

あっぷる通信

経営指針

利用者目線
に立った、感動
を呼ぶサービス
の提供

秋の遠足①

施設入所 「大淵池公園」

平成二三年十月九日(日)
施設入所のご利用者とはご家族
が参加して、秋の遠足として、
大淵池公園に行きました。

当日は晴天に恵まれ、日差
しが強いくらいでしたが、日
陰に入ると気持ちの良い秋の
絶好の日和になりました。

公園に到着後、誕生会、体
操を行ったあと、歌とギター
による音楽会を楽しんでいた
だき、そのあとお弁当が配ら
れ、昼食をとりました。

ご利用者もご家族も気持ち
の良い、楽しい一日となり、
大変喜んでいただきました。



大淵池公園にて体操をする参加者

秋の遠足②

パワーリハ 「清水寺・高台寺」

平成二三年十月三〇日
(日) パワーリハビリテー
ションのご利用者一六名が
京都の清水寺と高台寺に秋
の遠足に行きました。

当日は、時々小雨がふる
ような一日でしたが、清水
寺の参拝では、雨も降らず
に気持ちよく歩くことがで
きました。

清水寺は、
結構高台に
あり、「こ
こまで車で
来られると
は思わなかつ
た。自分の
足で清水寺
を歩けるなんて、来た甲斐
があった」と、ご利用者に
大変喜んでいただきました。

そのあと、落ち着く雰
囲気のお店で昼食をとり、高
台寺へ送迎車で異動。

豊臣秀吉の正室、北政所
が建立した高台寺は初めて
の方も多く、丁寧に見て周
られていました。

帰りのバスの中では、「
来て良かった」「楽しかつ
た」と嬉しい感想を多く頂
きました。



杖をつきながら、職員に支えられながら歩くご利用者の皆さん

参加者からの感想

「清水寺は初めてです。ほんと
に楽しいハイキングでした」
「皆々の職員が明るくて、
細かい心遣いをして下さる方
ばかりで、もうこの年で、こ
の脚で、清水の舞台にはとて
も思っていましたのに・・・」
一人ひとり手を取り、傘をさ
しかけ、段だ、溝だ、坂だとい
注意し、写真を沢山採って
いただき、唯々感謝々々で
ございます」

「京都清水寺には約二十年
ぶりの再訪となりました。・
又楽しい一日となりました。・
スタッフの方々のご苦労、気
苦勞の賜物です。ただただ感
謝です。これからもこのよう
な企画を是非とも続けていた
だけたらと思います」

「リハビリでは『一〇分』が
辛い歩行なのに、中山さん
に(看護職員)腕を支えられ
ながら完歩できました。来年
も楽しみにしています。どう
も有難うございました」

コラム 介護の風

仕事の喜び

私は以前 合板
製造会社に勤めて
おりました。そこ
の創業者でありま
す国分吉蔵氏は座右
の言葉として、「仕事
の言葉として、
喜びは 人生の幸福に
つながる」と社員に話
おられました。これは突
詰れば「仕事を趣味し、
楽しくやれば、どんな困
難も楽しく乗り越えられ
る」ということです。

あっぷる通信の夏号に
これに当てはまる体験が
書かれておりました。

それは、介護職員の川田
啓介さんが「僕は四階の
扉を開けるまでに「今日
は何をしなきゃ」「あの
人にこの連絡をしとかな
いと」など、色々な事を
考えながら上がっていき
ます」と書かれておりま
す。

このように計画をもって
仕事が出来
ること
「仕事の喜
び」なのだ
です。

職員が



「仕事の喜
び」を持つことにより、
ご利用者にも「喜び」が
伝わり、楽しい施設を創
造することが出来ると思
います。

(顧問 西藤清紀)

秋の遠足③

通所リハ

「光科学館・くら寿司」

平成二三年十一月六日(日)通所リハビリテーションご利用者が、秋の遠足として、光科学館と昼食にくら寿司へ行きました。

光科学館では、自分の手と握手しているように見える体験や電球の歴史展示などを見て歩き、一味違った体験をしました。

その後、くら寿司へ行き昼食。回転寿司へは、なかなか来ることが無い人がほとんどで、中には、はじめてのご利用者もおられ、楽しい昼食タイムとなり、笑顔で話が弾んでいました。



← 光科学館の中の様子
少し暗い
神秘的な空間

くら寿司にて
→
昼食をとる
ご利用者と職員



行事紹介

第六回アップルの集いの開催予定

年に一回の市民講座「アップルの集い」の季節がやってきました。(十一月十三日(日)実施のため、この通信が発行されているところに開催していることとなります。)

今回のテーマは「認知症にやさしい街づくり」とし、今後急増していく認知症と言う「病氣」を患った時、ご本人やご家族はまず何から始めればいいのか、そして病氣を患っても住みなれた地域で生活しつづけるには何が必要なのかを参加者の方と一緒に考えていきたいと思います。

