はな華 79

社会福祉法人 三幸福祉会
清華苑
SEIKAEN miyukifukushikai seikaen

朝礼スピーチ

今日は、2年目になった私の心境をお話しさせて頂きます。

現在、新人職員がOJT期間中で、その姿を見ていると自分の1年目だった頃を思い出します。

当時の私は毎日が手一杯で、ご利用者のケアや業務を覚えることで精一杯でした。失敗して落ち込むことも多かったですが、そのたびに先輩方が「こうしてみるといいよ」「私も最初は出来なかったよ。」と声を掛けて下さり、とても救われました。

2年目に入り、少しずつ心に余裕ができ、ご利用者の表情や小さな変化にも目が向けられるようになりました。

最近、1年目の職員の方と話すと「ローテーション入りしてからがとても不安です。」とよく聞きます。そんな時私は、「大丈夫です！私も不安でした」と共感しつつ、「困った顔をしていたら先輩職員が助けてくれます！」と伝えています。そんな自分に「お、ちょっと先輩っぽい」と、自分がフォローできる立場になったことに嬉しさと成長をこっそり感じております。

まだまだ至らない点も多いですが、初心を忘れず、感謝の気持ちを大切に、今後も努力していきたいと思います。

（介護員　大谷莉子）

介護現場で働く私たちにとって、日々のケアの中で「どうしたらご利用者に心穏やかに過ごして頂けるだろう？」と考えることは少なくないと思います。今日は「タクティールケア」という、心と体に優しく寄り添うケアについてお話したいと思います。

タクティールケアとは、スウェーデンで生まれた「触れる」ことを通して行うケアです。手のひらや足の裏などを、ごく軽い圧でゆっくりと、まるで羽でなでるかのように触れていきます。

この優しい触れ合いが、脳に働きかけ、「オキシトシン」という幸せホルモンの分泌を促します。すると、心は穏やかになり、不安やストレスが和らぎます。痛みを感じにくくなったり、睡眠の質が向上したりと、身体にも良い影響がたくさんあるそうです。

認知症のある方や、ターミナルケアを受けている方、小さなお子さんまで、誰にでも安心して受けて頂けるのがタクティールケアの大きな特徴です。特別な技術は必要なく、大切なことは「相手を思う気持ち」と「優しく触れること」です。

今日、この話を聞いて、もしご家族や大切な方が少し疲れているなと感じたら、そっと手を差し伸べてみませんか。きっとその暖かい触れ合いが、心と体に安らぎをもたらしてくれるはずです。

（介護員　立花知怜）

4月に入り、新たな年度がはじまりました。この場をお借りして個人的な目標についてお話させて頂きます。最近は、施設見学の問い合わせが多く、地域の方に施設を案内する機会が増えています。

先日、外出企画で石ケ谷公園へ花見に行った話をすると、「施設に入所しても、外に出掛けることもしてくださるのですね」と驚かれる方が多い印象です。

その度に、施設に入所すると当たり前の生活が大きく変わってしまいできないこと、やってはいけないことが増えるという認識がまだまだ少なくないと気付かされます。昨年度は、外出支援企画として学生と協働し明石の魚の棚へ出向きました。また故郷の思い出に浸る時間を学生の力をお借りして演出することができました。

今年度についても、新たな取り組みを企画すべく、様々な方の要望を取り入れて検討を進めています。初めてのことはドキドキもそしてワクワクも、ハラハラもしますが、ご利用者やご家族、そして関わる職員にとっても、有意義な取り組みができるよう、清華苑に新たな風を吹き込めるようにすることが私の目標の1つです。

（生活相談員　北野里奈）

編集後記

日中はまだ暑さの残る頃ですが、朝晩は少しずつ秋の気配が感じられるようになってまいりました。今回は、園芸活動など新しい取り組みをご紹介しました。ご利用者ご家族、地域の皆さまに「こんなことやっているんだ！」と知っていただければ嬉しいです！

（生活相談員　原田七海）

社会福祉法人 三幸福祉会 清華苑 miyukifukushikai seikaen
特別養護老人ホーム 清華苑 はな華 第79号 2025年9月15日 発行／社会福祉法人 三幸福祉会 発行人／総施設長 池田昌弘 編集／Seikaen Design Lab
TEL／078-934-0800 〒674-0051 兵庫県明石市大久保町大窪 3104-1 https://seikaen.jp/

