



INTERVIEW

ときわ園のお米のふるさと

ときわ園の給食で提供しているお米は、「ひとめぼれ」という品種を使用しています。皆さんからとても美味しいという評判をいただいておりますが、今回はそのお米を生産してくださっている有限会社下館農産の代表取締役、熊谷匡章(くまがいただき)様にインタビューしました。

ー お米を作っている岩手県奥州市水沢はどのようなところですか？

熊谷 水沢は岩手県の内陸南部で、西に奥羽山脈、東に北上高地に挟まれ、その間を北上川が流れている盆地にあります。盆地にあるので夏は暑いのですが、朝晩は涼しくなり、熱帯夜はほぼありません。ただ、近年は少し違ってきています。お米を作るうえで、朝晩が涼しい、つまり一日の寒暖差がある、ということが重要になってきます。なぜかといいますと、日中は暑くてもいいのですが、夜も暑いと稲の体力が消耗します。これは夜も暑いままだと、稲がたくさん夜も呼吸をしてしまい、日中に作り出した光合成産物を呼吸で消費してしまうからです。熱帯夜が続くと人間もつらいですが、実は稲にもつらいのです。それから水沢の西には奥羽山脈がありますが、7月くらいまではいつも雪が残っています。そのため雨が降らなくても雪解け水があり、水不足になることはありません。また山の栄養分も水が運んでくるので、土も肥沃です。こうした理由から水沢はお米作りには適したところと言えます。

ー お米の品種ひとめぼれはどんな特徴がありますか？

熊谷 モチモチとしていて、炊きたてが一番おいしいです。あっさり、さっぱりというお米ではありません。



草刈り作業風景

ー お米を作る上でこだわっていることがありますか？

熊谷 あまり農薬を使わないようにしています。当地域のJA岩手ふるさとの減農薬栽培よりも農薬の使用を抑えたお米作りをしています。無農薬栽培とはいきませんが、消費者にいくらかでも安心をお届けできるように心掛けています。また発酵鶏糞という有機物を投入しています。そして稲刈り後に、稲ワラをすきこんで腐熟させ、翌年の稲の肥料分に使っています。こうして土づくりをすることで、化学肥料の量もいくらかでも減らしています。

ー 最後にときわ園の利用者様と職員へのメッセージをお願いいたします。

熊谷 長年にわたり下館農産のお米をご利用くださり、大変感謝しております。昨年の台風で千葉では大変な被害があったことを、報道で見聞きしていました。大変な御苦労、困難があったかと思います。幸いときわ園では、命にかかわることがなかったことを聞い

ていますので、安心しました。台風や集中豪雨、土砂災害といった自然災害や新型コロナウイルスなどいつ困難が発生してもおかしくない時代になりました。お米は常温で保存ができる食品であり、かつ日本人の主食であります。そのお米を安定してお届けできるように、下館農産は引き続きお米作りに精を出していきます。ときわ園の利用者様、職員の皆様のご健康、ご多幸をこれからも祈っております。

熊谷様、ありがとうございました。食べる人の健康を考えて丹精込めてお米を生産しておられることが分かりました。これからも美味しいお米を楽しみにしております。



下館農産の皆さん

笑いと介護予防

令和2年7月豪雨で被災された方々に対して心からお見舞い申し上げます。コロナウイルス感染が収まらない中、災害に見舞われた地域の方々は本当に大変な思いをしておられると思います。一日も早い復興を心から願っております。

最近、名古屋大学の竹内研時准教授などの研究グループが、介護を受けていない高齢者1万4000人余りを3年間追跡し、日常生活で声を出して笑う頻度と、その後の介護の必要性との関連について分析したというニュースが報道されました。ほとんど笑わない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者に比べて、要介護2以上の介護が必要になるリスクが1.4倍高くなっていたという研究結果が出たそうです。笑いが健康に良い影響を及ぼすということは以前から知られていましたが、このよう

な研究は世界で初めてとのこと。まさに、「喜びにあふれた心は良い薬になる」という昔の格言の通りです。竹内准教授は、「介護が必要になるリスクを下げるために、高齢者には好きなことを見つけて笑う機会をもってもらいたいし、国や自治体には、高齢者が自然と笑いがこぼれるような環境作りに取り組んでもらいたい」と話しておられます。

感染症や災害が続いて、ニュースを見るだけでも気が滅入ってしまい、とても笑えるような状況ではないと感じるかもしれませんが、それが続いてまいりますと、負の連鎖になり、健康にも悪影響があるということです。考えさせられます。

