

vol.

2

2022.10
Autumn

千歳会オリジナルメディア

アスサキ

TOPIC

千歳会をぐるっと交換留学！第2回
「ケアハウスこまち墨田館を疑似体験!」

人気企画の第2弾！ 交換留学的・事業所紹介……
今回は、オンラインでのインタビューを実施。
アスサキ取材チームが施設を見学しました。

ちとせ・かわら版2号

「ちとせ稲毛秋祭り」を開催しました！
「草花の先生」にインタビュー など

レクを楽しむ！座談会

〜レクリエーション編〜



デイサービスセンターちとせ小町の体験レク (P1)



ケアハウスこまち墨田館の料理レク (P4)



理学療法士……あ、何をしている人ですか？ (P2)



石井 宏理事長

松山学園で日本語と介護を学んだ外国出身者が働く千歳会。
海外から来た介護人材について、介護の未来について聞きました。



年をとっても
元気でいられる
介護をつくる

石井 宏さん

松山学園福祉専門学校・みやび国際学院の理事長。ローマオリンピックで水泳選手として日本人初の競泳メダルを獲得するなど幅広い活躍をする。

ひだり ひろまさ

左 敬真理事長

最近、高額な経営に関する本を購入。いつでも学びの姿勢を忘れない。

理事長(以下、左) お招きいただきありがとうございます。早速ですが石井理事長、佇まいにもお声にも艶がありますね。

石井理事長(以下、石井) まもなく83歳になります。水泳でオリンピックに出て、新聞記者として働いていました。その後、大学の理事をしたりといういろいろとしましてね。8年前にこの学校の理事長を拝命しました。私で3代目になります。

左 現役人生をつづけられて、憧れます。実は、今日誕生日で45歳になったんですが、石井さんが45歳の時って何をしていましたか？

石井 それはおめでとうございます。45歳……1984年かな？ ロス五輪を取材したり、テレビで水泳やボクシングの解説をしていましたね。前回お出になった猪木寛至さんとも、親しくしているんですよ。

左 猪木さんもそうですが、石井さんのバイタリティがすごいじゃな

いですか。それはどこからくるんですか？

石井 理事長就任時は75歳でした。当時学校は借金がありましてね、自己負担をして立て直したんです。周りからはいまさらそんな苦勞をする必要ないとか、やめておけと散々言われましたよ。けどね、学校ですから。人を育てたいじゃないですか。ましてや、介護士が誕生するわけです。育てていった人材が、それぞれの場所で技術や思いを分かち合うことができる。……海外から来ている人たちは努力をしていますよ。両親から高いお金を払ってもらって出てきているので。外国から出て来てがんばる子たちを、よろしく願いますね。

左 これからは彼らの活躍がキーになると思っています。本日はありがとうございました。

※取材は9月2日に行いました。

理事長チャレンジ

理事長が現場職員たちのリクエストに応えるチャレンジ企画！

お題 プロレス参戦！

9月に行われた「ちとせ稲毛秋祭り」のプロレスでリングに上がった理事長。この日のために体づくりをしていましたが、相手選手からチョップを受けたり、投げ飛ばされたり……。相手はプロ、このまま倒れるかと思ったところ、力を振り絞り渾身のリアット！相手が倒れたところを抑え込み3カウントで見事勝利しました！多くの方に見守られながらのチャレンジ大成功でした！



これからも気合
いれて頑張ります!!

ちとせ・かわら版 // 2号

「ちとせ稲毛秋祭り」を開催しました！

2022年9月18日、共同テレビジョン様ご協力のもと「特別養護老人ホームちとせ稲毛秋祭り」を開催しました。メインイベントは、夢中になって観ていたというお客様も少なくないプロレス！選手からルール説明があり、試合開始です。大きな体の選手が軽やかにリング上で動き回り、ダイナミックな技を次々と披露。3試合が終了し、これで終わりかと思いきや……左理事長がリングへ呼び出されました。全くの素人ですが、自らがチャレンジする姿を多くの方に見てもらいたいという気持ちからリングへ上がった理事長。そして試合開始。攻撃を受け、技を受け、赤くなる体に理事長の本気が見えた瞬間でした。今後もこのようなイベントを開催しますので、どうぞお楽しみに！



“草花の先生”にインタビュー！

清宮健二さんに聞きました(デイサービスセンターちとせ)