今回の集いは「認知症サポーター養成講座」を兼ねており、参加者の方に認知症と言う「病氣」を正しく理解してもらうことが一つの目的となります。

ですからただ資料を説明するだけでなく、参加者の皆さんに、できるだけわかりやすく馴染みのある情景をもとに、寸劇や映像などを通して感じてもらい、明日は我が身の気持ちで、明日から自分に、家族に、地域に何をすればいいのかを考えるきっかけの一助としていただければ幸いです。

寸劇では、演劇に不慣れ職員が一所懸命に練習し、笑いあり涙ありの内容となっておりますので、ぜひ期待と暖かいまなざしでご観覧していただければと思います。

次号で「アップルの集い」の実施報告を掲載します。

法人トピックス

第十三回アップル夏祭り開催

平成二三年八月二一日(日)天候はあいにくの雨だったため、久しぶりに室内での夏祭り開催となりました。

二階フロアーでは、通所リハビリテーション及び小規模多機能施設のご利用者が、三階フロアーでは、施設入所のご利用者が参加されました。

恒例の盆踊り、数多くの模擬店も出て、楽しい時間を過ごしました。



施設トピックス

個室のリニューアル

施設入所の個室をリニューアル致しました。



壁紙、カーテンを一新し、テレビも薄型テレビに置き換えました。個室がさらに快適な空間に生まれ変わりました。ご利用頂きやすいように個室料金も変更しています。

ご報告とお知らせ

【報告】

◎奈良県による

実地指導の実施

平成二三年十月二一日(金)奈良県による実地指導があり、県から三名、奈良市から四名の担当者が来られ、部門毎に人員基準などの確認指導が行われました。特に大きな問題もなく、終了し、「しっかりと運営されている」と、所見を頂きました。

◎管理職研修、

及び中堅職員研修実施

平成二三年九月二六日(月)に「中途採用者研修」を、十月二四日(月)に「新入職員フォロー研修」を実施。

【お知らせ】

◎第六回アップルの集い

十一月十三日(日)

◎入所行事

十一月 太鼓演奏会

十二月 クリスマス会

一月 餅つき大会

◎通所行事

十二月 感謝祭

一月 新年を楽しむ会

◎小規模多機能行事

十一月 秋の散策

十二月 クリスマス会

一月 新年初詣

施設トピックス

事務部登場

「縁の下の力持ち」

総勢九名からなる事務の精鋭部隊を紹介致します。

事務長の仕事（マネジメント）

私の仕事は一言でいうと、事務的な業務の他、理事長の補佐として、法人を安定的に運営できるようにマネジメントすることです。事務部の業務は、人事総務・経理、設備管理やこの業界特有の行政とのやり取りや介護報酬の請求などがあります。基本的には、職員が働きやすいように縁の下の力持ちになることが大事なことです。私が重点的に取り組んでいることは、しっかりとマネジメントができる組織を作ることです。医療・リハビリ・介護といった専門性の高い分野でもそういった部分の勉強も役職者には必要であり、マネジメントをしつかりやることにより、職員がやりがいを持って仕事に取り組める環境が出来上がっています。私もさらにいろいろと勉強し、人としても成長できるように努力してまいります。

細心の注意で

私の仕事は、人事・福利厚生業務を担当しています。アップルで働いている職員の方々の給与計算と、職員に関する各種保険の申請書類を作成する事です。例えば、結婚や出産・怪我や病気をした時の申請、職員の入社・退職があると社会保険の取得・喪失手続き等。他にも証明書の作成や、異動がある方（住所変更・扶養する方



前列左から高島、山崎、重谷、佐藤
後列左から西藤顧問、林事務次長、村田事務長、平坂係長、平岡

請求業務の苦勞

私の仕事は、主に請求業務です。居宅サービスである「デイケア」「ショートステイ」を担当しています。毎月、居宅のケアマネージャーが計画するサービス内容通りにご利用頂けたかどうか、ご利用回数「リハビリの実施状況」「入浴回数」などを確認し、ご利用者お一人お一人のご利用状況を「実績」として報告し、その実績をもとに、毎月請求書を作成するのです。

の変更：等）書類の作成を行います。そして、年末は、冬季賞与・年末調整の業務が加わります。職員の皆さんに関わる業務です。このことから細心の注意を払って頑張りたいと思っております。ご協力よろしくお願ひ致します。（事務部 山崎久美）

新連載 (計4回)

健康維持のために
理学療法士の視点から
第三回 「体調管理の目安
体温について」

た、定期的な皆様の介護保険の証明を必要とされています。請求書は、決められた期限までに仕上げなければなりません。請求書作成の作業は、月ごとに請求書を作成し、度々確認を繰り返します。私達は、利用者様と接する機会が少ないですが、皆様に安心していただけるようにご利用者様の健康を第一に考え、お答えできるような日々が勉強です。（事務部 高島春恵）

