

いなほ

4

Vol.70

発行所 社会医療法人凌雲会・社会福祉法人凌雲福祉会/板野郡藍住町笠木字西野50-1/☎(088)692-5757

新年度のご挨拶

～時間について～



社会医療法人凌雲会
稲次病院 院長 湊 省

人間の体を構成する臓器のうち、脳を中心とする中枢神経系の成長は最も速く、10歳代前半にはほぼ完成するといわれている。一方骨や筋肉からなる四肢、体幹などの運動器は成長に時間が必要で10歳代後半から20歳代初めまでかかり成人となる。

成人になったとき、それぞれ各個人の獲得した精神的、肉体的機能のレベルは遺伝子に伴う先天的要素や成長過程での環境要因等により異なることになるが、その後この獲得した機能を基礎として社会人として生活していくことになる。

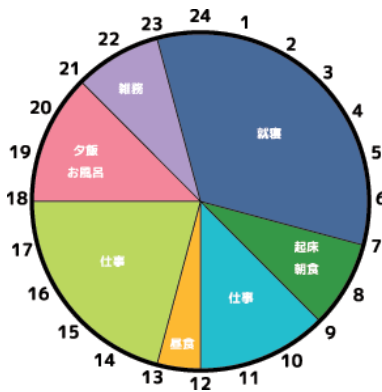
人は一人では生きていくことはできず、多くの人のなかで生活しており、これがいわゆる社会の基本となり、この社会の中で多くの新しい知識や技術を獲得している。社会人としてのスキルのレベルアップには先天的要素の関与は少なく、ほぼ後天的獲得機能といえる。社会人として機能的に活動するうえでは新しく技術や知識を獲得することが必須条件でそのためにそれぞれ努力が必要である。

新しい知識や技術を獲得するうえで多くの要素があると思われるが、その中で「時間」について考えてみたい。一日は24時間であり、これはすべての人に平等に与えられている。この24時間を各人は生活していく中で様々なことに使っており、

睡眠、仕事、食事、余暇等それぞれ多くの作業に使う時間配分はほぼ決まっていることが多い。そして各個人にとってそれぞれの時間はそれなりの価値と意味がありそれを変えるにはそれなりの努力がいる。

新しく知識や技術を獲得していくためにはどうしても時間が必要である。その時間をそれまでの時間配分を変更して新しく作り出さなければならぬが、それはどれかの時間短縮をしなければならず、どの時間も自分にとっては必要な時間であり困難なことが多い。時間的に変更することなく、新しい時間を生み出す方法として、これまでの時間配分の中で新しい知識や技術獲得の時間を組み入れるいわばダブルワークはどうでしょうか。

ちなみに私はここ何年か毎朝の歯磨き等洗面作業の時、同時に片足スクワットをして老化に伴う下肢の筋力低下を防ごうとしています。



EPA入社式



凌雲グループでは、EPAという2国間経済連携協定に基づき、日本で介護の仕事をしているインドネシア出身のEPA介護福祉士候補者が現在8名働いています。

今年度はさらに2名が増えました。ニケンさんとニラムさんです。

2人は令和4年6月に来日し、6か月間大阪の関西研修センターで日本語等の研修を経て、令和4年12月に無事、凌雲グループにて入社式を終えることができました。

入社式では、令和3年に入社した先輩が、代表して立派に挨拶をしました。

入社式で稲次正敬理事長の挨拶にあったように、わからない事があれば、どんな事でも先輩達が助けてくれるので、1人で悩まず相談して下さい。

そして、職場の人達とあたたかい人間関係を築いていって欲しいと思います。5年後、10年後、振り返った時に、凌雲グループで働いて良かったと思えるように誇りを持って毎日を過ごして下さい。



アリス学園（石川県）・穴吹カレッジ（徳島） 介護福祉学科 卒業式

凌雲グループの支援を受け、日本の専門学校で介護の勉強をしていた留学生3名がこの度、晴れて卒業式を迎えることができました！バイトと勉強を両立し、本当に頑張りました。卒業おめでとうございます！これからは、私たちと一緒に頑張ってください。皆様どうぞ宜しくお願い致します。

