

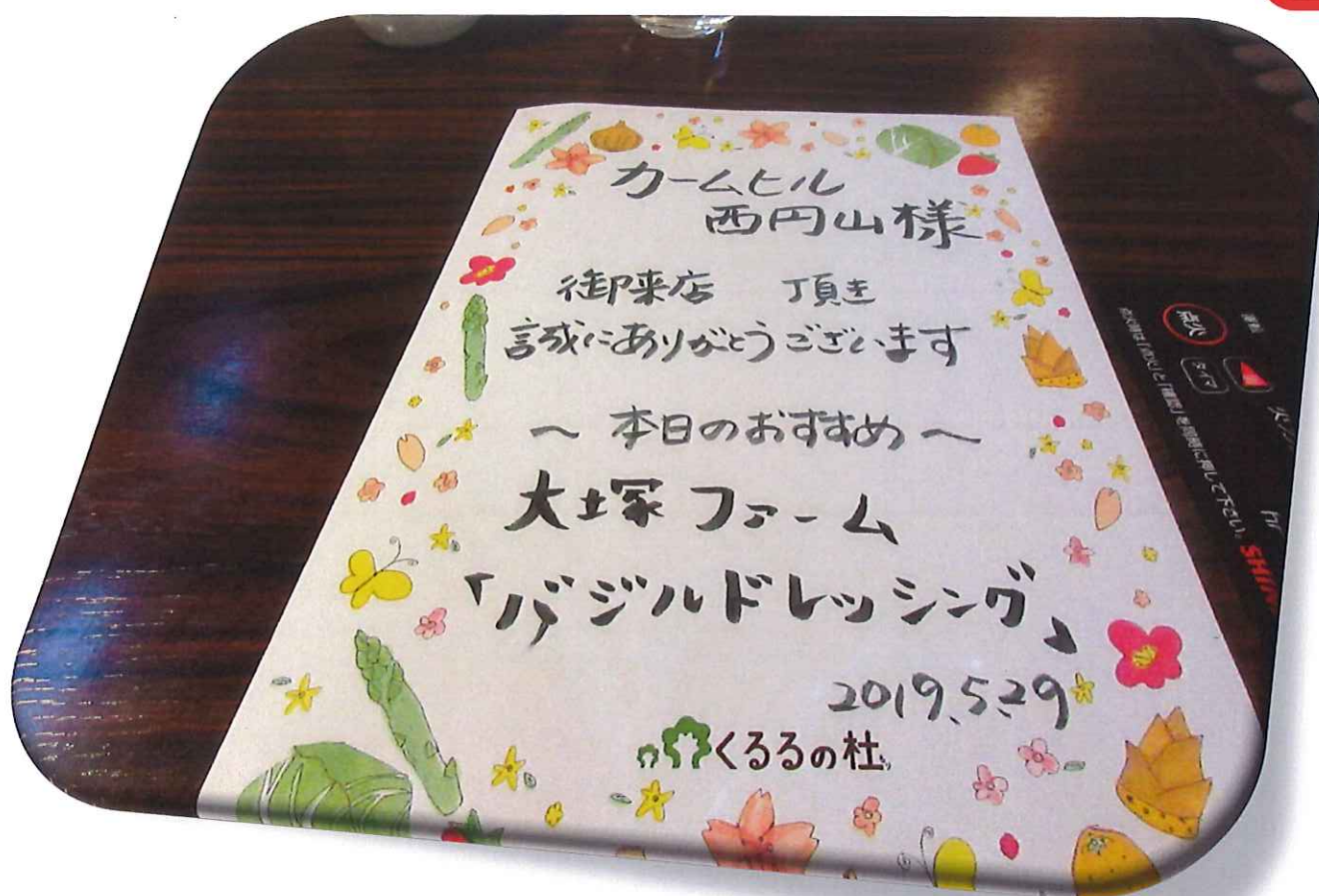
広
報
誌

POCKET

Vol.63 2019.July

ポケット

地域
版

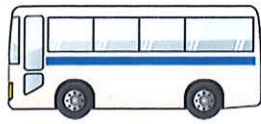


さりげない心遣いが、すーっと心に染み入る瞬間。

2019.5.29 バスレクでの一コマ

【Index】

- ☞ 2019 年5月～7月のカームヒル行事アルバム
- ☞ 職員コラム「ハーティの丘の上から」
- ☞ レストランの「自由席」について
- ☞ 熱中症について
- ☞ 円山西町の町内会活動に参加してきました



