

社会福祉法人 パール

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

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

発行日 令和7年9月1日

発行人 新谷弘子 制作編集 入江祐介

地域の方々と豊かな暮らしを創造する

パールだより

9月号

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



何と申しましょうか…。今年の暑さはここで語る迄もなく、尋常ではありませんでした。「明日は30度と、幾分涼しくなります」と、トンチンカンなフレーズも時々耳にしたものです。30度が涼しいなんて、まったく摩訶不思議な時代になったものです。

さて、そんな酷暑真ただ中の8月9日（土）、毎夏恒例の「納涼祭」を開催いたしました。今年のハイライトは、パールの地域貢献事業の一つ「パールこどもテーブル」と合体！沢山のこども達が参加し、元気パワーを注入してくださいました。

午前中、こども達はパール職員お手製の伝統の「お神輿」を担ぎ、2Fの廊下にズラリと並んだ特別養護老人ホーム入居者の皆様や、4Fデイサービスで輪になって体操中の皆様を、大いにビックリさせて、喜ばせてくださいました。お昼ご飯には、パール厨房スタッフが腕を振るい調理した「スペシャル・ランチ」を用意。夏メニューを楽しんでいただきました。

午後は特養、デイの皆さん、こども達が1Fロビーに集結し、「盆踊り大会」！櫓を囲んで、『東京音頭』『炭坑節』や『渋谷音頭』を踊ったり、手拍子や声援をかけるなど、思い思いで盛り上げてくださいました。

今年もパール全職員の協力を得て、大盛況の中、沢山の笑顔を見ることができました。まだまだ暑い日々が続きますが、皆様が安全に、健康に、お過ごしいただけますよう、「笑顔」のイベントを提供してまいります！

次のページ→



Happy time



特別養護老人ホーム パール代官山



今年、午前中に2Fでは、パールこどもテーブルに参加してくれている子供たちがパール特製お神輿を担いで特養の入居者様に元気注入してくれました！

午後は3Fのご利用者が盆踊りに参加しました。手拍子や、聞き覚えのある音頭を口ずさみながら笑顔あふれる時間を過ごしました♪



デイサービスセンター パール鉢山

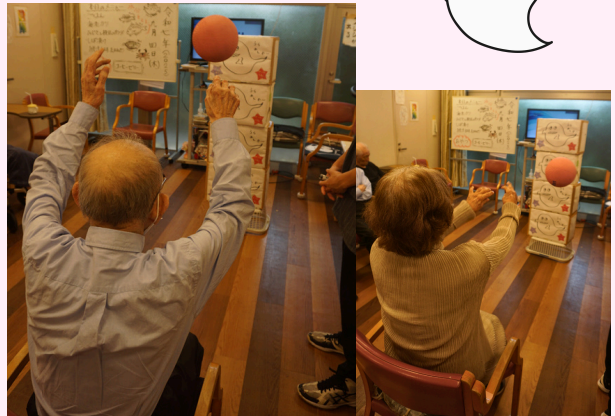
夏のデイ・イベント



4F
人形すくい



B1
幽霊退治



予告！

★くみんの広場

11月1日(土)・2日(日)



★パールよろず博 2025

11月28日(金)・29日(土)

於) 社会福祉法人パール 福祉総合プラザ

楽しい催し物を用意して今年も開催いたします。
どうぞ、遊びにおこしてください！



ボランティアとの出会い



社会福祉法人 パール
理事長 新谷 弘子

1968年（昭和43年）医師の夫がアメリカに留学する事が決まり、小学6年、3年と乳幼児の3人の子を連れて、旅立つことになりました。母校・日本女子大の教授、一番ヶ瀬康子先生が送別会をして下さいました。先生が書かれた「アメリカのボランティア活動」の本を下さり、私に「アメリカの現場でボランティア活動を観察し、報告するように」と、私は大きな宿題を抱えて渡米する事になりました。

