

No.97



# なにわ なにわず



## CONTENTS

- |       |                           |
|-------|---------------------------|
| 01    | news / 理事長まえだのヨモヤマバナシ     |
| 02    | お母さんの日々あれこれ               |
| 03    | 地域探訪 / アトリエナニワ            |
| 04-05 | Case book                 |
| 06    | ジムインコイケのなんでも日記 / サポータークラブ |
| 07    | スタッフ紹介 / あとがき             |

## 新しい車がやってきました🚌



なにわの里に新しい車がやってまいりました。日産 ノート「ナデシコピンク」であります。今回、公益財団法人 中央競馬馬主 社会福祉財団 様 ・ 一般社団法人 京都馬主協会様 より助成を頂くことで購入することができました。

色も悩んだのですが、なにわの里のロゴカラーである緑が映えるのはピンクなのではー？という声があがり、ちよっと冒険してピンク色にしてみました。

これからも安全運転を心掛け、利用者さんの送迎をしていきます！（小池）

## 創立記念の特別食

11月29日（金）は創立記念の特別食でした（創立記念日は12月1日ですが、その日が日曜日であったため）。今年のメニューは、握り寿司・エビフライ&ステーキ・卵豆腐・アボカドサラダ・赤だし・ケーキバイキング3種盛りでした！

夕方、スタッフルームで職員同士の会話が聞こえてきました。

「みんな、今日のが特別食とわかったのかな…」「そうやね、〇〇さんとかはわかっていたけれど、字が読めなくて手掛かりがなかった方はわからなかったかもしれない」

特別食の美味しさはきつと伝わっていたと思いますが、「雰囲気も込みで特別食！」という見方もできるので、そのあたりはもっとできる工夫があったのかもしれない。ただ、そういった反省や感想を素直にお互いに出せるのはいいことだな、と感じながら聞いていました。

日々の多忙な業務の中、できることに限りはあります。してあげたいなと思うことはたくさんある、でも全部はできない、そんな悩みの中でスタッフも身につけていくものがあるのだと思います（自身も含めて）。（小池）



スタッフも身につけていくものがあるのだと思います（自身も含めて）。（小池）

## ラスト「ヨモヤマバナシ」？

次号から「なにわたいむず」のデザインが一新する予定です。そのデザイン。元相談支援スタッフ（現在、田舎暮らししながら、たまに入所施設の夜勤）が担当しています。

利用者さん、利用者さんのご家族、スタッフの皆さんも愛されていたそのスタッフが、こういうカタチで協力してくれることを本当にうれしく思います。

人生一〇〇年時代。個々の生き方としても、「ずっと正規常勤で終身雇用しか選択肢なし」ではなく、色々な波の中で、時々距離感・時々カタチで、時々つながり方があってよいと思いますし、少子高齢化が進む中。会社・組織もそのような柔軟性が求められ、その柔軟性がない組織は、継続していくことも困難になっていくのではないかと思います。

さて、そんなこんなで「なにわたいむず」も、間もなく一〇〇号を迎えようとしています。が、そろそろこのコーナーも後進に託していければと考えているところです。

ということで、もしかしたらこれが、最後の「ヨモヤマバナシ」ということになるのでしょうか？何を伝えたいか？と考えると、「やっぱり、この仕事（特にうちのスタッフ）は素晴らしい」「色んな人に、色んな距離感で、色々なカタチでつながってほしい」と、いうことになりそうです。

振返れば、逆の結果になるようなことも、多々やってきてしまったのかな？と反省することもありますが、デザイン一新に合わせて、新たな心で、様々なつながりを地道に創っていくことに邁進していきたいと思えます。

## 理事長まえだの ヨモヤマバナシ

## 演劇を観に行くこと

私の「自分へのお年玉」は、好きな劇団ユニットの演劇を観に行くことです。観に行くのは、好きな俳優である岸谷五郎が所属している「地球ゴージャス」という劇団ユニットの演劇です。独身の頃から、ファンクラブに入るほど大好きでした。今でも、1~2年に1回くらいの頻度で観に行っています。観劇の日は、旦那さんに子ども達のお世話を任せて、一人きりで劇の世界を満喫します。めったに味わうことのできない、貴重な自分へのご褒美。次は、今年の5月に観に行く予定にしているので、今からとても楽しみです！

by あすか

新年を迎えました。子ども達は、お正月に、たくさんお年玉をもらったんじゃないでしょうか？でも、大人だって、たまにはご褒美がほしい！ということで、今回は、皆さんの「自分へのお年玉」についてお聞きしました。