【5月】バスレク～北広島市「くるるの杜」

カームヒル 行事

Album
2019

Spring～Summer

2019年

【5月】
・バスレク



【6月】

・ランチバイキング
・避難訓練
・聖心女子学院 来訪
・大倉山小学校 来訪

【7月】

・入居者健康診断
・不在者投票
・カームヒル夏祭り
(次号に掲載します)



5月29日(水)、北広島市にあるホクレン「くるるの杜」へ、バスで出掛けてきました。当日は天候に恵まれ、暑すぎず寒すぎずの気温で絶好のお出かけ日和。お目当ての「お買い物」と「ランチバイキング」を楽しんできました。バイキングは北海道産の農産物や畜産物をふんだんに使用した料理が盛りだくさんで、どれを選んでも美味しい～！微力ながらではございますが「地産地消」に協力してきました(笑)

バスジャック犯ではありません(笑)



思い思いのお買い物タイム



食後のデザート、至福のひと時



お食事風景をパチリ！その1



Qさて、誰と誰の足でしょう？



A. (左)職員の藤好さん (右)鬼頭 でした。

お食事風景をパチリ！その2



くるるシスターズ(非公認)



札幌聖心女子学院 中学校・高等学校

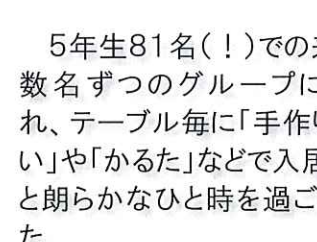
ボランティア活動として5階レストランのテーブルとイス、各階廊下の手すりを水拭きして頂き、その後、生徒の皆さんと入居者様がテーブルゲーム。和やかなひと時を過ごしました。最後に生徒の皆さんからコーラスを披露して頂きました。



【6月】 地域交流

～聖心女子学院中学校・大倉山小学校～

6月25日(火)に聖心女子学院中学校2年生28名、同月28日(金)には大倉山小学校5年生81名がそれぞれ来訪し、入居者の皆様と交流のひとときを過ごしました。両校との交流は数年来より継続しており、地域や世代間を越えた交流の機会として、そして同じ地域に「カームヒルという場所があるんだよ」という事を子供たちにも知ってもらう「きっかけ作りの場」と考えています。



5年生81名(!)での来訪。数名ずつのグループに分かれ、テーブル毎に「手作り福笑い」や「かるた」などで入居者様と朗らかなひと時を過ごしました。

最後に子供達から合唱の披露があり、そのお返しにカームヒルの入居者様手作りの動物マスコットを生徒全員分プレゼント。



札幌市立大倉山小学校



【6月】ランチバイキング

6月14日(金)、昼食を通常のお膳スタイルとは異なる「バイキング形式」で入居者様に提供しました。毎年、厨房職員の協力を得て実施をしていますが、力の入れ込み方と意気込みが半端なく(笑)、今年も志向を凝らしたメニューの数々を用意して頂き、味もさることながら、目で見ても楽しめるバイキングとなりました。カームヒルで食事を絡めた行事として、今や間違いなく看板行事の1つとなっています。

今回、提供したメニューについて、味のこだわりや食べ易さの配慮はもちろんの事、「高齢者だから食べないのでは」という固定概念に囚われない、そんな構成になっていたと思います。

ここ数年、マク○ナル○だとかケン○ッ○ー等など、街中のファストフードのお店でハンバーガーを召し上がられる高齢の方の姿は、今や決して珍しくない光景です。こういった世の中の流れ、流行や傾向、嗜好を献立に取り込む姿勢、大切だと思います。厨房職員の皆様、本当にご協力ありがとうございました。

特製フィレオフィッシュサンド。美味しかった！



Rice or Bread? さて、どちらを選びましょう?



爽やかな味付けのサーモンマリネ



大人気のとんぷら三種(えび、アスパラ、かぼちゃ)



サラダも人気。ドレッシングも2つの味が選べます。



さて、どれにしようかな・・・。



デザートは別腹。「どっちも食べる～」の方、多数(笑)

いやいや、
苺パフェだって！



やっぱり
あんみつでしょ！



【6月】(特定)外出レク(支援)

入居者様の気分転換として外出レク(支援)を実施しました。お出掛け先はそれぞれに異なる場所で計画し、季節柄、公園へハ重桜を観に行くグループや、街中散策グループと様々。それぞれに皆様、楽しまれているようです。カームヒルでは外出レク(支援)を「特別なこと」としてではなく、「日常生活の中で普通のこと」と考えて実施しています。