専門学校アリス学園 介護福祉学科 卒業（インドネシア出身1名）

3月10日の卒業式には緊張した様子でしたが、式典後の写真撮影の時は、安心した表情でとても嬉しそうでした。また、購入したという袴姿が本当に似合っていて、徳島でも利用者さん達に披露してくれるようですのでお楽しみに♪



専門学校徳島穴吹カレッジ 介護福祉学科 卒業（カンボジア出身2名）

3月7日の卒業式後に卒業証書を持って挨拶に来てくれました。カンボジアの正装でも綺麗だったので、利用者さんのところへも見ました。「きれい」「がんばってな」とお祝いや激励のお言葉をいただき2人もとても嬉しそうでした。



EPA入職者紹介



令和4年12月21日より、EPA介護福祉士候補生のニケン・ヌルル・ダマヤンティさんが介護老人保健施設昂に入職されました。

ニケンさんはインドネシアのジョグジャカルタ出身で、現在日本語の勉強とともに介護の基礎知識を学んでいます。

目標は介護福祉士の国家試験に合格することです。

YouTubeで日本の音楽を聴くことが好きなニケンさんは真面目な性格であり、現場では積極的に利用者さんや職員とコミュニケーションをとっています。仕事を覚えるのも早く、利用者さんからの人気もあります。

職員一同、全力で支援していきたいと思えます。よろしくお願ひします。

介護老人保健施設 昂

主任 川上仁

ニケンさんの出身地



藍寿苑入所に12月21日より、EPA15期生、リカ・ニラム・サリさんが、入職されました。

ニラムさんは、インドネシアの東ジャワ、スラバヤから来ました。

看護大学を卒業後EPAに申し込みをしたので、仕事の経験はありません。日本に来るまで、日本語の勉強を半年間オンライン授業で受け、大阪の研修センターで半年間、日本語、介護の勉強をしました。慣れない方言や専門用語に戸惑いながらも、たくさんインドネシアの先輩、日本人のスタッフに助けられながら、日本語の勉強、介護の仕事を頑張っています。

趣味は、旅行をすることです。コロナが落ち着いたら、日本の有名な観光地めぐりをしたいです。お寺が好きなので、京都の清水寺

に行きたいと思えます。

今後の目標は、介護福祉士です。そのためには、仕事をしながら、介護の専門用語をまず覚えて、国家試験に合格することを目指し頑張っています。

皆様、サポートの程よろしくお願ひします。

特別養護老人ホーム藍寿苑

主任 西山こず恵

ニラムさんの出身地



リハ通信
シリーズ
Vol.37

知っておくと得をするリハビリの話

3年前を取り戻そう！

素敵な笑顔のあなたへ！



稲次病院
リハビリテーション部
理学療法士 齋藤正高

3月13日よりマスク着用が緩和となりましたね。かれこれマスクを使用しだして3年となります

が、みなさん笑顔の作り方を忘れていませんか？表情を作るにも筋肉が作用しています。今回はそんな中でコミュニケーションに必須、「笑顔」で使用する表情筋について、簡単なトレーニングを踏まえご紹介します。

最初にご紹介するのは、笑顔の大半を占めると言っても過言ではない口角。大・小頬骨（きょうこつ）筋が作用し口角を斜め上方に引き上げてくれます。「い」の口をしながら口角を上げるように動かしましょう。



次に口輪（こうりん）筋。口をすぼめる動きをする筋肉です。口元のたるみの予防となり、笑顔映えにもつながります。「う」の口をしながら口をすぼめ突き出すような動かしましょう。



