



1月号

令和3年1月1日発行
【発行者】〒168-8510
東京都杉並区高井戸西 1-12-1
社会福祉法人 浴風会
TEL (代表) 03-3334-2101
https://www.yokufukai.or.jp/
【編集者】浴風会本部事務局
浅井 敏男
【印刷所】株式会社サイド・ビー

賀正

令和3年 元旦
社会福祉法人 浴風会

会長 佐々木 典夫
理事長 京極 高宣
業務執行理事

小室 清吾
小川 芳弘
植木 雄治
遠藤 雅晴
伊藤 嘉憲
山口 晴保



山中湖畔よりの富士山

写真提供 第三南陽園 平井 一浩

令和3年の新年のご挨拶

理事長 京極 高宣



令和3年(2021年)の年は敬意を表したいと思えます。頭のご挨拶を申し上げます。さて、地元の杉並区では10か

昨年日本中はもちろん世界中を吹き抜けたコロナ禍のため、オリンピック・パラリンピックは中止となりました。私も予想だにしていなかっただけに、「地域と共に未来を拓く」という年頭のご挨拶も何か虚しいものとなってしまいました。しかし、本来は「災い転じて福となす」の格言をもじり、「コロナ禍転じて再生をなす」との強い信念で社会福祉法人浴風会の建て直しを図ってまいりたいと存じます。なお、ご案内のように病院・老健の経営も決して満足する数字には至っておりませんが、他の公立病院や有名民間病院と比べても、コロナ禍の福祉法人として外来減や入院減はかなり少ない状況に留まっています。その頑張りには敬意を表したいと思えます。さて、地元の杉並区では10か

構想を区民の総力で策定中です。その医療福祉分科会において、医療分野では、私どもの評議員をお引き受け下さっている甲田潔氏(杉並区医師会会長)と福祉分野では不肖、私(浴風会理事長)が各々市民代表となり鋭意検討を続けています。いづれにしても保健医療においては杉並区の発展と私ども浴風会の発展は歴史的にみても軌を一にしてきましたし、これからもそうならなければと思います。ちなみに昨年11月発足した浴風会地域共生社会づくり懇談会を開始、今年1月から実務的に活動する予定です。

おそらくコロナ禍も今夏には静まり、オリンピック・パラリンピックも開催され、日本中が賑わうでしょう。その中でも社会福祉法人も腰を落として浴風会中期事業計画を実行し、さしあたり病院・老健の赤字減らしを堅実に、地元高井戸の地域の住民の皆様方のご要望に応えながら、法人創立100周年(2025年)を目標して役員・職員が一丸となって頑張っていきたいと存じます。先般、我が国の医療・介護連携のモデルプロジェクトとしての千葉県柏市へ私ども浴風会スタッフと杉並区区役所スタッフと一緒に見学に行ってきました。その素晴らしいエッセンスを学びつつ、杉並区にふさわしい展開を、田中良区長も自慢できる全国的モデル創造を提案してまいりたいと思えます。

本年が皆様のご多幸の年となることを祈ってやみません。

「ポジティブ日記」でしあわせに？

認知症介護研究・研修東京センター

研究主幹

藤生 ふじゅう

大我 たいが



認知症介護研究・研修東京セン

ターでは、認知症介護に関連する様々な研究が行われていますが、その中で私が携わった、身近で感覚的にもわかりやすい研究を紹介したいと思います。それは「ポジティブ日記」の活用という研究です。なるべく寝る前に、その日にあった良いこと3つとそれが起きた理由、自分をほめる言葉を日記として書いていくものです。これを、認知症の人の家族介護者10名が4週間書いたところ、介護負担感と認知症の人の行動・心理症状が低減したという研究成果を得ました¹⁾。現在は、そのエビデンスを検証するためにJSPS科研費JP18K12990の助成を受けて、無作為化比較試験というデザインで研究を実施中です。

ものごとの捉え方には、「ネガティブ」と「ポジティブ」の2面があります。例えば、この広報の記事を書くことに対して、ネガティブに「面倒だ、また仕事が増え

た」と捉えるのか、ポジティブに「皆に成果を共有する良い機会をもらった」と捉えるのかどちらが良いでしょうか？ポジティブ心理学では、ポジティブな感情を持つほど幸福感などを高められ、心身への良い影響があるとしています。もちろん、全ての出来事をポジティブに！ということではありません。ネガティブな感情は危険察知などに大切なものです。過剰にネガティブにならぬよう、ポジティブを意識して、ネガティブとポジティブのバランスをとることが大切です。

