

# 甲府市北東地域 包括支援センター

〒400-0003  
山梨県甲府市塚原町 359  
TEL 055 (252) 3398 [代]  
FAX 055 (252) 3399  
✉ hokutou@kashinokai.or.jp

## 私の5つの大切なもの

充実したLife&Workを送るために  
5つの大切にしているものを紹介します。



なかむら あつこ  
**中村 温子**

包括の仕事は忙しいですが、  
明るく楽しい職場の皆様のおかげで  
生き生きと働いています。

職種：保健師  
勤続年数：5年7ヶ月

- 01 はる**  
ただただかわいいニャン。癒しです。  
でも5時に朝食をねだって起こされます。
- 02 デロンギのカプチーノマシン**  
息子の入れるカプチーノとアイスクリームで辛い気分もすっきり。  
意外と単純(笑)
- 03 スマートウォッチ**  
母の日のプレゼント。健康に連絡におしゃれに。今や必須のアイテム！  
これがないと電話がかかってくる気づきません。
- 04 念願のCHR**  
スタイルやカラーがすごく好き。ドライブでストレス解消。  
洗車は子供まかせですが。
- 05 絆**  
我が家は皆仕事や勉強で離れています。  
喧嘩も絶えませんが、頑張れるのは家族との絆があるからだと思います。



## NEWS 新型コロナウイルスにかからない身体づくりを！

不要不急の外出を避けるあまり、『動かない生活=生活不活発』が続くことで、健康への影響が心配されます。身体の抵抗力や回復力低下にも繋がるため、予防が必要です。

**1** まずは、足踏みです。(右図)  
両手両足を大きくゆっくと左右交互に動かします。足腰の力が強くなり、転びにくくなります。

**2** 続いて、つま先立ちです。(右図)  
ふくらはぎの筋肉がつかえます。  
チャレンジ：片足を挙げてみましょう。

**3** 最後にスクワットです。(左図)  
下肢筋力が強くなります。幅幅よりやや広めに足を開き、つま先を少し外に開きます。膝がつま先より出ないように注意！！

おしりを後ろに突き出すのがポイントです

つぎ先に力を入れて～

どちらも深呼吸をしながら10回繰り返しましょう

ふらつく方は両手でイスをつかみましょう

危険ー!! 転びそうだ。

やってみよう!

センター長の上村です。僕は1000回やっています!! 皆さんは、左右それぞれ10回程度行ってみましょう。

## 新型コロナウイルスに 便乗した悪質商法が起きています！

現在、皆さんの不安な気持ちを利用した悪質な消費者トラブルが発生しています。実際、市の職員や銀行員、親族等を名乗り、個人情報や口座番号、暗証番号を聞き出したり、お金を要求する等の手口が確認されています。少しでも、不審に思った時やトラブルに遭った時には、すぐに甲府警察署(055-232-0110)や甲府市消費生活センター(055-237-5309)へ連絡をお願いします。

広報委員会  
委員長：前田 卓也 [相川] <今しかできないことにチャレンジしよう！僕はゴリラランニングを練習しています！次号もお楽しみに！>  
委員：望月 優 [ゆめみどり]、小西 裕也 [和楽]、荒井 わか葉 [あいむ]、山崎 友里江 [かしのみ]、白井 栄二、小林 由佳 [法人本部]

■各施設のFacebookやブログもご覧ください ※法人・各施設の詳しい情報はHP→<http://www.kashinokai.or.jp> をご覧ください。

# かしのかいだより

「山梨櫻(かし)の会」で検索!