私が渡米した1968年当時、アメリカではボランティア活動が盛んに行われていました。ボランティアという言葉の語源は、ラテン語の「VOLUNTUS（意志）」で、ボランティア活動とは、「自発的に」他者や社会に貢献する行為のことでした。実際私は2年余りのアメリカ生活の中で、数え切れないくらいボランティアに出会い、助けられ、また自らも活動に参加して、多くの学びを得ることが出来ました。この体験は私の福祉活動の原点の一つです。

ボランティアの助けは、すでに出張前から始まっていました。渡米の準備をしている時、私は1通の手紙を受取りました。差出人は、夫を招いた大学で外国人の研究生の受け入れに関して世話するグループでした。手紙はアンケート形式で、家族状態、年齢、趣味、世話して欲しい内容を始め、空港への出迎え、家探し、子どもの学校や生活の事などでした。

米国留学経験のある先輩に相談してみました。素直に返事をしたら良いとの事。何しろ言葉も習慣も分からない異国の事、すべて心配と報告しました。

すると、「万事、心配なく、元気に渡米していらっしゃい、お待ちしております。」と折り返し返事が届きました。半信半疑でしたが、実際に到着すると、その心配は、ありませんでした。

クリーブランド空港に着くと、4歳位の女の子を連れた、30歳前後の婦人がニコニコしながら立っていました。「私は、ローガンです。あなた方のホストファミリーです。お迎えに来ました。」空港の廊下を沢山の荷物を運びながら「私の夫は医師で、軍役の為に東京で3年間勤務しました。私達は日本人と仲良くなりたくて、ホストファミリーを希望したのです。」とローガン夫人は、一生懸命会話をされました。

そして私達を宿泊先のスミスさん宅まで連れて行かれました。老夫婦が「良く来られました」笑顔で歓迎。新居が見つかるまで、私達はスミスさん宅でお世話になる事になっていたのです。見事な連携プレーで、アメリカのボランティア団体で、国際事情協議会のグループメンバーであることが後で分かりました。

スミスさん宅は、赤レンガの古風な2階屋でした。私達はここに1週間ほど滞在し、スミスさんのお世話で住む家を探しました。

大学からも、子どもの学校からも遠くなく、緑の木立に囲まれたダブルハウス（上下で異なる家族が住む）の2階に決めました。古い家でしたが思ったより安く、周囲の環境が良いので決めました。家具や電化製品は、スミスさんのリードで「ハウスセール」と言う中古家具の即売会で入手。子供の衣類やオモチャはホストファミリーのローガン夫人が自分の子供が使った物を譲って持ってこられました。かわりに我が家の長男・長女の衣類や不用になった品を差し上げました。お互いに便利。

長男6年生、長女3年生、2人の子供の少学校について、ローガン夫人が校長の所に同行して相談して下さいました。すぐに入学許可が出て、色々指導を受け、最後の言葉は「英語を早く覚えるためになるべく近所の子供達と遊ばせましょう」でした。移動に必要な自動車も購入、費用は日本から用意していきまされたので、安心でした。翌日から通学。小学校は毎日昼食には自宅に帰宅になっていました。

校長先生は、6年生の優秀な生徒を2人選んで、我が子に1人ずつつけて英語のトレーニングを指示されました。感謝。私は考えました。遊びたい年頃の6年生が、校長の指示で、我が家の子供たちに英語の本を読む指導を指示されることに対し、子どもの保護者が了解されていることに対し感激。

段々と英語に慣れてきた所で、長男の中学進学が近くなり校長は考えました。元教師で定年退職されているアディコットさんに指示を出され、週2回日記を書いて持って行き、英作文の指導を受ける事になりました。ボランティアです。クリスマスに我が家にお招きをして感謝をお伝えしました。長男は、多くのボランティアに支えられて、1年後に無事中学進学でした。

ローガン夫人は自宅に招待したり、ピクニックに誘ったり良く気を使っておられました。

私は、週2回、「肢体不自由の学校」にボランティア活動に通いました。この間、末の子は地域での子供をボランティアで預かり合っている所で預かって下さって居ました。感謝。

