

社会福祉法人 パール
地域の方々と豊かな暮らしを創造する

社会福祉法人パール
〒150-0035東京都渋谷区鉢山町3-27
電話 03-5458-4811

パールだより

<https://www.shibuya-pearl.or.jp>

発行日 令和6年12月1日

12月号 発行人 新谷弘子 制作編集 入江祐介

パールが大切にしている基本三理念 一人間の尊厳 一人個人の尊重 共に生きる社会づくり

渋谷ふるさとフェスティバル くみんの広場

11月2日（土）・11月3日（日）

渋谷区による区民による、区民の為のビッグイベント「渋谷区ふるさとフェスティバル くみんの広場」に今年も参加させていただきました。

今年は珍しく初日11月2日（土）が台風21号等の影響もあり、1日雨天となり、お客様の数も例年の10分の1、いや20分の1ほどで、残念なスタートとなりました。しかし3日（日）は打って変わっての快晴となり、1日中客足が途絶えない忙しい1日となりました。そんな隙間をぬって、日ごろからパールをサポートして下さる多くの方々ともご挨拶ができ、交流を深めることができました。

これからもこれからも、私共社会福祉法人パールは、皆様の大事なふるさと・SHIBUYAに貢献いたします。よろしくお願いいたします。





Autumn Event





パールよろず博



11月29日（金）・11月30日（土）

毎年恒例の「パールよろず博2024」を11月29日（金）、30日（土）に開催いたしました。

このイベントは「①地域住民とパール職員が触れ合う機会を作り、パール職員が地域の抱える日常生活の様々な「困りごと」を理解し、解決のために「パールが新たにどんな機能を発揮できるか？」を考えるきっかけとなること。②地域住民に対し、パールが「支える大きな力」となることをアピールし、支援の足がかりを作ること。を開催趣旨として、2017年から開催しています。

今回は、「間近で観る施設ツアー」「パールの活動紹介ポスター展」「感染予防：びっくり！手指消毒体験」「介護用品紹介・相談」をはじめ、「パール手作りボランティア・ちくちくさんの作品販売」「マッサージ・コーナー」「ハンドケア・コーナー」など今の私たちができる企画を催しました。また、職員による「おでん」「お抹茶と和菓子」「コーヒーとハンドメイド・クッキー」など、イート・コーナーも設置。

さらにボランティアの六本木じろうさんによる「みんなで歌おう！昭和歌謡カラオケ」や、オルホアさんによる「OLDIES だけどGOODIESなミュージック」で、華を添えていただきました。

両日にわたり地域の皆様に加え、「東京都社会福祉協議会 つながれ 広がれ地域の輪in TOKYO 見学会」の皆様や、渋谷区議員、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の方々など総勢100名近い皆様にご来所頂き、盛況利に終えることができました。

至らない点も多々あったと思いますが、これを発火点として、より地域の皆様にお気軽にお越しいただき、お役に立てるオープンな介護・福祉施設を目指して参りますので、今後ともよろしくお願い致します。





Yorozu Expo



特別養護老人ホーム パール代官山

パール代官山での過ごし方



毎月第一日曜日はその月のお誕生日会。
ギターの弾ける職員の生歌生演奏。皆でお祝い致します。



一生懸命塗り絵に取り組んでおられます。
コップ洗いやエプロンたたまにご協力いただくこともあります。



最近のブームはTVでYouTube鑑賞会。8時だよ全員集合、ローマの休日、歌謡曲等々 気軽にTVで鑑賞できるいい時代になりました！



ちくちくさんの手作り作品を職員と一緒に
お買い物！
たくさんの方が購入下さっています。
ご家族の皆様もぜひ！



@PEARL_TOKUYOSHIKUYA

当たり前な事を、当たり前に行える事業所であるために その29

新しい交通機関の形 デマンド交通について

デイサービスセンター・パール鉢山
センター長 菊池 努

「デマンド交通」という言葉をご存じでしょうか？

予約する利用者に応じて運行する時刻や経路が変わる交通方式のことで、予約がある場合のみ運行がなされます。縮小する公共交通機関の代替手段として全国各地で導入が進んでいる注目の輸送サービスです。