山梨櫻の会 検索

<http://www.kashinokai.or.jp>  
福祉全般に関することとご相談ください

## コロナに負けないぞ!

今般の新型コロナウイルス感染症により全世界が危殆に瀕しています。その影響により、私たちも半年前から感染予防対策を実施しています。2月の各事業所の面会制限に始まり、山梨県の緊急事態措置に準じた入所・通所サービスの自粛要請、ボランティアや行事・イベントの中止など多岐にわたります。また、職員は手洗い・うがいの励行、マスク着用や検温の徹底、飲み会の禁止、3密を避けるなど、感染源を外部から持ち込まないよう、あらゆる手段を使って見えない敵と闘っています。そんな緊張状態が続いている中ですが、大変嬉しいこともあります。ご利用者やご家族に温かいお声掛けを頂けることや山梨県などの行政機関や多くの方々からマスクなどの感染対策備品をご寄付頂いていることです。特に温かいお声掛けは、私たちの心を奮い立たせます。皆様のご厚意に心から感謝しております。これからもご利用者・利用児童の安全・健康を第一に考え、感染予防を徹底してまいります。他方、すべてを窮屈にしてご利用者・利用児童がストレスを感じ過ぎても「福祉(人の幸せ)」というサービスを追求する私たちにとっては本末転倒です。そのため、予防を徹底しながらも出来る限りの「喜び・楽しみ」を感じて頂けるよう努めてまいります。未だ、予断を許さない状況ではありますが、みんなで一丸となってこの危機を乗り越えていきましょう!



## 2020年度入職式

コロナ禍による3密を避けるため、恒例の合同入職式ではなく、各事業所にて入職式を行いました。新入職員7名、日々奮闘しています!



## ご挨拶 会長 白井成夫

当法人は様々な事業所を運営し、児童・障がい児(者)・高齢者などの社会福祉の増進に務めております。年々、福祉の社会的ニーズが高まっていると感じています。児童虐待や中高年を含めたひきこもりの増加、高齢者人口の増加による介護問題と支える側の慢性的な人手不足など、社会全体で解決すべき福祉の課題は山積しています。私も長い間の社会・人生経験を糧にして、法人が運営する事業所のご利用者に寄り添うとともに、多様な福祉の課題に少しでもお役に立てますよう微力を尽くしてまいりますので、今後ともご理解ご協力くださるようお願い申し上げます。



## 【追悼】大好きなまるおへ(甲府相川ケアセンターの看板犬)

まるお ほぼラブラドルレトリバー 15.6歳 2004.6.13~2020.1.3  
毎日、出勤するみんなを出迎え、退勤するみんなを見送り、来訪者には吠えまくり(笑)、みんなを15年6ヶ月見守り続けてくれてありがとう。まるおは、言葉は話せないけど、職員やご利用者、ご家族などいろんな人の性格をよくわかっていましたね。一緒に遊んでくれる人、お散歩に連れて行ってくれる人、ごはんをくれる人、おやつをくれる人、頭をなでてくれる人・・・。



甘えん坊な一面がある一方で、時には無反応を貫くおもしろい一面がありましたね。それから、いろんなやんちゃもしていましたね。若いときは、外のフェンス(1.8m)を飛び越えてよく脱走していましたね。みんなで必死に捜しに行った日々が懐かしいです。人懐っこいまるおは、すぐにみんなの心をつかんで、いつもみんなに笑顔を与えてくれたね。みんなに愛されているまるおは、相川の立派な看板犬。そして、これまでもこれからも山梨櫻の会の一員だよ。まるおのことは、ずっと忘れないよ。ゆっくり休んでください。そして、お空の上から、みんなのことを見守っていてください。





# 私の未来に続く **道**

みはら しょうた  
**三原 翔太さん 18歳**

今年高校を卒業しあいむを巣立った私は、体力に自信があったことや人の役に立つ仕事がしたかったため、海上自衛隊員を目指し一般曹候補生として横須賀教育隊で日々訓練に勤めています。あいむには諸事情で14歳から過ごしました。不満を持ち反発することもありましたが、施設長はじめ、職員の皆さんが見捨てずに支えてくれたおかげで、高校受験・採用試験に合格出来ました。未熟な自分を成長させ、自信を持たせてくれた場所、夢を後押ししてくれる場所…それがあいむです。楽しかったあいむでの日々を思い返しながら、日本のため世界のため自分のために努力しています。皆さん、あいむで過ごす児童にこれからも物心両面の支援をお願いします！！敬礼！