子供でも、責任を持てる子は、新聞配達や落ち葉かき、芝刈りなど働いていました。機会がありましたらまたご報告いたします。

月曜は元気と笑顔の フルコース！



パールライフ・こどもテーブル
小川 丈司

毎週月曜日、パール一階の地域交流スペースでは「健康・交流・脳トレ」の三拍子がそろった楽しいひとときが繰り広げられています。

午前11時から、みんなで体操。ゆったりと身体を動かしながら、心もほぐれていきます。12時からランチタイム。厨房から提供される栄養バランスのとれた食事は、参加者の健康を支える大切なひと皿。旬の食材を使った温かいメニューに、自然と会話も弾みます。

そして午後1時から、いよいよ麻雀クラブのスタート！現在は2卓での開催ですが、参加者の増加に伴い、今後の拡大も検討中です。初心者からベテランまで、誰もが楽しめる雰囲気の中、毎月の成績を集計し、上位者にはささやかな賞品もご用意しています。

麻雀は指先を使うことで脳を刺激し、フレイル予防にも効果的。勝敗を超えた交流の場として、皆さんの笑顔があふれる時間となっています。

「ちょっと見てみたいな」「久しぶりに打ってみようかな」そんな方も大歓迎！ぜひ一度、月曜の麻雀クラブをのぞいてみてください。



高齢者におこる

足のむくみ



栄養・調理センター
栄養士 江守 由衣

足がむくむ原因は

足がむくんでぱんぱん、むくんで身体が重く感じるといった経験はないでしょうか？
実は加齢とともに足がむくみやすくなると言われています。

そもそもむくみとは、細胞組織の液体（細胞間質液）と血液の圧力バランスが崩れて細胞組織に水分が余分に溜まり、腫れてしまった状態です。

本来なら、不要な水分は尿として排出されますが、加齢により血液のめぐりが悪くなることで不要な水分を尿で上手に排出出来なくなり、身体に溜まってしまうのです。

またそれ以外にも、長時間同じ姿勢でい続けることや塩分のとり過ぎ、お酒の飲みすぎなどがむくみの原因として挙げられます。

足のむくみを改善するには



① 軽いウォーキングや、足のつま先体操などの適度な運動を行う

運動を行うことで血液のめぐりが良くなり、不要な水分を尿で排出しやすくします。

② 姿勢を改善する

長時間同じ姿勢をとることは極力避けましょう。

寝る際は足を心臓よりも高い位置にあげることで、足のむくみ改善に効果的です。

③ 食習慣を見直し、カリウムを積極的に摂取する

塩分の採り過ぎや、身体の冷やす食事は極力控えましょう。

カリウムは塩分の排出を促す作用がある為積極的な摂取が望ましいです。



パールレシピ

切り昆布の煮物

材料（2人前）

- | | |
|-----------|-----------|
| ・切り昆布：50g | [A]醤油：7ml |
| ・油揚げ：5g | みりん：7ml |
| ・にんじん：10g | だしの素：2g |
| ・ごま油：3ml | |



① 切り昆布が長い場合は、食べやすい長さに切りましょう

② 油揚げ、人参は昆布と同じ細さに切りましょう

③ 熱したフライパンにごま油を敷き、①と②の材料を入れ軽く炒めましょう

④ 人参がしんなりしてきたら[A]の調味料を入れ汁気が飛んだら完成です

事例報告



失禁防止と下肢筋力の維持

特別養護老人ホーム パール代官山
ケアワーカー 頼

H・A様 99歳 女性 要介護4 日常生活自立度 B2 認知症高齢者自立度 III b

広尾の自宅に長女様と暮らしており移動は掴まりながらの移動を行っていたが、令和6年6月に転倒による腰椎圧迫骨折され入退院を繰り返され、自宅での生活が困難なことからパールへの入所を希望され令和7年1月より本入所

問題点・課題

入所当初は排尿や排便に対する意識がありトイレ希望があった際に誘導していたが4月頃より自分からのトイレ希望が少なくなり職員からの声かけを聞いてから思い出す事が増えてきておりパットからこぼれるほどの失禁が増えてきていた。又、下肢の筋力低下がみられてきている。