いつもさまざまな植物のことを教えてくださる清宮さん(88歳)に、アサキ編集部員・富森勇次が聞きました。

Q 植物、花に詳しくなったきっかけは？

両親が花好きで、千葉県四街道にあった実家の庭には100種類ほどの花を育てていたね。その影響で自分も綺麗な花に興味を持って、名前や特徴を覚えまして。うちの庭でも季節を問わず40~50程の花を育てているので華やかですよ。たくさんの草花に囲まれる生活は、明日を生きる原動力だね。



Q 秋冬の季節に綺麗なものや果実がおいしいものは？

椿かなあ。あと、彼岸花(まんじゅしゃげ)なんかも綺麗ですよ。真夏に咲く花だけど、クレオメも、風に舞う蝶のような花で美しいです。



まんじゅしゃげ

クレオメ

ちとせ・川柳の会

お客様の作品のみならず、今回はご家族からの投稿も！ここにご紹介します！※応募方法は裏表紙、アンケートから。

身だしなみ 年重ねても 忘れない
河合直代さん(ケアハウスこまち墨田館 86歳)

雨粒が 落ちて弾く 4分音符
米山奈保美さん(デイサービスセンターちとせ、67歳)

鶯のさえずり 楽しむ 節さん(の)
赤羽繁爽快太さん(特別養護老人ホームちとせ小町、ご家族)

おすすめ 草花3選!!

草花博士の清宮さんが教える “知る人ぞ知る”お花とは!?



育てるのも楽で、
きれいな花を咲かせる
「サポテンの花」



香りがよくて、
アロマにもなっている
「スイカズラ(忍冬)」



甘露煮や
金柑酒が美味!
「金柑」

千歳会をぐるっと 交換留学!

聞いたひと

えだ ともひこ
江田 智彦さん

特別養護老人ホーム ちとせ小町の
介護主任。アサキ編集部員と
して、インタビューに挑戦。



この交換留学を楽しみにしていたが、施設内でコロナが出て
しまい、矢ヶ崎さんへのインタビューをオンラインに作戦
変更。きつと体験しに行きたい……!

けっこう本格的! お料理レク

お料理レクは月に1、2回実施しているそうだが、
なんと、事前準備の買い物からお客さんと一緒に
行くという。すごい! 夏は、そうめんとかき
揚げを作り、お客様が職人のように揚げ物を
していたらしい。9月に行われたおやつレク
「バイナッブルきんとん」と「パンケーキ」を作っ
ている写真を見せてもらう。みなさんエプロン姿が
様になっていて、どんどん作業をしている。
職員が先導するわけではなく、お客様自らが
率先して進められるように環境づくりに徹して
いる。墨田館のお客様が、ちとせ小町に料理を
ふるまいに来るコラボ企画もいいなあ。



人気企画の第2弾! 交換留学的・事業所紹介……今回は、
事情があってオンラインでのインタビューを実施しました。
代わりにアサキ取材チームが施設を見学。
取材memoと合わせてどうぞ!

第2回

ケアハウスこまち墨田館 << 特別養護老人ホーム ちとせ小町

「ケアハウスこまち墨田館を疑似体験!」

Text by Eda Tomohiko

教えるひと

やがさき みえこ
矢ヶ崎 美絵子さん

ケアハウス こまち墨田館の介護
職員。経験も長く、お客様や職員
からの信頼も厚い。



ケアハウス こまち墨田館とは?

ケアハウスとは、60歳以上の方が食事や入浴などの
生活支援サービスを受けながら生活できる施設。
車椅子での生活もできる設備を備え、
住み慣れた町で暮らしつづけるためのサポートも行う。



memo

食堂に人が集まってきた。エプロンと三角巾を身につけて調理
スタート。「そのエプロン入るの〜?」「やだ、失礼しちゃう。ちゃんと
入りましたよ!」なんていうのはご挨拶のようだ。さすが下町。
サツマイモの皮を向き、カットする人、生クリームをホイップする人、
ホットケーキを焼く人。なにも指示がなくとも、自然にどんどん
進んでいく。



墨田館は20名のお客様に対して、3名のスタッフで日々対応をしている。

矢ヶ崎さんの一日

memo

- 8:30 ミーティングを実施して掃除を行う
- 9:30 ラジオ体操とリハビリ体操
お昼時間まで 脳トレプリントを実施(自主参加)
- 11:30 お昼ごはん、その後掃除
- 14:30 <レク>イベント・手芸・折り紙など

取材時は、フェルトでつくった「イチゴのショートケーキ」を
地域の展示会に展示・発表するための準備中だった!