(高木・友洸)

+おばあちゃん

今回のテーマ

自分へのお年玉

# お母さんの 日々あれこれ vol. 25

お母さんが日々感じていることを  
ちょっとだけ垣間見るコーナーです

## かけがえのない時間

普段、家族の都合を優先して、行動することが多い私。たまには、自分のための時間が欲しいと思ってしまいます。最近の話ですが、急に思い立って、娘と孫に「今日1日は一人で外出するから」と伝えて出かけました。向かった先は、天王寺でした。お墓まいりをしたり、近辺の四天王寺や一心寺などを訪れ、新年の願掛けをしてきました。その日1日は、冷静になって、周りがよく見えた気がします。やっぱり一人になって、リフレッシュの時間って必要ですね。

by ばあば





## 四十肩！？いつものように上着が着られるまで

通所支援 1 係 藤井 やよい

### ■A さんについて

A さんは、重度の知的障害を持つ 40 代後半の男性です。身長は 162cm、体重 60kg 前後と中肉中背の体格です。ゆっくり過ごしている時も、作業をしている時も前かがみの姿勢になる習慣があります。普段は、物静かで穏やかに過ごしていますが、何かを伝えたい時は、指を差しながら声を出して表現します。

### ■A さんの様子がいつもと違う・・・。上着をなぜ着られない??

A さんの変化に気がついたのは、2018 年 12 月末のことでした。いつものように屋外へ行こうと上着を渡しましたが、上着を手を持ったままで着ようとしませんでした。再度、上着を着るように言葉をかけましたが、反応は「・・・」。普段は、颯爽と上着の袖に腕を通して着る方なので、心配になったスタッフが、着用を介助しようとしたのですが、「あー」と言い腕を上げませんでした。長い時間同じ姿勢で座っていたから手が痺れたのかな? と思いながら、その日はスタッフの介助で上着を着て出かけました。このようなやりとりが、翌日も、そのまた翌日も続きました。こんなに毎回同じ場面で同じようなことになるのはおかしいと思い、もしかすると肩や腕が痛いから、腕が上がらず上着を着ることができないのかもしれないという仮説を立てました。

なにわの里では、外部機関から理学療法士に定期的に来て頂き、利用者さんの身体機能に関するアドバイスを受けています。そこで、訪問に来られた際に A さんの相談をすることにしました。

### ■2019 年 1 月～9 月の期間で、3 回にわたって理学療法士に相談をしながら運動を実施しました。

#### 1 回目の相談：(2019 年 1 月) 昨年 12 月末から腕があがらず上着を自分で着ることができない。

**理学療法士の見解：**「いわゆる四十肩だと思います。腕が上がらないのは、胸の筋肉がはっていること、背中が丸まっている姿勢であることも影響していると考え、まず肩の筋肉をほぐす運動をするとよいでしょう。」

・肩の筋肉をほぐす 3 つの運動を 1 セット各 10 回で 1 日に 3 セット開始しました。

① 壁に向けて手をあげる



② 肩甲骨にしわが寄る位  
肩を前後に回す



③ 首の後方に手を当てて肘を開く



## 2 回目の相談：(2019年3月) 肩の筋肉をほぐす運動①②③を約2か月継続した経過確認

**理学療法士の見解：**「あまり改善は見られません。ストレッチの運動を追加で行うとよいでしょう。」  
※次回、改善できているか比較するために、肩の可動域の計測を実施しました。

・相談1回目の運動と新たにストレッチを1セット各30秒で1日に3セット追加しました。

④腕を前にゆっくり上げる（両腕各30秒）



⑤腕を横にゆっくり上げる（両腕各30秒）



⑥肘を外側にゆっくり広げる（両腕各30秒）



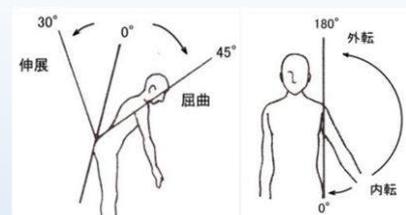
## 3 回目の相談：(2019年8月) 運動①②③とストレッチ④⑤⑥を約半年継続した経過確認