私が関与している家族介護者の会のA氏がポジティブ日記を実施した例を紹介します。認知症の母（屋内生活自立レベル）と2人暮らしの娘A氏は、繰り返す昔話（姑みなども）や、時折激しい口論になることで悩んでいました。また、母に、優しくしたいけれど強く当たってしまう時がある自分を責めていました。そこで、ポジティブ日記を4週間実施したところ、介護負担感と認知症の母の行動・心理症状が減りました。A氏によると、これまでは、午前中に良いことがあっても夕方母に帰宅願望が出て対応に困ったりすると、「母の対応で大変だという印象」が残り、翌日に顔を合わせた時もイライラしていたそうです。ところが、ポジティブ日記の実施により「1日の終わりを前向きに振り返って終えることで、翌日にイライラを持ち越すことが減った」そうです。さらに、A氏のイライラが蓄積して我慢ができなくなった時に、母に強く当たってしまい口論となっていたそうです。今回、イライラの蓄積が減った結果、口論となることも減ったそうです。

上記の通り、家族介護者の1例を紹介しましたが、様々な応用可能です。例えば私は、感染対策で人に会わず、ほぼ閉じこもり生活をしていた際に気分が落ち込みました。これを打開するために、ポジティブ日記を書き、気持ちをコントロールできました。もし、日記をつけることが難しければ、手帳やカレンダー、家計簿などに良いことをメモしても良いと思いますし、「今日もよくやった」と声に出すことでも良いと思います。ポジティブ日記には、自分くらいは自分に優しくあってほしい、という願いも込めています。ために、日頃頑張っている自分をほめてみてはどうでしょうか？

ポジティブ日記は私のホームページでダウンロード可能です（藤生大我研究室 <https://taigafuji.wixsite.com/positive-lab>）。また、認知症介護研究・研修東京センターの研究成果などの情報はDCnet (<https://www.dcnnet.gr.jp/>) で公開されておりますので、是非ご覧くださいます。

「家族介護教室」の現場から

浴風会地域サービス部

地域包括支援センター（ケア 24 高井戸）副主任相談員 尾関 久子



杉並区より委託を受けている「地域包括支援センター（ケア 24 高井戸）」は、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、介護保険制度や介護予防、様々な福祉サービスの情報提供、権利擁護等、総合的に相談を受けながら、利用者の方々と共に地域での暮らしを考え支援しています。

その一つとして、利用者や地域住民の方々が学ぶ場「家族介護教室」を毎年開催しています。ケア 24 高井戸では、平成 27 年度より「エンディングノート」をテーマに講座を開催してきました。その中でも、特に関心の高い『医療』について、昨年度、浴風会病院の佐藤純一医師を講師に開催したところ、申込をお断りする程の大盛況で、今年度も引き続き講師をお願いしました。

『「人生の集大成」を支援する」というテーマで、8月26日（水）と11月11日（水）に浴風会本館会議室にて先生からお話を伺いました。今年度は新型コロナの影響で定員を減らしたため、19名と20名の参加でした。昨年参加できず、今回来れて良かったという方もいました。



「人生の最終段階における医療処置について」は、「延命治療」が具体的にどんなことなのかの説明がありました。また、「アドバンス・ケア・プランニングについて」も触れていただき、大切な人と話しておくことの必要性を学びました。

参加者の感想は、とても丁寧でわかりやすい説明だった、医療との付き合い方を考える良い機会になったというお声を沢山頂きました。また、信頼できる医者に出会える事の難しさも言われ、是非、佐藤先生に診てもらいたいという方もいました。特に、新型コロナの時代を経験した事で、より身近に『医療』を考える場になったのだと思います。

また、今年度は佐藤医師の講座を受け、第2部としてゲームを通じて人生の最期にどう在りたいかを考える場を、9月30日（水）と11月30日（月）に、ゆうゆう高井戸西館とゆう

ゆう上高井戸館にて開催し、18名と14名の参加がありました。

このゲームは、「もしバナカード」を活用して5枚の手持ちカードから自分が大切にしたい事柄を参加者の中で交換しながら行うもので、参加者同士の話も聞くことで、自分の最期を真剣に考える機会になりました。参加者からまたやりたいという声があり、継続した場の必要性を感じています。

浴風会という大きな社会資源が、地域の皆様が学べる場や交流できるプラットフォームのような場になって行けるように、ケア 24 高井戸としても役割を担って行きたいと思っています。



《もしバナカード》



浴風会の動き (12月)



餅つき (南陽園)