「こうめ地区 みんなの作品展」

11月8日(火)~12日(土) すみだ福祉保健センター1階にて展示

施設の中を疑似見学

墨田館を案内してもらう(写真を見ながら)。
屋上のバルコニーが素敵という噂を聞いていたが、
花や野菜を栽培していたりと、やっぱり素敵!
東京スカイツリーが一望できるここからは、隅田
川の花火大会も見られるんだとか。うらやましい。
一方で、施設の構造上、上に細長い建物なので、
収納スペースに困っているという。更衣室もなく、
え、お風呂で着替えるの!? 更衣室をつくって
あげて……! 都市型の施設ならではの困り
ごとだ。墨田館には、現在67歳から90歳の方(杖も
使わずお元気だそう!)が住まわれている。幅広い
年齢層のお客様それぞれに合った声かけを
大切にしていると矢ヶ崎さん。



お客様のお部屋は、一律の広さ。



1階にあるお風呂。自由な時間に入ることができる。



なかなかとれないスペースでも
工夫して収納されている。



料理レクが終わって、おやつを食べに来る
方も。



季節ごとに楽しめる植栽になっ
ている。



屋上。外部の講師を招いて菜園をつ
くっている。

矢ヶ崎さんへインタビュー

勤続5年半の矢ヶ崎さん。こまち墨田館で一番長い
存在である。前職は一般事務の仕事をしてきたが、全く
違った仕事にチャレンジしたいと、たまたま近所で見つけた
のが「こまち墨田館」の求人だった! それが一歩の
レジ打ちだったかもしれないと思うと、ご縁だなあ。
慣れないうちは認知症の方への対応や配薬に苦労した
そう。今は3つの「ない」を意識して仕事にあたり
それは「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」。
何でもかんでもお世話するのではなくて、心を鬼にして
できることはやってみようことをモットーに接していると、
矢ヶ崎さん。素晴らしい!

江田さんのmemo

矢ヶ崎さんはお客様と長い時間を過ごしていて、信頼も
高い。「あ・うんの呼吸」で対応されていることが伝わってきた。
当たり前のようにある存在でありたいと言っていたが、
いないと困ってしまうんだらうなと思った。次はぜひ、直接
見学に行きたい……!

ケアハウス
こまち墨田館
infomation

提供サービス | 軽費老人ホーム
定 員 | 全室個室 20名
開設年月日 | 2017年2月1日
所 在 地 | 〒131-0045 東京都墨田区押上3-61-4

T E L | 03-6657-5690
F A X | 03-6657-5691
E-mail | info-sumida@1000.or.jp
W E B | https://1000.or.jp/facility/ch-komachi-sumida/

千歳会の日々

お題

自慢のレクリエーション

全部で11の事業所がある千歳会。お客様を楽しませることに工夫を凝らす職員たちによるブログから、とっておきのレクを探りました。

千葉 特別養護老人ホーム ちとせ小町



風船バレー

輪になって風船を床に落とさずに風船を回すゲーム。熱くなってくると、椅子や車いすから身を乗り出してプレーする方も出るほど……(;v;)

千葉 デイサービスセンター ちとせ小町



ストラックアウト

お手玉を投げてカップに入れる、手作りです。お客様が楽しく身体を動かせるように、やりたいことに挑戦していただけるように。試行錯誤を重ねています。

千葉 ケアハウス ちとせ・訪問介護ステーション ちとせ・居宅介護支援センター ちとせ



シニアヨガ

講師をお招きし、椅子に座ったまま無理なくできるヨガをしています。心地いい音楽とアロマの香りの中ゆ〜っくりとした呼吸で、日頃の疲れを癒やします。

千葉 デイサービスセンター ちとせ



バランスゲーム

崩れないように、一つずつ慎重に抜いていきます。普段は穏やかなお客様も、ゲームが始まると快活になる方も！ その表情を見るのがいつも楽しみです。

千葉 特別養護老人ホーム ちとせ稲毛



中華の出前!?

中華の出前レクを行いました。餃子を焼き、お客様の五感を刺激。そこにおかもちをもって現れたのは我らが施設長……！ 満腹満足の食レクとなりました。

埼玉 特別養護老人ホーム ちとせ北本 居宅介護支援事業所 ちとせ北本



料理クラブ

この日はフルーツポンチ作りを。メロンに桃、キウイ、シャインマスカットなど具たくさん！ お客様のさすがの包丁使いにより完成。美味しく楽しく交流しました。

東京 ケアハウス こまち墨田館



自慢の手料理!