介護員だより

園芸で日々の生活に潤いを

介護員　中本麻世

春の訪れとともに始まった園芸レクリエーション。今では、2階と3階のベランダに置かれたプランターが、植物で賑わっています。プチトマト、ミント、コスモス、朝顔。ご利用者の皆さんと職員が協力して、愛情を込めて育てています。

園芸活動の大きな目的は、まず自然と触れ合い、季節の移ろいを肌で感じていただくことです。土や植物に触れることで、五感が刺激され、心の安定につながります。また、土を耕したり、水やりをしたりといった作業は、身体機能の維持・向上にも効果的です。特に、昔農作業に携わっていた方にとっては、園芸は懐かしい記憶を呼び起こす回想法としての役割も果たしています。「昔はもっと広い畑で色々な野菜を育てていたよ」「この花は昔、家の庭に咲いていたなあ」といった会話が自然と生まれ、皆さんの表情は生き生きとしています。

園芸を通じて、ご利用者同士、そして職員との交流を深めるきっかけにもなっています。「このトマト、もう少しで赤くなるかな?」「この葉っぱはなんだろう?」といった会話が、連帯感を育んでいます。

先日、カフェレクを開催した際には、育てたミントをデザートの飾りに使いました。自分たちが育てたものが、このように皆の笑顔につながるのを見て、達成感や喜びを感じていらっしゃるようでした。この自己肯定感の向上も、園芸活動がもたらす大切な効果の一つです。

お昼の水やりを日課にされている方もいらっしゃいます。植物の成長を毎日見守り、小さな変化に気づくことが、生活にハリと喜びを与えています。プランターの前に集まって「今日はこのくらい大きくなったね」と話している姿は、私たち職員にとっても温かい気持ちにさせてくれます。

園芸活動は、単に植物を育てるだけでなく、ご利用者の皆さんの心と体に良い影響をもたらす大切な時間です。今後も、皆さんの豊かな人生をサポートできるよう、この活動を続けていきたいと思います。皆さんの意見も取り入れながら、さらに楽しい園芸活動にしていきたいと思っています。

皆で繋いで育む芽

6月中旬、特養清華苑で新しく園芸活動が始まりました。

きっかけは「園芸をしたい」というご利用者の声。職員が声を上げて実現しました。ご利用者と一緒に種や苗を植え付け、実習生もお手伝いしてくれました。約2週間の実習でご利用者ともすっかり打ち解け、会話も弾んでいます。

植え付けをしてからは、毎日「水やりバトン」をつなぎながら、みんなで愛情を込めて育てています。始めてから1週間ほどで、ご利用者から「今日の水やり、まだ行かなくていいの?」と楽しみにしてくださる声も聞かれるようになりました。

これからも、ご利用者と職員で大切に育てていきたいと思います。

毎日欠かさずにしずくリレー

プランターの苗は、太陽の光を浴びてすくすくと育っています。ご利用者も「大きくなったね〜♪」と、成長をとても喜ばれています。

これからも皆さんで水やりの「しずくリレー」を続けながら、大切に育てていきます。

屋上庭園には太陽がサンサンと降り注ぎ、暑い日が続きます。植木が枯れないように、日陰を作って工夫していきたいと思います。

エピソードに掲載されているご利用者と写真に写られているご利用者は別の方で関係はありません。

STAFF VOICE

スタッフボイス

特別養護老人ホーム　清華苑

介護、看護、相談、調理、事務、それぞれの部署で
働くスタッフの生の声をご紹介します。

社会福祉法人 三幸福祉会
清華苑
miyukifukushikai seikaen

この仕事を選んで良かった

介護員　桒田侑弥

私が担当しているご利用者のM様についてのお話です。私は、入職間もないころM様の担当ケースになりました。M様は発語が難しいご利用者です。ある日、M様の居室を訪室し、「M様の担当になりました、桒田です」とお伝えし、居室に写真を貼らせていただきました。

M様は「コクッ」と何度も頷かれ写真と私の顔を指さしながら、「よろしくお願いします」と発しようとされていました。私はM様のにこやかな表情を見て、とても嬉しかったのを今でも覚えています。

それから数日後、居室を訪室した際に「Mさん、私のこと覚えていますか?」と、私の顔を指差しお話しすると「うん、うん」と頷かれ、部屋に貼った私の顔写真を指差していただき、ニッコリとした笑顔を見せられました。