**理学療法士の見解：**「前回より可動域の数値は良くなっています。運動とストレッチは継続するとよいでしょう。」

運動開始約半年後ストレッチを追加して改善できているか確認するため、肩の可動域を計測しました。その結果、完全ではないが肩の可動域は正常値に近づいており、運動とストレッチで改善効果があるとわかりました。

【肩の可動域（単位：度）】

【可動域の計測方法】



|    | 正常値 |     | 3月  |    | 8月  |     |
|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
|    | 左肩  | 右肩  | 左肩  | 右肩 | 左肩  | 右肩  |
| 屈曲 | 180 | 180 | 85  | 90 | 100 | 105 |
| 外転 | 180 | 180 | 45  | 55 | 80  | 85  |
| 外旋 | 60  | 60  | -10 | 0  | 45  | 45  |
| 内旋 | 80  | 80  | 25  | 30 | 50  | 50  |

### ■まとめ

2020年1月、Aさんは、颯爽と上着の袖に腕を通して出掛けています。Aさんの日常の一場面が普段通りに戻って嬉しいです。ですが、あの時に腕があがらない位痛かったのかなあ・・・と思うと反省点は沢山あります。

この支援は、Aさんが自分で上着を着られないという日常に支障が出てから気づき取り組んだケースでした。利用者さんに、健康で生き活きと暮らして頂くには、一人ひとりの年齢、生活スタイル、体調に考慮し予防する視点で支援を考える大切さを教わりました。また、支援者の考えだけでなく、専門家と連携して支援を進めたことは、良い結果に進んだ要素の1つだと実感しました。支援者は、ケースに応じて柔軟に他者に相談、連携する姿勢が求められると思います。私自身、日々精進です。



## 違う方向を向くことの意味

「なにわの里の強みって何ですか？」  
 現場にいた頃、他事業所のスタッフの方から何度か聞かれたことがありました。  
 「…、一つの方向を向いて支援ができているところでしょうか？」とお答えする  
 ことが多かったのですが、当時から何か違和感のようなものを感じていました。  
 その違和感の正体を現場にいる頃はつかみきれず、「…とは言っても、全員が同  
 じ角度で同じ方向を向くのは難しいんだよね…」と内心思っているからだどほ  
 んやり思っていました。でも、違和感の正体はそれではなかったんだな、と最近気  
 づくことができました。

## ジムインこいけの なんでも日記

現場にいる頃は、落ちこぼれているという気持ちを持つこ  
 とがそんなになかったので、気づかなかったのだと思います。  
 できないことや迷惑をかけてしまうことが増えてくると、  
 「みんなが一つの方向、前を向いている状態」というのがと  
 ても怖く思えてきました。みんな同じ方向を向いていたら  
 (あるいは、向こうとしていたら)、その輪にいる人の変化に  
 気づけないんじゃないか。みんな前を向いていたら、後ろの  
 人の変化に疎くなってしまうんじゃないだろうか。それって  
 とても危ない状態、脆い組織なんじゃないだろうか、そう頭  
 ではなく、体全体で感じるようになってきました。  
 ちよつと疲れて下を向いている人、うまくいかないことがあ  
 って前を向くのをやめてしまった人、いろいろな人がいる輪  
 の方が、遅いかもしれないけれど、弱い人の変化に気づきな  
 がらしっかりとした歩みを進めることができるんじゃない  
 か、そんなふうに思います。当然、この考え方にもいろいろな  
 意見があるかと思えます。いろいろな意見を持てる、言い合  
 える、そんな輪にしていこうと思います。