## 私の **5** の大切なもの

充実したLife&Workを送るために5つの大切にしているものを紹介します。

### 01 愛犬

私の帰りを1番に迎えてくれ、必ず横に座ってきてくれる癒し犬です！（渡邊）



### 02 愛車

あてもなく走ったり遠くに旅行したり、お世話になってますスイスポ！（深澤）



### 03 メッセージカード

大学の先生や後輩、友人、バイト先から入職前に。会えない状況が辛いですが、元気もらっています！（金丸）



### 04 タバスコ

辛みと酸味を兼ね備えるタバスコは私にとって必要不可欠。何にでも大量にかけるのですぐ無くなってしまいます！ちなみにタバスコは1日70万本も生産されています！（渡邊）



### 05 動物

全国の動物園に行って癒やしをもらっています！あいむでも動物を飼いたいと施設長と話しています！（深澤）

わたなべ はるか  
**渡邊 晴香** (手前)  
大学では障害児や学習支援に携わっていました！  
かねまる りさこ  
**金丸 利沙子** (真ん中)  
社会福祉士の資格を取得しました！  
ふかさわ こうへい  
**深澤 康平** (奥)  
簿記や情報処理の資格を多々持っています！

(深澤) (金丸) (渡邊)  
職種：保育士、児童指導員、保育士  
勤続年数：新卒1年目のフレッシュトリオ！

## 児童の要望に応じて

カツサンド、じゃがいもとブロッコリーのクリームシチュー、サラダ、にんじんのポタージュスープとボリューム満点のメニュー！最近では児童たちが調理の補助をしてくれます♪

## NEWS

### 5月に高等教育進学に向けての制度学習会開催！

高校3年生を対象にあいむ内で開催。「親を頼れないなら就職するしかないのかな…？」将来への様々な不安を抱えながら最高学年となった児童たち。高校での評定平均を一定以上保持するなど所定の条件に該当すれば進学費用の無償化や奨学金を手にすることが可能と知り、ポジティブに制度を理解できたようです！施設長が叫んでいます“壁を越え行こうみんな 楽しめこの時を” 私たち山梨檜の会は、生きづらさを抱えながらも前向き自立生活を送ろうとしている退所予定児や退所児等を積極的にこれからも支援していきます。



## ある日の

献立



# 私の歩んできた **道**

ひぐち あきら  
**樋口 伯さん 77歳**

## 健康と長生きの秘訣

好きな物を好きな時に食べ、色々な事を悩まず、ストレスを抱えないことが長生きの秘訣です。また、私はお酒が好きで昔は毎日飲んでいましたがお酒を控えめにすればもっと長生きできると思います（笑）毎日の仕事で山道を3～4キロ、自分でも健康のために歩いていました。

## 生活の知恵

一人暮らしで毎日自炊をし、男ですが家事全般行っていました。また、人付き合いは上手な方だったので近所や隣人の方々とも仲良くやっていました。

## 昔の思い出

自分が小さい頃はお金に不自由していましたが、親からの愛情をもらったことが一番印象に残っています。自分が親の立場になってからは、妻に先立たれ男の子三人を育てるために一心不乱に働き、昔から人に頼らなかったのも、お金を自分で稼ぎ子供たちにはお金の不自由させなかったことが今でも頑張った思い出です。



## 私の **5** の大切なもの

充実したLife&Workを送るために5つの大切にしているものを紹介します。

### 01 一人になる時間

誰にも邪魔をされずに一人になり、無心になる。

### 02 大声で笑う時間

バラエティ番組などを観て、近所に聞こえる位の大きな声で笑ってスッキリする。たまに親に叱られる。

### 03 こっそり泣く時間

悲しいドラマを観たり、悔しいことを思い出し、毛布をかぶり布団の中で泣き、スッキリする。

### 04 シャワーを浴びる時間

一日一回は、シャワーを浴びないと、脂っぽくて気になって気が済まない。

### 05 美しいものを観る時間

色々なジャンルのものを観て癒される。



まつど まさき  
**松土 正樹**  
今後ともよろしくお願  
いしマチュピチュ空中都市(Λ\_-)-☆  
(by EXIT)

職種：介護福祉士  
勤続年数：5年1ヶ月



## NEWS

### コロナで自粛中でも有意義で楽しい時間を♪

コロナの影響で行事・イベントが行えない中でも、各ユニットでレクリエーションを提供しています。おやつバイキング・お寿司レク・チョコバナナレクなど、好評でとても楽しまれています。また、天気の良い日にはペランダや外で外気浴をしながら、季節感を味わったり、リフレッシュしたりしています。