最後に眼輪（がんりん）筋。目を覆っている丸状の筋肉。目を強く閉じる、目を細くして目じりにしわを作る動きをします。目じりにしわがよるよう強く閉じて開きましよう。



以上、紹介した筋肉を1日10回程目安に動かしてみましよう。適度に表情筋を動かして、3年前の素敵な笑顔を取り戻しましょう！

ちょっと教えて！
介護保険
シリーズ
Vol.37

介護保険サービスの紹介

サービス利用までの流れ！



特別養護老人ホーム藍寿苑
居宅介護支援事業所
副主任 山田志伸

今回は、介護保険サービスの利用をしてみたいけどどうしたら良いか分からない方のためにサービス利用までの流れを紹介させていただきます。

介護保険サービスを利用するには各市区町村に申請を行い、介護認定を受ける必要があります。申請には本人や家族以外に居宅介護支援事業者、地域包括支援センター等も申請を行うことができます。

介護申請を行うと市区町村の職員が自宅に訪れ、心身の状態を調べる訪問調査があります。訪問調査の後、審査や判定が行われ介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決定されます。要支援、要介護のどちらかに認定されると介護保険サービスを利用



用する事ができます。要支援だと地域包括支援センター、要介護だと居宅介護支援事業所に連絡していただき担当ケアマネージャーが決まります。ケアマネージャーは本人や家族の生活に関する意向や困りごとを踏まえケアプラン（どのようなサービスをどのくらい利用するか決めた計画書）を作成します。その後、サービスを提供する事業者も交え話し合いが行われケアプランに納得されましたらサービスが開始されます。

当グループ居宅介護支援事業所でも申請のお手伝いを行っておりますのでいつでもご相談下さい。

居宅介護支援事業所 藍寿苑
居宅介護支援事業所 昂

凌雲グループで『介護福祉士国家資格を取ろう！！』

当法人では、介護福祉士を目指す職員へのサポート体制が充実しております（図参照）。昨年度は14名の職員が介護福祉士国家試験を受験して10名が合格しました。その中で、試験対策勉強会参加者の合格率は100%となりました。介護未経験の方も大歓迎です。是非、凌雲グループで介護福祉士を目指しましょう！！



合格者インタビュー
木下裕康さん(53歳)

木下さんは介護未経験で入職し、3年間の実務経験を経て、グループの受験者サポートを活用して見事介護福祉士国家試験に合格された方の1人です。

Q 合格した今の気持ちは？
自己採点は合格ラインを超えていましたが、合格通知がくるまで不安でした。今はプレッシャーから解放されてほっとしています。
Q 実務者研修・勉強会に参加して良かったことは？
グループの他部署職員との関わりを持てた事、お互い

に励まし合いながら刺激をもらい、講師の方々のご指導をいただきつつ知識を得られたのが良かったです。勉強会については職場の同僚から試験対策としてとても助かった。ので絶対受けた方がいいと聞いていたので、参加しようと考えました。上司がシフト調整をしてくれて、勉強会に全て参加できることができました。恵まれた環境であったと思います。

Q 受験勉強モチベーションの保ち方？
年齢もあり、新しい知識が定着しにくく、模擬試験の結果も芳しくなかった。ただ、講師の皆さんからの励ましが大変ありがたかった。ので意気に答えられない気持ちで臨みました。

※受験には3年以上の実務経験が必要です

受講料は法人負担
(15~16万相当)

実務者研修

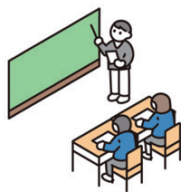
約6か月間
通信講座
+
スクリーニング



グループ内で開校
講師は法人内職員が
担当します

国家試験対策勉強会

4か月間/週1回
(模擬試験2回含む)



勉強会参加者の

合格率 **100%** 達成

※令和4年度実績

国家試験 (1月末)

試験会場へ送迎



試験会場 (香川県)
までの送迎サポート

介護福祉士合格



合格すれば
給与が大幅UP!