### なにわの里サポータークラブに資金又は物品・労力などでご支援をいただいた方々(敬称略・順不同)

2019年 10月 1日 ~ 2019年 12月 31日

#### 〔法人・団体の部〕

(株)カシワラテック

#### 〔個人の部〕

|        |        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 合田 裕章  | 合田 由江  | 本部 文雄  | 小島 純子  | 森 克雄   | 渡邊 信邦  | 加藤 美朗  |
| 加藤 淳一郎 | 奥田 晴子  | 坪田 憲裕  | 坪田 世津子 | 坪田 博和  | 中塚 真哉  | 中塚 和恵  |
| 井谷 有希子 | 小畑 拓嗣  | 金田 珠江  | 亀井 幸子  | 河田 八州子 | 神田 泰寛  | 北森 美英子 |
| 切山 博康  | 車谷 清里  | 小島 俊郎  | 坂本 美弥  | 佐藤 太志  | 高岸 恭子  | 多田 たから |
| 千原 昭二  | 時野 浩司  | 中島 貞一  | 中谷 弘子  | 中田 美津子 | 西田 敏之  | 馬場 勝巳  |
| 藤原 昌   | 松尾 保隆  | 松田 由紀  | 松原 史敏  | 道本 明   | 光田 英弘  | 宮崎 正巳  |
| 森 央樹   | 安井 喜誉嗣 | 山下 孝子  | 油利 悦彰  | 赤松 福枝  | 井形 正信  | 井田 博   |
| 井上 篤   | 生駒 ひとみ | 佐々木 雅美 | 田中 賢一  | 坪田 裕子  | 中川 龍樹  | 延田 輝   |
| 長橋 徹也  | 三好 智行  | 林 由子   | 村松 克己  | 保田 千里  | 山本 二三子 | 北浦 靖武  |
| 徳原 大輝  | 中谷 亜希  | 中根 正治  | 三木 由貴男 | 湯浅 珠樹  | 太田 稔   | 後藤 めぐみ |
| 湯里 一夫  |        |        |        |        |        |        |

なにわの里スタッフの紹介コーナーです。  
インタビュー形式で、スタッフの声をお届け  
します!

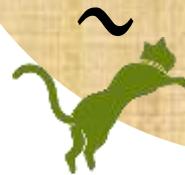


はやし まさてる

林 正晃

(入所・グループホーム支  
援2係 係長)

スタッフ



— 福祉の仕事に就こうと思ったきっかけは?

「これ!」というきっかけがあった、という感じではないんです。母と姉が看護師をしていて、医療とか介護、福祉と  
いったものがわりと身近にあって。学校を選ぶ上でも、そういう環境が影響したところはあるのかなと思います。

— 福祉系の学校に入った後、障害者福祉の道に進もうと思ったのは?

実習で通所の作業所に行ったのが大きかったですね。会話が難しい

方でも訴えたいことはあって、スタッフがそれを理解して利用者さんと関わる、そんなやりとりが自分に合っていると  
感じたんだと思います。単純に楽しかったということかと思います(笑)。

— 仕事のやりがいは何ですか?

やりがい…とは違うかもしれませんが、「責任を果たす」ということが自分にとっては大切なことなんです。任  
された仕事や責任を果たす、それがきちっとできた、というのが仕事をする上で喜びや楽しさになっているのかなと  
思います。そういう性格なんだと思います。

STAFF

INTERVIEW



あ  
と  
が  
き

● 今号から新デザインに変更します、とお伝えしておりましたが  
対応が間に合わず延期とさせて頂きました。楽しみにして下さ  
っていた方々、申し訳ございません。(小池)

● 最近、リングフィットアドベンチャーという体を動かすゲーム  
をやっています。今は 30 分続けるのが限界ですが、継続は力  
なりで(多分)コツコツ続けます!(楳田)

2020年 冬号(No.97)

2020年 2月14日発行

発行責任者 前田研介

社会福祉法人 なにわの里

〒582-0025 柏原市国分西 1-3-43HOPE 101 202

E-mail [naniwa@naniwanosato.jp](mailto:naniwa@naniwanosato.jp)

HP <http://www.nanwanosato.jp>