路線バスやタクシーとの違いや福祉にどう活用できるのか？を考えたいと思います。

人口減少や少子高齢化などでバスの公共交通機関を利用する人が全国的に減少し、不採算部門の廃止や縮小などが進んでいます。買い物難民の防止や高齢者の福祉のため、コミュニティバスの導入も進んでいますが、利用者の運送コストは増大し、自治体の財政をひっ迫するようになりました。

そこで新たな輸送サービスとして注目を集めているのが、予約する利用者に応じて運行する時刻や経路が変わる「デマンド交通」です。路線バスのように決まった停留所に止まるものや指定エリア内をタクシーのように自由に使うことができるものなど様々なタイプが存在しています。

<メリット>

- 公共交通機関の運営コストの削減ができ、各自治体の財政負担を軽減できる
- **利便性が高まり、利用者のニーズに合わせた運行が可能となる**
- **公共交通空白地域の解消を図ることができ、過疎地でも生活の足を確保できる**

利用者はタクシーほど高価な費用を払わずとも生活の足を確保できるようになるため、ニーズに合った交通手段を確保できるようになります。運営と利用者どちらにもメリットがあることが特徴です。



<デメリット>

- **運賃が路線バスよりも高くなる**
- ニーズは多様なので、全員が満足できる交通システムを提供できない可能性がある。
- **予約が大変なため、敬遠される**

少人数の乗客を乗せて運行するため、どうしても運賃がバスよりも高くなってしまいう傾向にあります。また、デマンド交通は予約制のため、予約手続きが煩雑な場合、別の交通手段を選んでしまう人もいます。



地域に密着した交通機関として導入している自治体も増えてきているそうです。例として、北区の一部の地域でデマンド交通の試験運用が始まっているのですが、その地域は高齢者が多く住んでいる割には最寄りの駅まで徒歩で10分程度、バス停まで徒歩10分程度かかります。またタクシーが通るような幹線道路や人が集まるような場所もないため呼ばない限りはタクシーも通りません。そのようなエリアで、細かく乗降ポイントを設定し、主要な駅・病院・施設・商店街にも乗降ポイントが設定されています。あらかじめ予定が分かっている場合だけでなく、事前予約は電話で1時間前でも可能です。ちなみに菊池家では自宅の前に乗降ポイントがあり、母が定期通院している病院にも乗降ポイントがあります。徒歩では30分近くかかって大変な思いをしていましたが、このシステムのおかげでとても通院が楽になりました。



高齢者にとっては日常生活での移動手段はとても大切です。歩行がおぼつかない状況で杖や歩行器での外出は高齢者にとっては負担になります。「バス停まで遠い」「駅までバスに乗らないといけない」「タクシーを使いたいけど大通りまで出るのが大変」「タクシーは高くてちょっと…」とされている方には、このデマンド交通のシステムは公共交通機関に代わると感じました。

デマンド交通のメリット・デメリットはあるものの、状況や環境が合えばとても便利だと思います。この交通システムが広がることで高齢者にとっても外出の機会・買い物・通院の手段が確保できるようになれば良いなと思いました。

また、高齢者に配慮された輸送サービスや交通システムを考案してくれるようになったということは社会全体で福祉への関心が何十年前に比べたら高まっているのだと思いました。



パールの地域支援活動

「パールライフ」について



社会福祉法人 パール 理事長
社会福祉活動教育研究所 会長
新谷 弘子

少子・高齢化が進行しております現在。パールの1階の活動の場は、地域の方々の溜まり場として、多目的に活動して参りました。それは、厚労省や全社協・都社協・日本赤十字社・福祉関係の大学教授等のご指導もあり、地域の長会長や民生委員、ご理解あるサポーターの方々と活発に活動してまいりました。