コロナウイルスの影響で人とのつながり、コミュニケーションが疎遠になりがちですが、例えば、オンラインシ

ステムを活用するなどして感染予防を図りつつ工夫して、気の合う仲間や家族と会話をしたり、一緒に好きなことを行ったりして笑うことができるかもしれません。また、最近はペットを飼う人が増えているようですが、ステイホームの時間が増える中で、ペットのユーモラスなしぐさから癒やしや笑いをもらえるからかもしれません。いずれにしても、自分にとって健全な好きなことを見つけて声を出して笑う機会を作っていきたいと感じます。

とかく気持ちが沈みがちになる毎日ですが、ときわ園でも利用者の皆さんが笑うことができる環境を作って、介護予防に努めて参りたいと思います。



より身近に、より安心してご利用いただくために…

昨今多くの介護施設が開設されておりますが、皆様はどのようにして一つの施設を選択するでしょうか。口コミや紹介等様々な方法がありますが、その一つであるホームページを「より身近に、より安心して」当施設をご利用いただくために改訂しております。

ご利用者がどのような取り組みを行い、どのような表情で過ごされているのかをご覧いただけるようにしており、「どんなりハビリをしているのだろうか…」「周囲の方々と交流ができていのだろうか…」「楽しく過ごせていのだろうか…」というご家族の不安

にお応えするために、施設内の日常風景の写真を随時掲載しております。また「ケアマネジャーへ」のページには、より円滑に情報共有が行えるよう自立支援・完全個別対応の機能訓練・モニタリング・送迎・空き状況の対応についての詳細を掲載しております。

同居されている方はもちろん、遠方にご家族がいらっしゃる方からでも大変ご好評をいただいておりますので、今後も当施設が皆様にとって、もっと身近に、もっと安心して利用する事ができるように心掛けてまいります。ぜひ一度ホームページをご覧ください。

機能訓練指導員
山岡 光太郎



リニューアルしたデイサービスのホームページ

デイサービスの園芸

デイルームに面する庭でも、小さな畑を作って園芸を楽しんでいます。デイの利用者の方々にも手伝っていただきながら、様々な作物を育て、収穫を楽しみ、味わっています。春から夏にかけての作業風景をご紹介します。



インゲン収穫



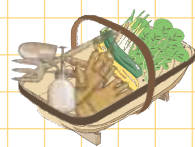
大収穫!



ジャガイモの収穫が出来ました♪



採りたてのジャガイモ
ご好評いただきました♪



収穫後は厨房で調理
し本日のお食事へ♪



皆様に育て、スジを取り、
つくった野菜は格別に
美味しいですね♪



ナスとミニトマトが収穫できました♪



庭で採れたトマトの
浅漬けをご提供しました



畑で採れたナスを
一夜漬けでご提供させて
いただき、ご好評でした♪



収穫したミョウガを綺麗に…
食べるのが楽しみです♪

ミョウガが採れました♪



花壇のお手入れ

テーブルと椅子の補修作業



シルバーカーや車椅子の方でも
スロープから収穫が出来ます♪



「敬老の日」—高齢者を敬う日本の文化

5月は子供の日、1月は成人の日、そして毎年9月には国民祝日として「敬老の日」があります。父母にも感謝を表わしたいと思います。父の日や母の日は祝日ではありません。しかし、子供の成長を祝う日と高齢者を敬う日は国をあげて感謝を示す日となっています。

日本で100歳以上の高齢者は、老人福祉法が制定された昭和38年には全国で153人でしたが、平成10年に1万人を超えました。この頃テレビによく出ていたのが、100歳を超えた姉妹のき

んさん・ぎんさんです。さらに昨年9月には71,238人となりました。そのうちの約88%の62,775人は女性です。本当に日本は長寿国になりました。

ときわ園では、毎年9月に敬老会を開催しておりましたが、今年はコロナウィルス感染防止のため、千葉市から「一堂に集まるの敬老会は開催しないよう」に要請が来ております。それで大変残念ではありますが、利用者の皆様の健康と安全のために、今年はときわ園として一箇所に集まる敬老会は

開催しないことにいたしました。

ときわ園では9月15日(火)を「ときわ園の敬老会」として、ご利用者全員へのメッセージと贈り物をお渡しすることにより感謝を表わすことにしています。また、喜寿・米寿・白寿など特別な年を迎える方々、および95歳以上の高齢者には花束をプレゼントする予定です。また、その様子を後日ホームページや広報誌「TOKIWA」に載せる予定にしていますので、どうぞご覧ください。