カームヒルの裏庭で外作業をしていると、森で暮らしている「小さな住民達」に度々出会います。エゾリスやキタキツネの他に、写真に写っているような住民とも出会います。

小さな住民達には私の言葉は通じないけれども、つい、「こんにちは」と声を掛けてしまいます。もちろん言葉で返事は返ってきませんが、彼らの言語(鳴き声ですが(笑))で返してくれている、そんな気がして。



カームヒルの 窓辺から



同じ地域で 暮らすもの同士



私たちの身近なところで、彼らは代々、この地域に根ざして暮らしてきたのでしょう。互いに同じ空気を吸いながら。互いにそれぞれ必要な距離を保ちながら。

果たして、彼らの目に映る私たちは、「同じ住民」として映っているのでしょうか。

カームヒルの何気ない日常の
一コマをご紹介します。

Topics

カームヒル5階レストラン「自由席」の設置について

5月13日から約1ヶ月間、施設からの提案として、カームヒル5階レストランに「自由席」を試験的に設置してまいりました。見慣れない光景に戸惑われた入居者様もいらっしゃった事と思います。そして、6月20日に入居者意見交換会(希望者のみ参加もしくは傍聴)を開催し、施設としての考えを改めて皆様に説明させていただきました。

試験運用期間中、自由席の利用頻度はそれほど多くは無かったとの報告を受けてはおりましたが、施設としては、どなたにでも素敵な景色を楽しみながら食事を召し上がって頂きたいという思いと、いつもの「固定席」か「自由席」のどちらかを「選択できる」機会を用意したいという想いから、正式に導入をさせていただく事に致しました。また、試験運用中は2テーブル(計4名)を設置しましたが、正式運用に当たって、もう1テーブルを追加で設置し、3テーブル6名分の自由席を運用します。ご家族と一緒に食事を食べる時、気分転換など等、自由席をどうぞご利用下さい。

(自由席には、目印として卓上に『自由席』の札がございます)



自由席(試験運用時)

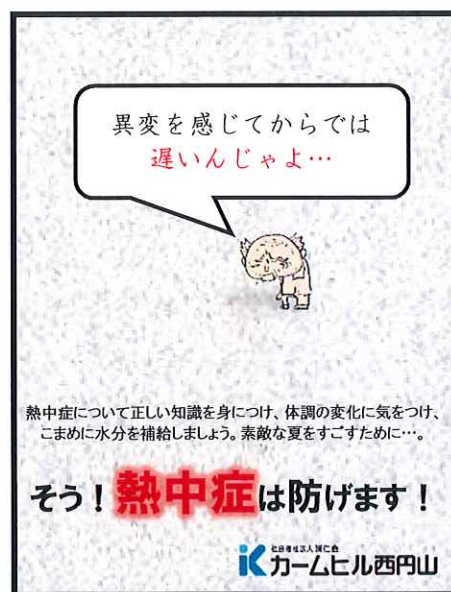
Topics

熱中症・脱水予防の呼びかけ

5月、6月と例年に無い高温の日があり、また、これから本格的な夏のシーズンを迎える事から、入居者様向けに熱中症・脱水予防の啓発ポスターを掲示し、注意の呼びかけを行なっております。

熱中症、脱水予防対策として、以下の情報を皆様に提供します。(別の啓発ポスターにも記載していますのでご確認を)

1. 熱中症の症状として、**めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感、いつもと様子が違う**。重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い、という症状が表れます。
2. 暑さ対策として、室内では、扇風機やクーラーを使って**こまめな温度調整、室温チェック**。外出時は、日傘や帽子的着用、日陰の利用、こまめな休憩。暑い日の日中は外出をできるだけ控えましょう。
3. 身体への蓄熱を避けるために、**通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する**。保冷材・氷・冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。
4. 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、**こまめに水分を補給しましょう**。大量に発汗する状況では、塩分等も含んで補給しましょう。



館内に掲示した啓発ポスター

Topics 日中想定火災避難訓練

6月18日(火)、日中の火災発生を想定した避難訓練を実施しました。今回の訓練では、施設として初めて入居者様の中から「自衛消防メンバー(有志)」をこちらで選出し、訓練計画作成の段階からご助言等のご協力を頂き、訓練では避難誘導時における職員のサポート活動を行なって頂きました。また、避難訓練終了後には、屋外駐車場にて模擬消火訓練を実施しました。