しかし、コロナ問題の対応でやむなく一時期中止いたしました。

不思議なことに、この間で参加者の健康問題や心身が不安になっている方、転倒した方の問題が伝わってきました。渋谷区と相談してサポーターの方々と相談し、ご利用者を分担して週2回位の電話訪問をすることになりました。

その時、心配のある方については、地域包括支援センターに相談する。しかし、得た情報を地域に他言しない事。と注意を受けました。

この対応で、かなりの方をお救いする事が出来ました。

地域の溜まり場であるパールを地域の方々の協力で、町会長や民生委員、地域の活動家方が、サポーターとして、玄関で衛生管理や連絡事項等活動して下さっております。有難いこととございます。

コロナの問題もかなり安定してきました。そこでパールはパールライフ事業を2023年6月から開始いたしました。月・水・金で開始。

パールは、高齢者が急激に増加している今日、私達は世代間交流を超えて支え合い地域社会の総合を目指して、様々な活動をして行かねばなりません。家に閉じこもると、歩行機能が低下し、会話が少なくなると記憶も低下して来るのです。元気もなくなります。筋力トレーニング、リハビリ体操、バランスの良い食事をお仲間と一緒に頂く。明るく過ごすことが元気の源になるのです。

パールライフ活動に参加を希望された方は、ご自分で選んだクラブに参加。

書道 茶道 脳トレ マージャン 英語 折り紙 コーラス 塗り絵
映画鑑賞 囲碁 数独 お話合い

皆さん参加したいクラブに参加されています。月・水・金と3種類に参加されている方もかなりあります。

ここで申し上げたい事は、それぞれのクラブに素晴らしい指導者が何人も居られる事です。サポーターも大活躍です。幸せです。

高齢者の方々ですから、活動中に緊急変化が生じ無いように、十分に注意して居りますが、緊急時対応の為に、ご家族や主治医の連絡先を伺っておきます。

また健康等の注意事項などがありましたら、伺って指示通り対応いたします。来所・ご帰宅時は、ドライバーが送迎いたします。

2024年3月15日「日本赤十字東京都支部より東京都フレイル地域支援赤十字奉仕団」が結成され支援を受ける事になりました。有難い事でございます。

この他、パールは、視覚障害者赤十字奉仕団、ハンドケア赤十字奉仕団として、パールの活動に応援して頂いています。

パールライフ活動の今年後の役員をご紹介します。

後援会長 代官山親隣会	会長	有光 広一郎
副会長 恵比寿南親和会	会長	新實 晃
副会長 恵比寿明光会	会長	小林 寛治郎
副会長 恵比寿西一丁目	会長	日比谷 けい子
副会長 鉢山町会	会長	市川 美貴子
会計監査 恵比寿公親会	会長	川田 政之
会計監査 恵比寿西二丁目	会長	石井 謙治
会計監査 シニアクラブ喜楽会会長		松本 芳枝