## お花見弁当&おやつレクのチョコバナナ



施設内でも食事で春を楽しんでいただけるよう、色きれいに心をこめて作りました。さくらご飯は桜の花の塩漬けを使用しているの、ほんのり桜の香りを感じられます♪



## ある日の

献立



# 私の歩んできた道

こばやし かずえ  
小林 一江さん 83歳

## 健康の秘訣

食事は野菜を積極的に食べ好き嫌いはいしません。それに加えて自分で意識して生活に運動を取り入れています。今は毎日施設内を散歩する事を日課にしています。そして一番大事なことは「自分の好きな時に好きなことをする」これで日々、目標や楽しみを持って生活を送る事ができています。これが一番ですよ！

## 人生の振り返り

今考えれば苦勞したことが多かったように思えます。その中でも病気がかかった事が人生で一番大きな出来事でした。病気のことで悔やんだこともあったけど、クヨクヨしていても仕方ないと思い、前向きに生きていくように自分に言い聞かせてこれまで一生懸命暮らしてきました。ゆめみどりに入居した今では、病気の事も忘れるくらい毎日が楽しくて充実しています。息子にも「声が元気になった」って言われるようになりました。仲の良い友人もできて、毎日退屈しません。これからも「前向きに、楽しく」ゆめみどりで生活を送っていかれたらと思っています。



## 私の5つの大切なもの

充実したLife&Workを送るために5つの大切にしているものを紹介します。



きのした えいこ  
木下 栄子

結婚を機に山梨に来て、甲州弁に戸惑いましたが、今では慣れ、憧れの「てっ！」を使えるようになりました。

職種：介護福祉士  
勤続年数：13年8ヶ月

### 01 家族

二人の娘も今はもう社会人。あとは孫を待つだけです。

### 02 愛犬ミーちゃん

御年16歳。人間でいうと80歳！  
家族みんなを癒してくれる、なくてはならない存在です。  
食欲だけはもりもりで私と一緒にです。



### 03 焼肉

焼肉大好き！特にジンギスカンは最高にヘルシーで美味しいですよ！  
私のパワーの源。



### 04 スイーツ

甘い物が大好きで、自宅でパフェ作りにはまっています。  
季節のフルーツやヨーグルトなど自分好みに盛り合わせ！幸せタイム♡



### 05 故郷

実家は長野県伊那谷です。  
月に一回は帰省し、心身ともにリフレッシュしています。  
杖突峠の茶屋からの諏訪一望は絶景です！（ゆるキャンでも放送されました）  
皆さんもよかったですらお立ち寄りください。

## NEWS 山梨県介護の魅力！ 優良施設・職員表彰

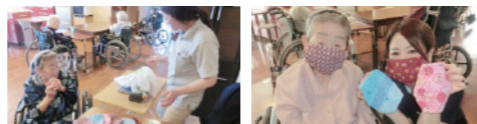
優良介護保険施設として特別養護老人ホームゆめみどり、優良介護職員として松浦雅幸介護課長が表彰されました！



## 3月握り寿司レクを開催！ 4月桜と藤の花で飾り付け！



コロナ感染症対策！ ゆめみどりの利用者様がマスクを手作りして下さいました！詳しくはH.Pをご覧ください！



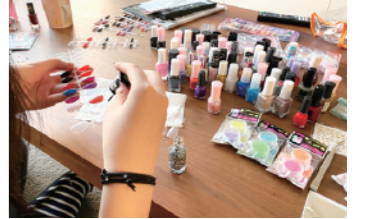
ある日の

献立

# 私の未来に続く道

Sさん 15歳

4月からMIRAIで生活を始めました。定時制高校に通っています。入居前は不安に感じることもありましたが、優しい寮生と職員のおかげで生活にも慣れてきました。規則正しい生活を継続することが当面の目標です。明確な将来の夢はまだ見つかっていませんが、高校生活の中で見つけ、夢に続く道を歩みたいと思います。アルバイトも始めたので、学業とアルバイトの両立を頑張ります。コロナウイルスの影響で歯がゆい時間が続きましたが、今までの自分を見つめ直すいい機会だったと思っています。今まで出来なかったおしゃれにも挑戦してます！これからの生活、初心を忘れず頑張ります。