この「自衛消防メンバー」の活動ですが、今年1年は土台作りとして位置づけ、これから訓練や協議を積み重ねていく中で、より具体的な運営・活動を形作っていく予定です。また、入居者の皆様にもお力添えを頂くことになると思いますので、何卒宜しくお願い申し上げます。



復活！水消火器を使った模擬消火訓練



誘導にあたる消防メンバー



階段を使って階下へ避難



消防機器業者による説明を受ける職員



所在確認と避難開始の声掛け

消火器の使い方

1. 安全ピンをぬいて
2. ホースを火元に向ける
3. レバーを強くにぎる



「訓練慣れ」の是非

今回の訓練でも、やはり1回目の避難放送が流れる前から既に自室からの避難を開始している方が多数見受けられました。もし、初期消火が成功した場合は「避難行動は行なわない」ことになるので、1回目の館内放送のあと、次の放送が入るまでは「自分の居室で待機をする」必要があります。しかしながら、これまでの避難訓練に何回も参加をされてきた事で、「次の行動をもう解かっている、知っている」という経験による認識から、放送を待たずに避難を開始してしまうのでは、と私たちは推察しています。

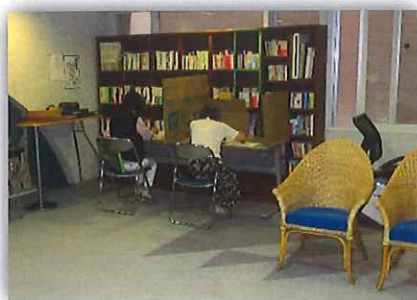
これを経験の積み重ねと捕らえるべきなのか、それとも「訓練慣れ」の悪い側面と言うべきなのか。意見は分かれるところだと思います。今後、避難訓練前に入居者様向けに避難方法について、改めて説明会を行なうなど新たな取り組みの必要性を感じています。

Topics

カームヒル不在者投票



7月21日(日)に行なわれた「第25回参議院議員通常選挙」にさきがけ、7月16日(火)、17日(水)の二日間に渡ってカームヒルの入居者様を対象とした「不在者投票」を行いました。両日とも、カームヒル4階にありますリラックスルームを臨時投票所として開設し、事前に申し込みのあった入居者様それぞれが思いを託して投票、投函されていました。



Topics

書類提出のお願い!

以下の各書類の提出をお願いしています。既に提出頂いた方につきましては、行き違いになりますことをご了承くださいませ。

- ①後期高齢者医療被保険者証
- ②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認証

(特定施設サービスをご利用の方のみ)

- ③介護保険負担割合証(黄緑色の保険者証)

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 令和 2年 7月31日 交付年月日 令和 元年 7月 1日	
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	後期 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
開始年月日	平成20年 4月 1日
有効期日	平成20年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	31901110000 北海道後期高齢者医療広域連合

①後期高齢者医療被保険者証
(見本)

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認証	
有効期限 令和 2年 7月31日 交付年月日 令和 元年 8月 1日	
被保険者番号	01234567
住所	広域市連合町1丁目
氏名	後期 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
有効期日	令和 元年 8月 1日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院 該当年月日	令和 元年 8月 1日 保険者印
保険者番号 並びに保険者の名称及び印	31901110000 北海道後期高齢者医療広域連合

②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認証(見本)

介護保険負担割合証	
交付年月日 27年 8月 1日	
番号	1234567890
住所	札幌市中央区南1条西1丁目
フリガナ	カミヤ マコト
氏名	介護 太郎
生年月日	明治44年(昭和19年)5月5日 性別 男・女
負担率負担の割合	適用期間
1割	開始年月日 平成 27年 8月 1日 終了年月日 平成 28年 7月 31日
2割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	011015 札幌市中央区(札幌市中央区)札幌市中央区(札幌市中央区)

③介護保険負担割合証
(見本)

ハーティの丘の上から

カームヒルの職員が「ちょこっと」つぶやいてみた



そうだ、キャンプに行こう

経営管理課 主任
生活相談員
鬼頭 誠一



1974年7月生まれ。しし座のB型。
次に購入する車は「78ブラド」がいいなあ、と密かに思うも嫁さんに言い出せないでいる事はあまり知られていない(笑)

いつも大変お世話になっております。生活相談員の鬼頭です。今年の1月に4週間ほど生まれて初めての入院を経験しました。生活の基盤はやっぱり健康なんだなあ、と改めて実感した機会になりました。