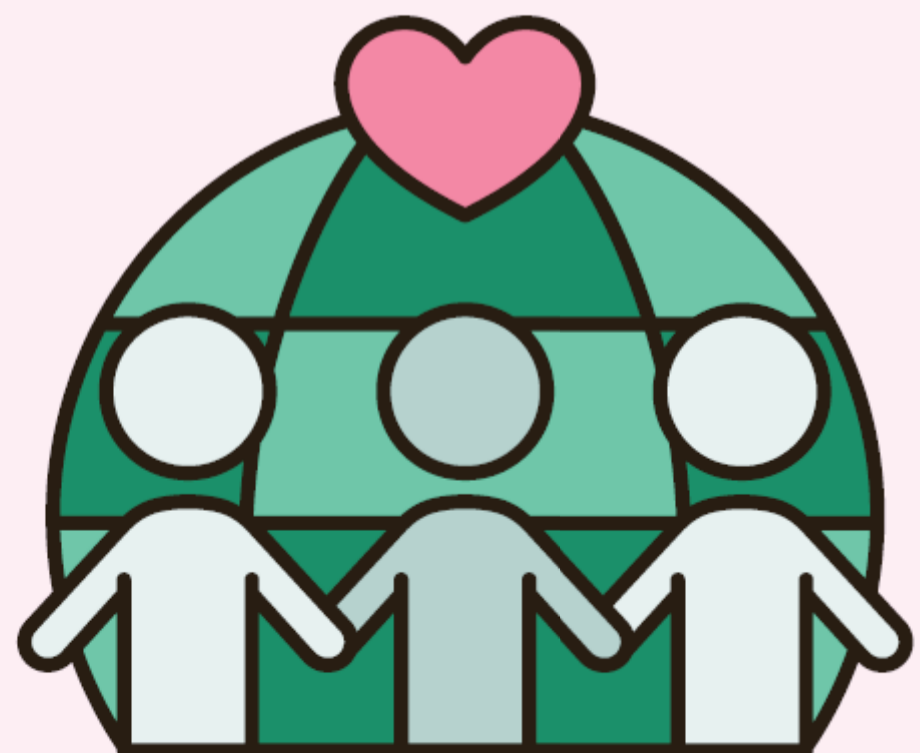
責任者 社会福祉法人

理事長	新谷 弘子
施設長	入江 祐介
管理部長	山口 カネ子
社活研所長	新井 伴明
事務長	渡邊 一司

サポーター ドライバー

小川 丈司 山田 雅行

名誉会長 松下 義男 名誉区民 「前会長」



パ-ルライフ お話の会 etc...



毎週水曜日は【お話の会】を開催、70代～90代迄7名が参加しております。

(平均80代後半)

11時から軽い体操の後、厨房で作ったての昼食を語り合いながら頂きます。13時頃から季節の歌、思い出の歌を元気よく歌って始まります。さてこれからが本番！

様々なジャンルを語り合います。故郷、両親、時事問題、最近気になる事など・・・
大声で笑いあったり、喧々諤々の論争であったり、でも帰りには皆さん笑顔です。

特に戦争を体験した方が多く、その熱い語りから、戦争がない平和の尊さを痛感しております。

11月20日は最年長の小林料(おさむ)さんの97歳の誕生日、Happy Birthdayを歌いお祝いしました。

東京電力に長い間お勤めされていた小林さんに半年ほど前をお願いをして、原子力発電とは？そもそも原子力とは？トリチウムとは？など専門分野を1か月にわたって講義をしていただきました。



小林さんのお写真をご覧ください、97歳の雄姿です。

30年前、小林さんが国連から表彰されました。「GLOBAL500」という世界で地球の「環境改善に努力した500人」を表彰する賞を1994年6月1日の「世界環境の日」にロンドンで受賞されました。

高齢になり、語らう事が少なくなりがちです。
楽しいおしゃべりの会、ふるってご参加下さい。

世話人 若山慧子 (元NHKチーフディレクター)



冷え性改善



のための食習慣

栄養・調理センター
管理栄養士 塩川 稚夏

年齢を重ねるにつれ、身体の冷えを感じやすくなった方も多いのではないのでしょうか。
手足の先端、腰など体の一部が冷えやすくなる状態のことを冷え性といい、筋肉量の低下や臓器機能の衰えなどにより、年齢とともに冷え性になりやすいといわれています。
今回は、冷え性改善のための食習慣を紹介します！