私はその瞬間、M様に担当の職員として覚えていただけたことをとても嬉しく思い、ご利用者とコミュニケーションをとることが楽しいと感じました。

この出来事の前までは、日々、仕事の勉強をして、業務をこなしていくことに精一杯でした。そのため、ご利用者との十分なコミュニケーションがとれずにいましたが、コミュニケーションの大切さ、楽しさを徐々に分かり始め、この日から今日まで、ご利用者とのコミュニケーションを大切にするようになりました。

今では、私がホールを通る際に、私自身の顔を指さすと、M様は「うんうん」と頷かれ、部屋を指さしていただくようになりました。

これは、きっと部屋に貼ってある私の顔写真のことを指しているのだと思います。

また、M様がナースコールを押され、M様にとってのニーズが何か分かるようになりました。ご利用者と初めて信頼関係を築くことができたと思います。

私自身、「少しでも誰かの役に立ちたい」という思いで、介護の仕事を選びました。改めてこの仕事を選んでよかったと思います。

新たな挑戦を前に

生活相談員　前田美帆

この度、特別養護老人ホーム清華苑で生活相談員を務めることになりました、前田美帆です。

これまで1年と3か月、介護員としてご利用者の食事や入浴などの生活支援やレクリエーションなど、さまざまな場面に関わらせていただき、介護の基礎を学んでまいりました。

介護の現場で特に学んだのは、「一人ひとりの人生や想いを尊重すること」の大切さです。忙しい業務の中でも足を止めて手を止めて、目を見て手に触れてコミュニケーションを取ることを心がけて、目の前の人を大切にする支援を実践してきました。

今日まで元気に働き、学ぶことができたのは、0から丁寧に指導して下さった上司、先輩方をはじめ、同期、後輩、そして人生の大先輩であるご利用者の皆様のおかげです。

ご利用者の皆様のおだやかな日々の幸せを身近で支えさせていただけた経験は、私の人生にとって大切なものとなりました。

相談員となり職種は変わりますが、これからも皆様への感謝を忘れずに、働いていきます。

相談員という役割は、ご利用者やご家族と事業所、そして地域を繋ぐ「架け橋」であると考えています。新しい環境での挑戦となりますが、これまで培った現場での経験と、人と向き合う姿勢を活かし、誠実に、まじめに信頼を築いていきたいと思います。制度や手続きの事はもちろん、日々の小さな心配事や「ちょっと聞いて欲しい」という声に耳を傾け安心に繋がるお手伝いができるよう、学び働いていきます。

これからも、ご利用者やご家族が「清華苑を選んで良かった」「前田に話してよかった」と感じていただけるよう、笑顔と真心をもって努めてまいります。

地域の皆様との出会いを大切にし、一人ひとりの幸せに寄り添う相談員を目指します。どうぞよろしくお願いいたします。

認知症委員会だより

いつまでも私らしく

介護員　塩岡由麻

清華苑では「認知症になっても、その人らしく安心して過ごしていただくこと」を大切に、認知症委員会を中心に日々ケアの質向上に取り組んでいます。職員研修やケアの工夫を重ねながら、皆様が安心して暮らせる環境づくりを目指しています。

認知症ケアには、正解というものはありません。その方にとっての「らしさ」とは何かを一人ひとりと向き合いながら探し続けていくことと感じています。認知症の方は言葉で思いを十分に表せないこともあります。だからこそ、私たちは行動や表情の奥にある「心の声」に耳を傾け、情報と結びつけながら、その人らしい生活を支援しています。時に一瞬の笑顔が、その方の世界を少し理解できたように思える瞬間です。

私たちの取り組みの1例をご紹介します。ご利用者のA様は、転倒頻度が多い方でした。観察を重ねると、ベッドから床へ手を伸ばす仕草が度々見られ、夜には「やっぱり納戸がええな」と呟かれることもありました。

そこで私たちは「A様は昔ながらの敷布団で休みたいのではないか」と考え、お部屋をベッドから敷布団へ変更しました。すると入眠が安定し、転倒も少なくなり、穏やかに過ごしていただけるようになりました。

私たちとご利用者との関わりは、長い人生の中ではほんの短い一場面に過ぎません。しかしその場面を大切にし、これまでの暮らしを想像しながら「ここでも私らしく居られる」と感じてもらえることが大切だと感じています。

清華苑が、皆様にとって自分らしく居られる場所であり続けられるように。今日も私たちは一人ひとりの声にそっと耳を傾けています。