さて、本広報誌のあとがきにも書かせて頂きましたが、私の趣味の一つとして「キャンプ」があります。キャンプを趣味としたのは、日常から離れて自然と一体となり…という高尚な理由ではなく、単に星空の下で焚き火を眺めながらチビチビと呑むバーボンがたまらなく旨いから、というのが理由です(笑)。

キャンプをする事も好きですが、「キャンプ用品を集める」というものと同じくらいに好きでして、キャンプ始めた頃の頃は、それほど道具へのこだわりは無いというか、「素人がこんなに良い道具を使っていたら笑われるだろうな」とちょっと捻くれた感じ(笑)だったのですが、キャンプに慣れていくにつれて、実用性や耐久性を追い求めていく様になると、やっぱり良い道具を手に入れたくなってしまうのですが、良い道具はそれだけ値段もかなり張るもの。安い道具をちょこちょこ買い直す事を考えると、始めに良い道具を手に入れておいた方が結果的に経済的だったという場合もあります。そんなことをあれこれと考えながら次に何を購入しようか、と考えるのが好きなのです。



ただ、そうは言いましても値段の良いものばかり購入できるわけではないので(笑)、手作りやアイデアで安く仕上げられないだろうか、という事も考えます。左下の写真ですが、テントに飾りつける間接照明が欲しいと思いまして、購入を検討したのですが、アウトドアメーカーが販売する既製品ですと数千円します。値段自体はそれほど高額でもないですが、間接照明にそこまで費用もかけたくないなあ…。そこで、我が家の強い味方 100 円ショップ(笑)。最近では 100 円ショップでもアウトドア用品が結構充実してまして、今回、イルミネーション6個と、それをぶら下げる為のカラビナと洗濯用ロープを購入。しめて1,300円でテント用間接照明を手に入れることができました。思っていたよりも良い出来栄えです。こんな風に工夫をしていきながら、新しいツールームテントが購入できたらいいなあ、と夢を見ている45歳のおじさんです(笑)



何かひとつ、趣味や好きなことがあると、それ自体が生活のハリになりますし、実行するために必要な準備をしたり、工夫をあれこれと考えることも頭の活性化になりそう。そして、キャンプに行くと確かに疲れますけど、それは心地よい疲労感だな、と。

出来る限り長く、この趣味を続けていくことができたらいいな、と思っています。



円山西町の町内会活動に参加しました

6月2日(日曜日)、円山西町の町内会活動に「カームヒル西円山」、「西円山敬樹園」、「札幌西円山病院」の職員が共同で参加しました。今回はカームヒルの近隣にある公園の側溝清掃と、バス通り沿いの歩道にある花壇への花の植え替え作業を地域住民の皆様と一緒に行いました。

当日は天候に恵まれ、暑すぎず寒すぎずのちょうどよい気温で作業も非常に捗りました。特に花を植えた花壇は走行中の車を運転する方や付近をジョギングしていた方たちの目を楽しませていました。このように花を植えたりゴミを拾ったりするなど町内をキレイにすることで「みんなでこの町に関心を持っている」というサインとなり、歩行者のゴミのポイ捨てを防ぐなどのモラル向上に繋がっていきます(割れ窓理論)。これからもカームヒルが地域に貢献できるように努めていきたいと思えます。



(左)まずは、「どんぐり公園」の側溝をキレイに清掃！

(中)中央区第2地域包括支援センターの谷口さんも参加！

(右)花を愛でる(笑)ミスター・カームヒル山田課長

<Editor's Note～編集後記～>

今年もやってきました、キャンプに出掛けたくなる季節が♪ 5年ほど前から、キャンプを趣味にしている私です。毎年、テントやタープ、ガソリンランタンなどを少しずつ、こつこつと買い揃えてきましたが、「そろそろ買い換えたいなあ」という物がちらほら、と(キャンプグッズ収集家あるある)。しかしながら、キャンプ用グッズの良いものはやっぱり高額！という事で、なかなか手が出にくいものですが、思い切って購入をして(内緒で…笑)、仕事を頑張るための原動力にしています。後は中学1年生の長男がいつまで親父のファミリーキャンプに付き合ってくれるのが課題ですね(笑)さて、皆さんの頑張るときの「原動力」は何ですか？(鬼頭)

(本誌に関する問い合わせ等は…)

〒064-0944 札幌市中央区円山西町 4 丁目 3-21

TEL;011-640-5500 FAX;011-640-5505 (担当;生活相談員 鬼頭 まで)

E-mail: calmhill@keijinkai.or.jp <http://www.keijinkai.com/calm-nishimaruyama/>

カームヒル西円山

検索