今年度の実務者研修は「7月開講」
6月末までの入職で**無料受講可能**です

凌雲グループの介護福祉士受験者サポート

担当:介護老人保健施設 昴 副課長 福田将太



★卒園おめでとう★

ちびっこ園

シリーズ

Vol.36



2023年3月24日
社会医療法人凌雲会 ちびっこ園

今年卒園となった6名の卒園児さんは、とても素直で明るくて、友だち思いの優しい子ども達でした。式が始まって名前を呼ばれると、緊張しながらもゆつくり前を向いて花道を歩き

桜のつぼみも膨らみ始めた3月24日、ちびっこ園では30回目の卒園式が行われました。今年度は6名の子ども達も卒園式を迎えることができました。今年度も卒園式ができました。

小さな手でしっかりと修了証書を受け取ることもできました。そんな一人ひとりの頼もしい姿に入園当時からのおたくさんの思い出がよみがえり、立派に成長した喜びと別れの寂しさで胸がいっぱいになりました。子ども達と一緒に過ごした時間は私たち保育者にとって、とても温かくかけがえのない大切な宝物です。4月からはそれぞれ離れ離れになってしまいますが、また新しい保育園や幼稚園でも元気で笑顔いっぱい毎日が送れることを心から願っています。いつでもちびっこ園に遊びに来て元気な姿を見せてください。ね。

ちびっこ園 森本



たんぱく質で免疫力アップ～レンジで簡単調理～



介護老人保健施設 昂
通所リハビリテーション
管理栄養士 大建佳織

春は、新生活が始まる方や周りの環境が変わり、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで、お食事面から免疫力をアップできる簡単調理を紹介しましょう。

皆さん、たんぱく質はご存知ですか？筋肉や皮膚、髪の毛、骨の一部など人の体は、頭の先からつま先まで、すべてたんぱく質でできていて、とても大切な栄養素です。他にも、体の機能を調整する役割もあり、不足すると免疫機能が低下し、抵抗力が弱くなり病気にかかりやすくなります。そのため、たんぱく質がしっかりと摂れる肉や魚、卵、大豆製品を食べて、免疫力を高めましょう。

電子レンジ活用：食材に適したワット数

	品目	出力	加熱時間
野菜 (100g あたり)	根菜・いも類	600W	1分30秒～2分
	葉物野菜・きのこ類		50秒～1分20秒
解凍 (100g あたり)	肉・魚	150W	2分
ごはん (150g あたり)	冷蔵	600W	1分

他にも電子レンジのワット数を使い分けて、できる調理があります。ぜひ上の表を参考にしてみてください。たんぱく質をしっかりと摂り、春の不調に対抗できる体を作りましょう。



- ① ボウルに溶き卵を入れラップをかけて600Wで1分30秒加熱。
- ② ボウルに豚肉とAを加え揉みこむ。ラップをかけ600Wで2分加熱。Bと一口大に切った小松菜を加え、ラップをかけて600Wで2分加熱。
- ③ ②に①を加えごま油をかけて完成です。

豚玉炒め

材料 (2人分)
小松菜…1/2束
卵…2個
ごま油…大さじ1
A しょうがチューブ…2cm
みりん…大さじ1
オイスターソース…大さじ1
B 鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
水…50ml
片栗粉…大さじ1/2

今回は、電子レンジで簡単に調理ができる豚玉炒めの作り方をご紹介します。

新成人おめでとう！ 障がい者デイセンター凌雲の成人式



今年植田実祐さん他1名のお二人の方が20歳の成人を迎えられました。

障がい者デイセンター凌雲で1月9日に成人式を開催し、お二人とも素敵な服装を着てご家族共に出席して頂きました。

式ではお二人の幼少期からの成長する姿をスライドショーで投影し、ご家族からたくさんのお愛情を受け今日まで立派に成長された様子を参加者全員で見られ、デイスタッフ及びご利用者さん全員で成人の日を迎えられたお二人を祝福しました。

式の最後に植田実祐さんが代表し、成人の日の挨拶をされました。



お二人とも併設の放課後等デイサービス こどもリハスタジオメロディーを利用されており、子どもの頃から顔なじみであったため、挨拶を見事にこなす姿を見てご家族さん、スタッフ共々感慨もひとしおでした。