— ときわ園敬老会準備委員会



安心ある生活の実現を目指して

ときわ園では利用者の皆様に安心してお過ごしいただく為に、多職種協働でサービスを提供させていただいていますが、ご家族の皆様より多大なるご協力をいただいています。

ご家族に一目会えただけで、精神的に落ち着かれたり、表情が和らいたり、手紙や写真に励まされる方もおられ、ご家族のお力は職員がどんなに頑張ってもかなわないことを痛

感しています。

私自身も利用者の皆様の笑顔や言葉に励まされることが多く、笑顔が広がっていくことはより良い生活に繋がっていくと考えます。皆様を抱えておられる事情やニーズは様々であるため、可能な限りの協力をお願いしたいと思っています。

相談員として皆様の橋渡しの存在になれるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

生活相談員
澤本 杏美



安全な車両と安全な運転 — 事故を未然に防ぐために

ときわ園は現在、搬送車3台と介護車両4台を含む計10台の様々なタイプの車両を所有しており、主にデイサービスの送迎で毎日使用しています。そして業務中の交通事故を起こさないために、運転に関する一定の基準を定めています。その基準にかなった、資格ある人だけが当施設の車両を運転することが許可されています。

私たちが交通事故を起こさないために気を付けている事柄が2つあります。1つは、車を安全な状態に保つことです。そのため、法定点検だけでなく毎朝出庫前点検を実施し、不備がないかを確認しています。もう1つは、運転する人の安全意識と運転技術です。それ

で安全運転管理者として、利用者をお乗せしているという意識を常に持つこと、危険を予測した運転を心掛けることを指導しております。介護施設での上手な運転とは、ハンドルさばきが上手いとは異なります。上手な運転は、利用者の体調を考え、体に負担がかからない運転操作ができることです。そのために、運転業務に携わる職員は利用者の方々をお乗せする前に安全運転



講習と実技試験を受け、許可が出てから運転業務に就くことにしております。

今後も利用者の皆様や地域の方々の安全を第一に考えた安全な運転業務を心掛けてゆきたいと思います。



安全運転管理者
田崎 大介



「多機能型車椅子のご紹介」

特別養護老人ホームときわ園では、長期および短期入所の利用者の方々を対象として、リハビリテーションを実施しております。今回は、車椅子に関するご紹介です。

ときわ園では、利用者様の体力や身体状態に合わせた車椅子をお使いいただけるよう、自走用標準型・多機能型・介助用標準型・チルト・リクライニングの5つのタイプ、合計で86台を用意しております。特に最近では、自走



多機能型



介助用標準型

椅子に乗れる。うれしい」とのお声があり、また、介護スタッフからも安心・安全に移乗ができ、双方の負担や時間が減らせている、と好評です。

ときわ園では、車椅子も生活環境のひとつであると考え、多職種のスタッフが連携し、安全に使用できているか、適切なタイプであるか、気持ちよく使われているかについて、定期的に点検・管理を実施しています。



リクライニング

作業療法士
石田 琢哉



設備管理の側面から特養をサポートする

ときわ園は日々設備面の管理にも力を入れています。建物、電気、空調、給排水、電話、ナースコールの維持だけでなく、コンピューター・システムも適切に保守していくことが求められます。これらの設備に不具合があるとサービスを利用しておられる方々に多くの影響が及びます。ですから、特養の運営やサービスをサポートする上で設備の管理は必須の要素です。しかし、設備の管理に

は多くの場合専門的な知識や技術が必要となります。そのため、担当職員たちは日々必要なスキルを向上させるべく研鑽を重ね、多岐にわたる設備の保守を行えるようにしています。



エアコンの分解整備



コンピューターの設定作業

設備・システム担当
事務主任
酒井 章年



「ときわだより」から広報誌「TOKIWA」に — ときわ園が発信する生きた情報誌

今回発行の号(第200号)から「ときわだより」が装いを新たにデザインを一新しました。これまで以上に皆様に喜んでいただけるような充実した内容と体裁でお届けしたいと思っています。

現在の「ときわだより」は第1号が発行された18年前の2002年7月にまで遡ることができます。1ページ片面だけのものでしたが、これから「ときわだより」をときわ園の情報発信・コミュニケーションの手段として発行していくという意気込みが記されていました。