【本部事務局】

1日 『今年度第4回理事会』開催
「事業中間報告」、「補正予算」、「病院及び老健運転資金借入」について承認された。

8日、16日 「人事考課研修」評価者及び被考課者を対象とした研修を延べ6回実施

17日、18日 厚生労働者社会・援護局による法人指導監査

*今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため地元教会の讚美歌訪問、除夜の鐘等は中止となりました。(浅井)

浴風会ケアスクール

Caféオレンジリボンウッド



1日 特別区職員互助組合介護講座準備編「今やっておくべき介護対策講座」介護は突然やってくる！その時に慌てないための正しい備え」講師：八幡茂子氏、遠藤英嗣氏(職員) 服部、参加者59名。

3日 よくふう学ぼう会「今やっておくべく終活対策講座」万が一のときに身の回りのこと考えていますか」講師：太田秀隆氏、(職員) 服部、会場

参加者34名、オンライン参加者17名。
7日、14日、21日 介護職員初任者研修16期生スクーリング。受講生22名 講師：越智佳子氏。

定期的に開催しております、「よくふう語ろう会」(第2水曜日)と「Caféオレンジリボンウッド」(第2月曜日、第4金曜日)は、新型コロナウイルスによる感染拡大予防のため、当面開催を中止とさせていただきます。(鈴木)

【老人福祉事業】

浴風園 (養護老人ホーム)



2日 餅つき大会。年の瀬恒例行事の餅つき大会を行いました。食堂で、職員と一緒にご利用者も重い杵を振り、リズム良くもち米をつきました。準備していたお餅で、ご利用者が召し上がりやすいよう、小さめのサイズに丸めました。各階時間をずらしてご案内してお雑煮・お汁粉・きな粉・ごま・のりおかか等さまざまな味付けで、美味しくお腹いっぱい頂きました。(徳増)

松風園 (軽費老人ホーム)

1日 今年の餅つき会はコロナ禍の中の開催に伴い、例年のように杵と臼でつくことはできませんでした。餅つき機3台を使用し、つきたてのお餅を楽しみにしている利用者の方に、せめて味を楽しんで頂きたく昼食時にお雑煮



とあんこ、ずんだ、のりおかか、からみの5種類をお出ししました。おかわりは手を上げていただき、職員がテーブルまでお届けしました。1番人気はあんこ餅、2番目はずんだ餅で、多くのテーブルからおかわりの声をいただき、うれしい限りです。(宮中)

浴風会ケアハウス

4日 つきたてのお餅を提供する「餅づくし」に変更しました。お雑煮・あんこ・からみ・のりおかか・ずんだ・きなこをご用意しました。つきたてのお餅は柔らかく、おかわりもたくさんしていただけました。

11日 居室点検。防災・緊急対応がスムーズにできる環境を確認しました。

18日 富士見丘中学校の生徒さんとプレゼント交換会を行いました。プレゼントはご利用者の手作りマスクカバーです。

25日 カフェケアハウス「クリスマス」特別にケーキと、プレゼントを用意しました。(尾滝)

【介護保険事業】

南陽園 (特別養護老人ホーム)

3日 毎年恒例の「餅つき」を開催。「よいしょー！よいしょー！」のかけ声のなか、始めは職員が交代で餅を搗き、その後は、たくさんのご利用者にお餅を搗いていただきました。

おやつにはお汁粉を美味しくいただき、楽しいイベントになりました。(丸山)



南陽園在宅サービスセンター (認知症対応型通所介護)

デイサービスでは、暖かい日を選んで、上着・ひざ掛けの防寒対策と、マスクなどのコロナ対策を万全にして、浴風会園内へ散歩に出かけています。

時には池の前で歌を唄ったりしながら、日差しを楽しんでいます。(鶴間)

★お問い合わせは随時行っておりますので、お気軽にご連絡下さい。(鶴間・工藤)

◎電話03-3334-2743

第二南陽園 (特別養護老人ホーム)

11月30日～12月2日 各フロアで餅つきを行い、感染症予防のため、ついたお餅はお出しせず、おやつにお汁粉を召し上がっていただきました。

21日～23日 入浴では、ゆず湯を行いました。湯船に浮かぶゆずの香りが浴室に漂い身体も温まりました。

25日 今年度は外出もできないため、

昼食時には少し豪華なクリスマス特別メニューを提供させていただきました。12月の創作活動では、お正月に向けてご利用者と一緒に神社を作成しています。新年は、第二神社のお参りを企画しています。(石渡)

第二南陽園在宅サービスセンター

(通所介護、介護予防通所介護)