対応の経過や工夫

- 1、定時に行うトイレ誘導の回数を増やしていき排泄に対しての意識を増やしていった。
- 2、トイレ誘導時に手すりにつかまり自力での立位保持をする機会を増やす事で下肢筋力低下の防止を図った。

対応の結果・考察

以前のように自分から職員を呼びトイレを希望されることも増え衣類が汚れるほど、失禁も少なくなってきている。

下肢の筋力低下防止に関しては、トイレの手すりにつかまって立ち上がりからの立位保持も問題なく行えていたが、5月末にトイレ誘導時に転倒され骨折し救急搬送。再度計画の見直しを考えています。

学んだこと

職員からの声掛けや行動でどれだけ利用者様本人の持っている能力や状態を戻していく事ができるのかを改めて認識しました。又、他職員との情報の交換や収集を行い幅広いケアプランを立てる事ができるようにしていきたい。

第8回

福祉・介護の
おしごとフェア

2025

<開催日時>

令和7年8月23日（土）13時～15時

<開催場所>

渋谷区役所15階スペース428

<実施団体>

主催＝渋谷区特養施設長会

共催＝渋谷区役所・ハローワーク渋谷・東京都福祉人材センター

後援＝渋谷区地域福祉サービス事業者協議会

東京キリンビバレッジサービス株式会社

渋谷区特養施設長連絡会
施設長 入江 祐介

令和7年8月23日（土）渋谷区内の特別養護老人ホーム施設長連絡会が主催者となり、渋谷区役所及びハローワーク渋谷、東京都福祉人材センターとの共催により、『**第8回福祉・介護のおしごとフェアinしゅや2025**』を開催しました。区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設と在宅事業者の計12団体が参加。

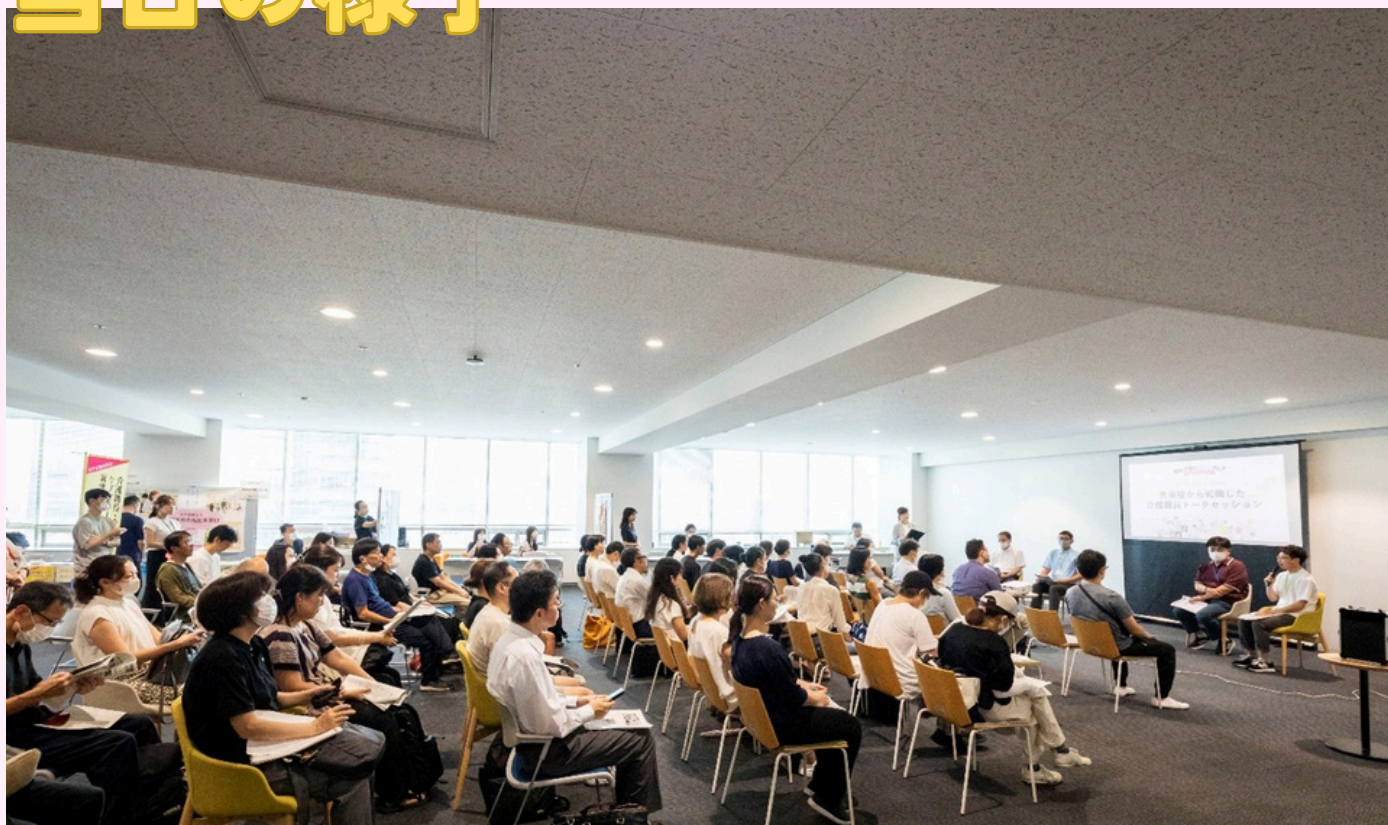
当日は、62名の方のご来場を頂き、渋谷区長の挨拶から始まり、主催者挨拶を経て、①渋谷で働く介護職員トークセッション（異業種からの転職した方）、②合同面接会・会社説明会を開始。同時に、(株)ヤマシタ・パラマウントベッド(株)等の展示ブースも出展。広報活動強化のため、東京都福祉人材センターに加え、かいごチャレンジにもご参加を頂きました。今回からイベント運営を(株)グリーンアップルにお願いし、チラシのデザインも変更。東急線渋谷駅にデジタルサイネージを設置したり、SNS等での広報を拡充。前回同様、多くの集客数を確保することができました。