月に一度の手料理イベント。買い物から下ごしらえ、調理まで、お客様と一緒に取り組んでいます。【※詳細は、P8-9の交換留学のページにて!】

東京 法人本部



千葉市長にご挨拶!

本部を移転後、千葉市の神谷市長にお目にかかりご挨拶の機会をいただきました。本部の自慢の写真です！ それにしても理事長、プロレスをした人とは思えない笑



各事業所では、ブログを更新中！こちら合わせてチェックを。



<https://1000.or.jp/blog/>

レクを楽しむ! 座談会

～レクリエーション編～

—現在取り組んでいるレクは?

川北 「ペットボトル輪投げ」ですね。水を入れたペットボトルに向かって輪を投げます。小さいボトルに輪がかかれば50点、中くらいのは30点、2Lの大きいのは10点にして、みなさん座ったままで投げてもらいます。輪っかは新聞紙に赤と白のカラーテープを巻いて作っています。人気のレクですよ。

来栖 うちのユニットでは、「パフェづくり」をやりました。みかん、桃、バナナ、小さく切ったカステラ、ポッキー、生クリーム、チョコシロップ

などを用意して、それぞれのパフェを作ってもらいました。包丁が使える方には手伝ってもらって。みなさん甘いものが好きなので、盛り上がりました。

川北 美味しそう! 特養は食べ物と一緒に作れるのがいいですね。高坂 夏祭りで出した出店も好評でしたよ。ユニットごとにやきそばやかき氷、的あてもあって、お客様が自由にユニットをまわられるようにしました。お祭りのときは特に、ふだん食が細いお客様もたくさん食べてくださいますね。



川北 真美さん
「ケアハウスちとせ」の介護職員。午後の体を動かすレクを担当。日課の散歩の際にレクのアアイデアが浮かぶ……。

高坂 忍さん
特養「ちとせ小町」の施設長。施設全体の季節行事の運営をすることが多いが、各ユニットのレクのサポートに入ること。

来栖 晴美さん
「ちとせ稲毛」の介護職員。特別養護老人ホームのユニットでレクを担当する。人を喜ばせることが好き。



▲ちとせ稲毛のパフェづくり。甘いものを前にと、みなさんこの笑顔!

—高坂さんは施設長として、レクリエーションで大切にしていることは?

高坂 たとえば、夏祭りの「ユニットを自由に回る」というのは職員のアイデアなのですが、さまざまリスクもあります。ただリスクをすべて排除していたら面白くなっちゃうじゃないですか。どうすれば実現できるかを職員と一緒に考えるようにしています。職員が楽しんでいないと、お客様にも伝わらないと思っているので。

来栖 それで言うとわたし、すごく楽しんでいるかもしれません。節分のときには、全身タイツを履いて鬼役をやりました(笑)。みんなが楽しんでくれるのが好きなんです。普段、静かにテレビを見ている方が、笑顔で思いっきり豆をまくシーンを見ると、次はどんなことしようって考えますね。

川北 表情って大事ですね。「風船バレー」をやったときに、ネットを用意したんです。そうしたら、みなさん顔が固くて。重苦しい空気になっちゃったんですね。どうやら、対決しなきゃいけないというのがダメだったみたい。じゃあ風船を2つにして、ネットをなくして輪になってみんなでやりましょうって。付き合いの長い皆さん(お客様)なので、みなさんの表情はよくわかります。

来栖 そうですね。ご家族の方にも楽しんでいる姿を見せたいんですよ。川北さんのところでは、ほかにどんなレクをしているんですか?

川北 「ペットボトルカーリング」ですかね。ボトルに半分くらい水を入れて、横に寝かせたものを的に向かって蹴るんです。的も大きな紙に職員が手作りしました。蹴り方を研究してくださるお客様もいて、盛り上がりましたよ。とにかく、ペットボトルは使えるので、



◀ケアハウスちとせのペットボトル輪投げ。白熱してます!

▶来栖さんが鬼に衣装した節分の様子。本気の仮装!

地道に取っておくようにしていますね。

高坂 工夫しながらやっていくのが面白いんですよね。自分たちがルールを決めてお金をかけずにどうしたらできるんだろう? って考えるのが楽しいですよ。自分も現場時代を思い出しました。

来栖 カーリングいいですね! 的も手作りするのが楽しいですよ。やってみようかな。

クマモトが行く!