その後、同年の11月号で画期的な変化が見られました。当時発売されて間もないデジタルカメラを使って、カラープリンターで色刷りの「ときわだより」が発行されたのです!自前の広報誌で手作り感満載でしたが、その月に誕生日を迎える利用者を毎回記事にして1年間で全員をご紹介できてご家族に喜ばれました。

それから何回かにわたり体裁が変わりましたが、特に2007年4月号から

表紙に大きく園内の風景や花・鳥・虫など四季折々の美しい写真を載せて、自然に恵まれたときわ園を紹介してきました。春の桜、タンポポ、蝶々やキツツキ、雪景色など印象に残る写真が表紙を飾りました。それらの写真と毎月の編集を事務の田村知之職員が担当しましたが、見ているだけでその時々イベントや出来事などときわ園の歴史をそのまま知ることができ、貴重な記録資料ともなっています。

昨年の10月以降は季刊誌となり年に4回発行されるようになりましたが、この号からはデザイン・ブレスの向井孝子デザイナーに依頼して新しく生まれ変わりました。専門職や外部の人たちの記事、また毎号で「インタビュー」のコーナーを設けるなどさらに魅力ある皆様に愛される広報誌「TOKIWA」として情報をお届けしていきたいと思っています。どうぞ楽しみにお読みいただければ幸いに存じます。



2002年7月号



2002年11月号



2007年4月号

施設長
田中 敏三



活動ログ

5/25

消火器訓練

年数回、防災訓練が行われますが、5月25日には、消火器訓練を実施しました。訓練用の消火器を使って、的に向かって水を噴射します。消火器の操作は簡単ですが、実際に火災を目の当たりにすると、パニックになってうまくできなくなります。簡単な訓練でも繰り返し行うことで、身体に覚え込ませ、少しでも早的確に消火活動を行うことが可能になります。

今は新型コロナウイルス感染防止のた

めの様々な対策がなされていますが、実際に家族が感染したり、施設で感染が発生した場合に備えて準備し、訓練することはとても大切なことです。また、豪雨や台風、いつ発生するか分からない地震など、様々な災害も想定しなければならず、感染防止対策をしながらの防災も求められています。多くのことが求められていますが、できることを一つずつ行っていききたいと思います。



訓練用消火器を使っての的を狙う

6/5

新茶を楽しみました

新茶の季節を告げる「八十八夜」は、立春の日から数えて88日目を指します。今年は5月1日でした。一番茶は栄養価が高く、うまみ成分が多いとのこと。新茶を飲むと無病息災で過ごせるとも言われています。

今年はとりわけ健康に注意しながら生活しなければならないので、少しでも健康に役立つものを味わいたいですね。また、「病は気から」と言われるように、気持ちを明るく前向きに保つことも健康の秘訣です。茶娘さんに美味しい新茶を

淹れてもらい、身体に良いものを取り入れれば、健康増進に役立つこと間違いなしです! (笑)



茶娘が登場!



新茶を召し上がっていただきました♪

7/13

熱中症対策研修

毎年実施している園内研修のテーマの一つとして、熱中症対策があります。今年も、ウェルシア薬局の薬剤師に講義を依頼しました。高齢者施設で働く者として、コロナウイルスだけでなく、様々な危険にも注意を向けなければなりません。感染防止のためにマスクを常時着用することが求められていますが、マスク着用は熱中症のリスクを高めます。また、感染防止のためには換気も重要ですが、熱中症対策としてエアコンの適切な使用も不可欠です。相反するよ

うな対策を同時に行なうためには、様々なリスクに対する正確な知識と実践が大切です。極端に走らず、高度な“バランス感覚”を培いたいと思います。

なお、今回の研修は、感染防止対策として、zoomを使った研修としました。講師が自宅や職場から接続したり、今回のように館内の別室から講義して、職員が各フロアや自宅から学べるようにしています。“新しい生活様式”として、研修のあり方も変わっていきますね。



相談室からzoomを使って講義を行う

編集後記

200号を記念して、広報誌「TOKIWA」に誌面が生まれ変わりました。年4回発行の季刊誌として、現場のプロフェッショナルや運営の担い手からの忌憚のない生きた情報を発信して参ります。ときわ園が大切に守っている価値観、そしてサービス品質を、関係する皆で共有し育てて行くためのコミュニケーションツールとして、引き続き本誌をお楽しみ頂けましたら幸いです。