本合同就職フェアの趣旨は、人材確保もさることながら、法人の垣根を超えた絆の構築が目的。ご利用者を支える『職員が働きやすい街＝渋谷』を目指し、今後も合同就職フェアに合わせて、各種イベントを開催予定。福祉・介護の魅力を渋谷区から発信し続けて参ります！



最後になりますが、次回は令和8年3月14日（土）13時～15時、渋谷区役所15階で開催予定。是非、ご参加ください。

当日の様子



渋谷で働く介護職員トークセッション



 8月行事予定 	
3	日 特養おやつバイキング(厨房)
4	月 主任会議(特養)
5	火 経営会議・品質会議・福祉会計 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(訪看)(用具)
7	木 オレンジカフェ【虹の会】(居宅)
9	土 納涼祭・納涼祭献立(厨房)
10	日 特養おやつバイキング(厨房)
12	火 経営会議・ケアカンファ・ケアマネ会議(居宅) カンファ(用具)・合同サービス担当者会議(Pケア)
14	木 カットボラ【クローバー】
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 ケアマネ会議(居宅)・カンファ(訪看)(用具)
22	金 サービス担当者会議(特養)
23	土 お仕事フェア
27	日 特養おやつバイキング(厨房)
29	金 消防設備点検・在宅カンファ(Pケア)
31	日 特養おやつバイキング(厨房)

8月業務実績報告		
施設介護稼働率	特養	95.6%
	短期入所	101.9%
通所介護稼働率	一般クラス	85.5%
	認知クラス	60.9%
訪問介護 1日平均利用件数	本部	40件
	原宿	14件
訪問看護 1日平均利用件数		9件
居宅介護支援 実績件数	本部	109件
	恵比寿	98件
	原宿	90件
福祉用具 貸与者数		132件
配食サービス 1日平均利用食数		101食
キッチンパール		4食


Information




特養
Instagram



@PEARL_TOKUYOSHIBUYA



パール
公式ホームページ



www.shibuya-pearl.or.jp/