あなたの推しを教えてください。



クマモト(以下、ク) {お手元の紙はなんですか? 大山(以下、大) {緊張して答えられないと思って、話すことを打ち出しました。ク {真面目……! リラックスして推しを教えてください。

大 {藤井風さんと、絵を描くことです。ク {風くん、いいですね。大 {好きな曲は「帰ろう」です。彼の死生観が表現されていて、共感します。複雑な音調を組み合わせたメロディーはノスタルジックかつ新鮮で、幅広い世代に響くと思います。ク {大山さんは絵を描くことも推しですね。大 {そうですね、昔は抽象画でしたが、今は人物画をよく描いています。あとは植物。無心になれるのがいいですね。ク {ていねいに繊細な線で描かれていて、お人柄が表れているなあと思いました。大 {特に目にこだわって描いています。その人が何を感じているのかが一番表れるので、絵を通して感じたいんです。ク {鉛筆だけで描いてるんですか? 大 {はい、6BからHBまで揃えています。独学ですが。ク {独学のレベルじゃないです。ぜひ作品展をしましょう。合わせて藤井風くんを千歳会に呼ぶのも、実現に向けて一緒に頑張りましょう! (笑)



作品を見せてもらった。植物の曲線が好きだそう。



interviewee おお やまじゅん こ 大山順子さん

2022年7月に法人本部・経理担当として入職。沖縄県出身。

結果発表

アスサキ1号で募集したアンケート、ご協力をありがとうございました! こんな結果になりました。

Q1. 『アスサキ』1号、いかがでしたか?

千歳会の職員の方々の状況がよく分かりました! (T.K)

Q3.

「理事長に挑戦してほしいこと」

ジャグリング (T) を作る (c)

家族交流 (爽快大役者)

面交交換留学が面白かったです。 (T)

スタツフと利用者か

激辛

チャレンジ!!!!!! (ロンレーヌ) マリンスポーツ (丸橋裕子)

千歳会の理念である「二人ひとりの人生を豊かに」を施設長中心に動いている点

各責任者のお顔が見れたのがよかった。 (c) (T.K)

感謝祭やC1グランプリ、素晴らしいと思います。さまざまな研修もありがとうございます (丸橋裕子)

Q2.

千歳会で取り組んでいること、褒めてほしいこと

わんこそばの大食い選手権、バンジージャンプ、本部近くにあるお店のランチ紹介、理事長の休日紹介、おすすめの理事長のお宅訪問、理事長の突撃晩御飯、書籍 (T.K)

ご家族の方もどうぞ一緒に!

アスサキアンケート

募集中

Q お客様とのエピソード、ご家族の声など

川柳の会やネタ、編集部員への応募、アンケートはこちらから!

<https://forms.gle/SPjtf2yfj6i15Hh9>



社会福祉法人千歳会 法人本部 特別養護老人ホーム ちとせ稲毛

〒263-0012 千葉県千葉市稲毛区萩台町50-1

Tel: 043-445-7840 Fax: 043-445-7832

✉ info@1000.or.jp (法人本部)

✉ info-inage@1000.or.jp (ちとせ稲毛)

社会福祉法人千歳会 法人本部 分室

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町2-4-5-3F

Tel: 03-6908-7777 Fax: 03-5651-7667

✉ info@1000.or.jp

特別養護老人ホーム ちとせ北本 居宅介護支援事業所 ちとせ北本

〒364-0001 埼玉県北本市深井3-25-1

Tel: 048-579-5110 Fax: 048-579-5114

✉ info-kitamoto@1000.or.jp

特別養護老人ホーム ちとせ小町 デイサービスセンター ちとせ小町

〒285-0043 千葉県佐倉市大蛇町215-7

Tel: 043-312-5111 Fax: 043-312-5112

✉ info-komachi@1000.or.jp

ケアハウス ちとせ 訪問介護ステーション ちとせ 居宅介護支援センター ちとせ デイサービスセンター ちとせ

〒285-0836 千葉県佐倉市生谷75-10

Tel: 043-464-1577 Fax: 043-460-5776

✉ info-chitose@1000.or.jp

ケアハウス こまち墨田館

〒131-0045 東京都墨田区押上3-61-4

Tel: 03-6657-5690 Fax: 03-6657-5691

✉ info-sumida@1000.or.jp