肌寒い季節になり、風邪をひきやすい時期になってきました。体調を崩してはいけません。今回は体調管理の目安として一般的に良く用いられている体温についてのお話をしたいと思います。

一般的な熱の分類として、
三七・一度～三八・五度が微熱、
三八・一度～三九・五度が軽度発熱、
三九・一度～四〇・五度が中等度発熱、
四〇・一度～四一・五度が高度発熱、
四一・五度以上が超高熱、
三六度未満が低体温と分類されています。
健康な人の体温（腋の下で測つ

た場合）は通常三六度～三七度で、早朝が最も低く、午後から夕方にかけて0.5度～1度高くなります。ただこの個人差が大きく、ふだんから三七・五度で元気な人もいれば、常に三六度を切るといいます。一般的に三七度を越えることを発熱といいますが、これはあくまで目安でありません。その人が本当に発熱しているかどうかは、平熱が何度かによって異なります。

また、平熱が高いか低いにかかわらず、体温の日差（一日のうちの最高と最低体温の差）が一度を超えることはまれです。したがって、日差が一度以上あるときは、なんらかの異常があると考えられます。こうした異常を見逃さないために、日ごろからその人の平熱を確認しておくことが大事になってきます。

また、体温を一度上げると、免疫力が高まると言われています。その為には筋肉を鍛えて、熱を産生すること、素運動や無酸素運動で筋肉を鍛え体温を一度上げること、風邪をひきにくい身体作りをすることも大事です。
この冬風邪をひかない為にも、普段から平熱を知り、体調の変化に早く気付くこと、体をおすすめします。
（診療部 理学療法士 大堀賢二）

新企画

職員登場 (在宅介護支援センター)

木々がほんのり色づき始めた十月末の日曜日、加茂駅を降りて訪れたのは恭仁京跡。三方を山に囲まれ南に木津川(当時は泉川と呼ばれた)が流れるみかの原と呼ばれる盆地に築かれた古代の都である。

大仏建立で有名な平城京の聖武天皇が、一二七〇年前に遷都したという。約三年間の都だったせいか、そのあと遷都された難波宮と比べても一般にはあまり知られていない。

その遷都の理由が謎に包まれている。平城京を不安に陥れた疫病のせいなのか、藤原一族に囲まれた環境を一新したかったのか。いずれにせよ遷都してから三年余りしか経たないのにその都で皇子が命を落としてからは一度も恭仁京に戻らなかつたという聖武天皇の苦悩と孤独が、のどかな田園風景の中に大極殿の礎石のみが残るその地に立つと、理解できるような気がする。

海住山寺の五重塔(国宝)



またその大極殿跡の発掘調査を基に昨年平城京跡の大極殿が復元されたと聞くと、その



海住山寺本坊の庭園

淋しく残された礎石が感じられる。恭仁京の後は北を向いて山道をたどり、みかの原から遠く平城京まで見渡せる山の中腹に位置する海住山寺を訪れた。

ここもやはり、聖武天皇が大仏建立の平安を祈念して、創建された尊の十一面観音菩薩立像が、一三〇〇年近くその中腹から奈良の地をずっと見守って来られたのかと思うと自然と手を合わせてしまう自分がいた。

居宅ケアマネジャーの三好さん

『みかの原はわきてながるるいつみきとてかこいしかるらん』(百人一首より)

『みかの原はわきてながるるいつみきとてかこいしかるらん』

いつみきとてかこいしかるらん

こいしかるらん

こいしかるらん

(百人一首より)

◎アップルだより秋号より (広報委員作成アップル壁新聞の抜粋です。)

紅葉の名所 嵐山

十一月になると日本各地では、木々が色づき始めてきます。

今回は紅葉で有名な京都の名所を紹介しましょう。その代表は嵐山です。嵐山は、国の史跡及び名勝地に指定されている観光名所で、春には満開の桜、そして秋には美しい紅葉が見られることで有名です。

また十一月には「嵐山紅葉祭り」が開催されます。嵐山の紅葉を讃え、嵐山一帯を守護する嵐山蔵王権現に感謝する祭です。



貴船神社本宮参道

毎年十一月の第二日曜日に行なわれ、一度見に行かなくてはいいか？紅葉の見ごろは十一月下旬から十一月下旬までです。



編・集・後・記

最近読んだ記事で「勉強していないといけないと分かっているけど、なかなか勉強できないといけないなあと思つていても、なかなか進まない」とあり、なるほどと思

い「人」を動かすの「魂」だ」と言うのである。諺に「好きこそ物の上手なれ」とあるが、この「好き」というのは大きな動機の一つだそう。また、よく「魂を入れる」と表現する。この「魂」とは「強い動機」を指すのだろう。我が家に「受験生」がいるが、この動機付けが難しい。人の行動にはすべて意味があると言われる。もう一度、自分は何をやりたいか、計画を立てる時、「動機」といついてしっかり考えたいと思う。(平岡)