今回成人の日を迎えられたお二人には今後も色々な事にチャレンジしたり経験をjして素敵な毎日を送って頂きたいと思ひます。

成人の日おめでとうございます。

障がい者デイセンター凌雲
理学療法士 課長 後藤雅史

祝 100歳おめでとうございます



藍寿苑に入所されている島田之子さん（3月1日）堀北マツコさん（3月8日）百歳の誕生日を迎えられました。

島田さんは、大麻町板東の吉祥寺でお生まれになり、その後、御一家で上板の安楽寺に移られました。安楽寺では、お遍路さんからの人気が高く、マドンナ的な存在だったそうです。

堀北さんは、藍住町勝瑞の9人兄弟の4女としてお生まれになりました。若い時から働き者で、ご結婚されてからも、家の田畑の手入れなどのお手伝いをされていたそうです。

お二人とも色々な行事に参加され、楽しく過ごされています。



3月9日、二人の百寿のお祝いの会を、ささやかながら開催することが出来ました。会の始まりには、堀北家が吉祥寺の檀家ということが判り、島田さんの孫さんが住職をされているという話で盛り上がり、不思議な縁を感じました。和気あいあいとした雰囲気の中で、お二人のお祝いができ、楽しい時間を共することが出来ました。

4月12日、島田之子さんが、天寿を全うされました。謹んでご冥福をお祈りします。

特別養護老人ホーム藍寿苑
介護福祉士 副主任 上原美沙

新入職員紹介 令和4年12月～令和5年4月初旬まで

社会医療法人



病棟 看護師
秋田 京子



病棟 看護師
鈴江 昭文



病棟 看護師
小林 夏美



昂入所 介護職員
ニケン ヌルル ダマヤンティ



昂入所 看護師
三宅 真衣



看護小規模 昂 介護職員
昇 初美



昂通所リハドライバー
片山 美佐雄



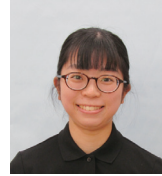
昂通所リハ 介護職員
金鈞 真



訪問看護 看護師
甫坂 小百合



小規模多機能 名東の家 介護福祉士
倉津 和代



栄養課 管理栄養士
竹内 萌優



栄養課 栄養士
小川 優子



栄養課 調理員
前河 紗香



栄養課 調理師
黒田 潤



昂入所 介護福祉士
藤岡 妃菜



昂入所 介護福祉士
ウィンダ ヌルワーユン



昂通所リハ 介護職員
岡 伴美



昂ショート 介護福祉士
橋 沙織



親の家 介護福祉士
ヴォン シモー



親の家 介護福祉士
横田 玲子



親の家 介護福祉士
松本 由紀子

社会福祉法人



障がいデイ 介護職員
清水 康恵



障がいデイ 生活支援員
後藤田 充宏



障がいデイ 看護師
坂本 智美



メロディー 作業療法士
橋本 歩実



凌雲ヘルパー 介護福祉士
久保 明美



藍寿苑 介護職員
リカ ニラム サリ



藍寿苑 准看護師
中野 純子



藍寿苑 介護福祉士
カイ ティー



藍寿苑 准看護師
山本 里美



藍寿苑 事務職員
橋本 美由紀



凌雲グループ
スタッフ



♪ご結婚・ご出産おめでとうございます♪



令和4年12月～令和5年3月分

▼ご結婚

廣瀬 正昌 (リハビリ部) 2月15日
竹岡 淳生 (リハビリ部) 2月23日
竹岡 有沙 (リハビリ部) 2月23日
イカ ウィディ ヤフティ (昂入所) 3月2日

▼ご出産

西川 優 (親の家) 12月27日 双子
武田 諒 (管理部) / 生弥 (看護部) 3月4日 男児
追谷 海斗 (リハビリ部) 3月6日 女兒
石本 幸代 (リハビリ部) 3月7日 男児

ご寄付

公益財団法人 JKA (競輪) による令和4年度補助事業により
訪問入浴車を更新しました。
車両や機材が新しくなって使いやすくなり
ご利用者からは快適になったとのお声を頂きました。
助成に感謝いたします。



編集
後記

暖かい春になりました。様々な出会いが訪れる時期でもあります。体調管理に気をつけて新年度を過
ごしていきましょう。

広報委員会 山本まさ代