○冷え性改善のための食習慣

①朝食をしっかり摂る

睡眠中に体温低下 朝食を摂って体温を上げる！



②たんぱく質・ビタミンB6を多く摂る

筋肉とエネルギーの材料となるたんぱく質とその代謝に関わるビタミンB6を摂取！

たんぱく質を多く含む食品：肉、魚、大豆製品、卵など

ビタミンB6を多く含む食品：肉、魚（特に鮭の赤身）、にんにく、ごま、バナナなど

③鉄分を多く摂る

鉄分をしっかり摂取 貧血を改善 血行が良くなり冷え性改善に！

鉄分を多く含む食品：レバー、ひじき、あさり、菜の花、納豆など

④水分の摂りすぎに注意する

水分を摂りすぎると体内に水が溜まる 水には熱を奪う性質があり身体を冷やす
常温または温かい飲み物をこまめに飲むことがおすすめ！

⑤体を温める食材を摂る

血行を良くする成分を含む食材を摂ることで体を芯から温める！

体を温める食材：生姜、ねぎ、唐辛子、にんにく、にら、根菜類など



パールレシピ

ホットジンジャーティー

材料（1人分）

- ・紅茶・・・・・・・・・・200ml
- ・おろししょうが・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・適量



- ① 紅茶をカップに注ぎ入れ、おろししょうがを加え混ぜる。
- ② お好みで砂糖を加え、甘さを調整する。

恵比寿居宅 事例紹介



パール恵比寿居宅介護支援事業所
ケアマネジャー 堀川創史

事例は90歳男性、要介護1の認定を受けている方。妻と2人暮らし。既往歴は糖尿病とアルツハイマー型認知症。歩行状態は安定しており、近隣へは1人で外出していた。

昨年秋に1人で床屋に行くが帰って来ず、心配になった妻が警察へ連絡。警察と相談をしていると、床屋よりかなり離れた公園で尻餅をついているご本人が発見された。以降、1人で外出すると自宅に戻れなくなるのではと心配し、妻は買い物や散歩など一緒に付き添うこととした。

「散歩に行ってくる」と話すご主人に対し、妻が「一緒に行く」と伝えると「1人で行く」と妻に対して怒鳴ることがある。他県に住む長男は、GPSを持たせて1人で散歩させるのが良いのではと提案するが、1人で歩かせるのは心配と妻。同じく他県に住む次男は母親を心配し、次男が住んでいる地域の有料老人ホームへ入居させるのが良いのではとの提案を行っているが、妻としては出来る限り自宅で看たいとのご意向。

食事動作や移動、排泄動作も自立されている方。皆さんがこの妻から相談を受けた場合、どのような支援を考えますか？ケアマネジャーは本人の状態、環境を確認し、困りごと、意向を本人、家族と一緒に導き出し、支援方法を模索していきます。

妻は施設ではなく、自宅でご本人と一緒に過ごす事を望まれ、ご本人は外出することを望まれています。妻が常に付き添い、外出することは良いかもしれませんが、この先、何年も介護が続いて行くと、妻の負担は大きくなっていきます。本人が楽しく外出することが出来、妻も休息することができれば、より長く自宅での生活が続くのではとケアマネとして考え、デイサービスのご利用を提案。しかし、ただデイサービスに行ったのでは、ご本人の気持ちに乗らず、2度と行きたくないとなることがあります。自分の気持ちが通らない時に、怒り出す方であれば尚更です。

手立てとして、ご本人の仕事や趣味に着目します。仕事はパソコンを扱い、趣味は囲碁を好まれていたそうです。デイサービスに囲碁を打てないかと相談しました。すぐの対応は出来ないが、囲碁のボランティア先生を手配するとの返答。手配までに1ヶ月半ほど要しましたが、妻には待って頂きました。囲碁の先生が来る日に合わせて、デイサービス1日体験を予定。本人が拒否なく参加できるよう、迎えのバスには妻も一緒に乗って貰いました。デイサービスに辿り着くと妻は先に帰宅。ご本人は体操、食事までは穏やかに過ごしましたが、食後には「帰ります」と落ち着かなくなりました。13時30分に囲碁の先生が見えると、集中して囲碁を打たれ、その後おやつを食べ、帰宅予定時間まで過ごされました。帰宅後に、妻より「ご機嫌で帰って来た」との報告があり、その後も囲碁を楽しまれ、定期利用に繋がる事が出来ました。

