経験し、追求していくようになる。

現在では、ワラーで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ペアフトランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行なっている。

また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響などを学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

このトレーニングの効果としては、全身の持久力を高めることがあげられます。これはもちろんですが、自分のランニングフォームの修正にも役立ちます。普段よりゆっくりしたペースで走るのも、自分の走り方に注意しなくていいです。違和感があるボイントをみつけやすいです。何よりも周りの景色や自然の音をしっかりと感じられるようになりましたよ。私がオススメしたいのはやはり野山をLSDで走ることです。疲れた歩けばいいんですね。走りながら瞑想しているような感覚になります。これが皆さん続かやすいと思います。オススメですよ。これは皆さん続々ひ試してみてくださいね！

みんなの写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください!
自慢の写真・ステキな写真・こころが温まる写真
などなど、お待ちしております♥

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
ございましたら、メール本文にてお知らせ
ください。お待ちしています!



Minna
no
shashinkan

タイトル：本日のランチ ニックネーム：かみりらん コメント：愛情たっぷり ポークステーキのシソ添えBIGおにぎり



タイトル：翁山 ニックネーム：つくり
コメント：山形と宮城の県境にある山です。
昨年、長年登山道の整備をしていた有志の会が解散してしまいました。
山頂からの景色は素晴らしい、これからも引き継がれて欲しい山です。



タイトル：アイシングクッキー ニックネーム：チャッピー
コメント：喫茶店を運営している就労支援事業所の利用者さんが事業所に提案したお菓子です。凄い才能!採用されるといいですね。



タイトル：もちぶた館 ニックネーム：Ritu
コメント：野菜をもつ娘には食べたいアピール、野菜を持たない息子には、塩対応。動物も正直ですね。息子はカピバラと相性がいいようです。



タイトル：ブルーインパルス ニックネーム：ニケ
コメント：東松島夏まつりに行ってブルーインパルスを見てきました。あいにくの曇り空でしたが、いつ見てもブルーインパルスは見事でした。



ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり
株式会社ひばり



ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672



<https://hibari-nurse.com/>

宮城野サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89 号

TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016

太白サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106

TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177



リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<https://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)