## 私の5つの大切なもの

充実したLife&Workを送るために5つの大切にしているものを紹介します。



みかわ ひろゆき  
三川 博之

今年度より  
ホーム長に就任いたしました。  
独身です！  
貯金あります！  
人生のパートナーを探しています！

職種：ホーム長  
勤続年数：1年1ヶ月

### 01 水

健康のため毎日たくさん水を飲むようにしています。  
ちなみに私の地元、神奈川県秦野市は、湧水が有名です！



### 02 植物

植物の成長は健気。生命力を身近に感じる良い機会です。



### 03 サウナ

血行促進でストレス解消！



### 04 アウトドア

山梨という自然豊かなフィールドで登山やキャンプ等、様々な遊びをしています。



### 05 禅

心を落ち着かせ瞑想する時間を大切にしています。



## 栄養バランスの良いボリュームのある献立！

手の空いている寮生は自然と手伝ってくれます！今日は自立した生活を念頭に8割方寮生が作ってくれた、とんかつ、かぼちゃと鶏肉の煮物、キャベツと青菜の澄まし汁、野菜スティック。毎日創意工夫して限られた予算の中でやりくりしています。働き盛りの寮生のために食材の提供を随時受け付けております！

ある日の

献立

## NEWS 観葉植物の株分け！

不要不急の外出を控え、休日をホームで過ごす寮生と観葉植物の株分けを行いました。普段は植物や土に触れる機会のない寮生ですが、覚束ない手つきながらも一生懸命作業する姿に、職員も感心しました。今回株分けしたモンステラは寮生と共に健全に育ってくれると思います。



## コロナ感染症対策！

毎朝の検温、マスク着用、手洗い・アルコール手指消毒の徹底、換気など行っております。コロナ禍でも懸命に前を向き自立のために努力しているMIRAIで過ごす寮生にエールをお願いします！



# 私たちの未来に続く道

たく はやと 卓 颯将くん 3歳 母 たく のぞみ 卓 希望さん

かしのみへ入園した時は、やっと歩けるようになり、言葉もほとんど話す事が出来なかった息子。それがたったの半年で見違える程の成長を見せてくれました。挨拶では誰よりも深々とお辞儀が出来るようになったし、園で覚えた歌を歌えるようになったし、自分の名前と年齢を応えてくれるようになったし…

今まで本当に色々な事があったけれど、こんなにも日々感動させてくれる息子に勇気もらってばかりです。また、先生方にも温かく見守って頂いており、お迎えに行き先生たちとお話しする時間が私の日々の活力になっています。周り比べてしまい気が急ぐこともありますが、これからも息子のペースに合わせて、転んでもゆっくりでも前へ前へと共に歩いていきます。



## 私の5: Five most important things for me.

充実したLife&Workを送るために5つの大切にしているものを紹介します。



つくい ちえ 津久井 智恵

子ども達の笑顔のために、心を込めて、頑張ります！

職種：保育所等訪問支援リーダー  
勤続年数：2年3ヶ月

### 01 家族

義父(86歳)・夫・長女・長男(東京の自宅で自粛中)・私の5人家族です。

### 02 愛犬

家族の一員となって6年。毎日癒されています。

### 03 R-1 ヨーグルト

健康を維持するために、お手伝いしてもらっています。

### 04 1人の時間

大切にしています。

### 05 ミュージカル鑑賞

ホント大好き。何回観ても飽きません。



## 5月からサンワフーズ(株)が給食を提供！

はじめまして！5月から、わたしたちが給食を提供させていただいております。安心、安全でおいしい給食を食べていただけるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



ある日の

献立

## NEWS 2020年2月25日 「就学についての説明会」

山梨県総合教育センター相談支援部小田切一博先生を講師にお迎えし開催しました。28名の皆様にご参加いただき、就学の選択肢や就学決定までの流れ、合理的配慮についての説明など、非常に有意義な時間となりました。これからは「お子様への療育」と「ご家族への支援」を大切な2本柱とし療育を進めていきます。