介護保険制度は「その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう」支援をしていくことです。ご本人にデイサービスに行くべきと押し付けるのではなく、ご本人の希望や意向に沿って、本人が行きたい、行くという選択を後押しすることが大切ではないかと考え、今後も支援を行って参ります。



第7回 渋谷区福祉学会



ポスター発表に参加してきました！

特別養護老人ホーム・パール代官山
施設長 入江 祐介

令和6年11月9日（土）13時～16時半（渋谷区役所14階）の日程で、渋谷区福祉学会第7回大会が開催されました。

渋谷区福祉学会とは、渋谷区役所と東京都市大学の共同事業で、「渋谷の福祉の未来を創造する」をテーマに掲げ、2018年2月に設立。渋谷区民、福祉事業所事業者、利用者、渋谷区役所職員、学生等福祉に関心のある人々が集まり、種別を越えた『切れ目のない支援の実現』を共に考える場とし、今年（2024年）で7回目の開催となります。

私が当学会の運営委員を拝命している関係もあり、当法人としても、第2回大会にはシンポジストとして、第3回大会では研究発表、第6回大会では活動報告をさせていただいております。

第7回大会は、東京都市大学の野城学長・早坂センター長、長谷部渋谷区長のご挨拶から始まり、基調講演として、Well-beingの実現を目指して～パラリンピアン市民として～と題し、一般社団法人日本パラリンピアンズ協会理事の大日方邦子氏が登壇。自身の体験談を交えながらご講演をいただきました。その後、参加15団体によるポスター発表へ。当法人からも、施設長・副施設長2名でポスター発表に参加。11月29日・30日に開催する『パールよろず博2024』のイベント告知・宣伝をして来ました！当日は、東京都市大学の学生さんを含む一般参加者の方々、児童・障害・高齢分野の事業所の方々、行政・関係団体の方々との交流が持て、有意義な時間を過ごすことが出来ました。



2024年11月		
2	土	くみんの広場
3	日	文化の日・くみんの広場・特養おやつバイキング(厨房)
4	月	振替休日・主任会議
5	火	経営会議・品質会議・新人採用会議 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)
7	木	オレンジカフェ【虹の会】(居宅)
10	日	お誕生日会(特養)
12	火	経営会議・ケアカンファ・中途採用会議・カンファ(用具) ケアマネ会議(居宅)・サービス担当者会議(ハケ)
13	水	訪問介護連絡協議会
14	木	ヘアカット【クローバー】(デイ)
16	土	マンドリン演奏会【日大OB】(デイ)
17	日	特養おやつバイキング(厨房)
19	火	経営会議・品質会議・経営戦略会議・教育担当会議 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(用具)
21	木	在宅カンファ(パケ)・オレンジカフェ【虹の会】(居宅)
22	金	カンファ(訪看)
23	土	勤労感謝の日・入所者判定会議(特養)
24	日	お誕生日会(特養)
26	火	経営会議・ケアカンファ・理事会・ケアマネ会議(居宅) カンファ(用具)・地域医療介護連携会(訪看)
27	水	経口維持会議(特養)
29	金	パールよろず博・サービス担当者会議(特養)
30	土	パールよろず博

11月業務実績報告		
施設介護 稼働率	特養	98.8%
	短期入所	98.2%
通所介護 稼働率	一般クラス	76.2%
	認知クラス	61.9%
訪問介護 1日平均利用件数	本部	48件
	原宿	14件
訪問看護 1日平均利用件数	本部	92件
	恵比寿	98件
居宅介護支援実 績件数	原宿	77件
	福祉用具 貸与者数	144件
配食サービス	1日平均利用食数	100食

こどもテーブル スペシャル★



11月29日(金)・11月30日(土)

次月号でお知らせします!お楽しみに★