## コロナ感染症対策！

当園でも4月下旬から5月まで登園自粛になり、感染症対策として「手洗い」について取り組んできました。某手洗いソープの「あわあわ手洗いのうた」に合わせて手洗いの練習をしてきました♪自粛解除となった今、子ども達は毎日歌いながら楽しく手洗いをしています。特に「バイクをぶるん」のフレーズがお気に入りのようです。これからもみんなが健康に過ごせるように、楽しく手洗いをしていきたいと思っております。



# 私の歩んできた道

わかばやし たかこ 若林 孝子さん 88歳

## 一番の思い出

やはり、小学校の先生をしていた時が一番鮮明に心に残っております。私にあまり話をしてくれなかった子供達を、どうしたら話をしてくれるようになるのか…。考えた末、学校が終わり子供達が帰る際、私と今日の出来事等をお話する時間を作りました。それでも、最初はあまり話をしてくれなかった子供達でしたが、日が経つにつれ、少しずつ自分の事や今日の出来事を話してくれるようになりました。子供達が様々な表情で私にお話をしてくれるようになったこと、最後のお別れの時にはお花をプレゼントしてくれたことが、私にとっての一番の思い出であり、誇りです。



## 私の5: Five most important things for me.

充実したLife&Workを送るために5つの大切にしているものを紹介します。



とりやま きよみ 鳥山 清美

毎日、ご利用者の笑顔を引き出せるように頑張っています！

職種：通所リハビリテーション介護職員  
勤続年数：5年

### 01 チョコレート

毎日1個は、食べてます！無いと力が出ません。笑

### 02 柔道の応援

6才から始めてずっと続けている息子は、私の自慢の子！

### 03 信頼できる仲間

個性が強めな相川の職員さん達。楽しく仕事してます。笑

### 04 神社

パワースポットでエネルギー注入！

### 05 DVD鑑賞

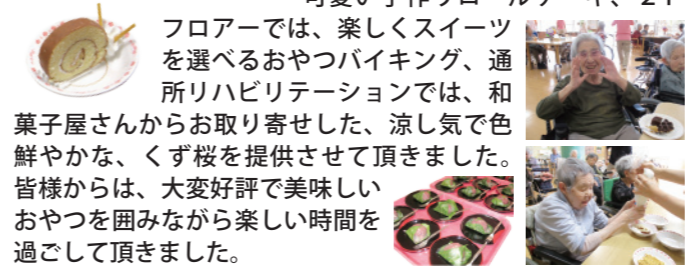
大好きなワイルドスピードは、何回見てもテンション上がる。笑



## NEWS

### 5月・6月は、おやつレクを実施しました！

1Fフロアでは、カタツムリの可愛い手作りロールケーキ、2Fフロアでは、楽しくスイーツを選べるおやつバイキング、通所リハビリテーションでは、菓子屋さんからお取り寄せした、涼し気で色鮮やかな、くず桜を提供させて頂きました。皆様からは、大変好評で美味しいおやつを囲みながら楽しい時間を過ごして頂きました。



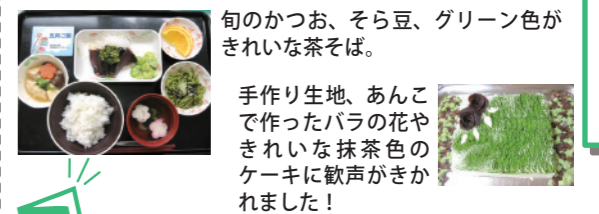
## コロナ感染症対策！

介護現場での対策には、様々な制限があり入所者の皆様にも影響があります。中でも面会制限は、ご家族様と会えずに大きなストレスになっていると感じ、オンライン面会ができるようテレビ電話(スカイプ)を設置しました！画面でご家族とお話することが出来てほっと安心する姿を見ると、その笑顔に思わず職員もつられてしまいます(^^)1日でも早く安心できる世の中になりますように…引き続き感染症対策を行いご利用者様をサポートいたします！



## 5月は「五月ご膳」♪

旬のかつお、そら豆、グリーン色がきれいな茶そば。  
手作り生地、あんこで作ったバラの花やきれいな抹茶色のケーキに歓声がかかれました！



ある日の

献立