来るべき新年に備え、来年の干支である牛の置物作りを開始しました。思いのデザインで、個性的な牛たちが続々と誕生しています。

一段と冬が深まり、師走が足早に通り過ぎようとしています。去り行く日々を噛み締めつつ、楽しく元氣なデイサービス運営を今日も続けて参ります。

★ご見学のお申し込みやお問い合わせは、随時受け付けています。
◎03-33334-2140 (限本)

第二南陽園 (特別養護老人ホーム)

「和菓子バイキング」

9日 第三南陽園にて和菓子バイキングを開催。ご利用者からリクエストのあったお菓子を何種類かご用意させていただきます。



いただきました。虎屋の水羊羹や舟和のあんこ玉、中村屋のカステラなど普段よりも豪華なお菓子に皆様舌鼓をうたれていました。「やっぱり虎屋の羊羹が一番ね」「他の物も食べたいわ」と笑顔が溢れほとんどすべてのお菓子が売り切れでした！ (佐々木)

グループホームひまわり



9日、14日 クリスマスオーナメントづくりをしました。公園などで拾ってきた松ぼっくりに、ビーズやキラキラした飾りを接着して一人ひとり個性あふれる素敵なものが出来上がりました。

21日、22日 黄色の可愛らしいゆずを浴槽に浮かべて、ゆず湯で体を温めました。ゆずを手に取り「いい香り。冬至なのね。」とお話されていました。(谷口)

【地域サービス事業】

地域包括支援センターケア24高井戸

8月号で紹介しました杉並区の見守り協力員(ボランティア)の地域連絡会では、ゆるやかな見守りについて、色々模索しています。「安心マップ」という自分自身にかかわりのある人(仕事関係、日常生活で利用する店や友人、家族・親族等、福祉の機関、病院など)の関係図を作成し、自身身の関りについて考えました。今回、コロナの事で息子からの電話が増えた等、家族やご近所を意識するようになった方もいました。

さらに『あなたも「助けられ上手」になろう!』というワークで『助けあいは小さなお願いから』から始まるという気持ちもありました。コロナだからというよりは、日頃からの家族やご近所との関わり方を考える機会にな

り、つかず離れずの距離感が、新しいゆるやかな見守りではないかと話し合っています。(尾関)

杉並区地域包括支援センター

ケア24高井戸

◎電話03-33334-2495

【病院事業】

浴風会病院



区民検診は2月28日までとなつていきます。まだ、受検されていない方は、早めにご予約ください。

◎予約電話 浴風会病院(代表)
03-33332-6511

健診担当まで

インフルエンザ予防接種実施出来ません。ワクチンに余裕がありますため1月下旬まで接種できる見込みです。まだ接種がお済みでない方、2回目の接種等ご希望がありましたら、外来受診時にお申し出ください。

ご来院の際のお願いです。

「37度以上の発熱状態が数日続く」「37.5度以上の発熱があった」等の場合には出来る限り来院前にお電話をいただくとともに、玄関の受付にお申し出ください。他の方への感染を防ぐためにも、ご協力をお願いいたします。(多胡)

老健くぬぎ (介護老人保健施設)

新年明けましておめでとございませう。昨年は新型コロナウイルスで大変な一年でしたが、皆様のご協力のおかげで、施設内での新型コロナウイルス感染者もなく運営することができました。深く感謝申

し上げます。本年も引き続き、皆様のご理解・ご協力を賜りたく、よろしくお願ひ申し上げます。

7日、12日 デイケアで毎月恒例の「コーヒー喫茶」を開催し、本格的なコーヒーを召し上がっていただきました。フロアにコーヒーの香りが漂い、喫茶店のような雰囲気の中美味いコーヒーを楽しみましたようです。

17日、19日 デイケアではクリスマス会を開催しました。ご利用者へのプレゼント、クリスマスにちなんだイベントなどを実施しました。楽しいクリスマスになったでしょうか。

24日 2階入所フロアでもクリスマス会を開催しました。ご利用者へのプレゼント、ケーキなどを楽しんでいただきました。(森屋)

★入所・デイケア・ショートステイご利用のご相談はお気軽にご連絡ください。

◎03-53336-7701 (代表)
◎03-53336-7734 (入所)
◎03-53336-7704 (デイケア)

【研究・研修他】

認知症介護研究・研修東京センター

- 4日 敬心学園 見学
- 14日 東京センター運営会議 (Zoom)
- 18日 老健事業委員会 (Zoom)
- 21日 老健事業委員会 (Zoom)
- 全生協事業 地域共生・包括型ケアパス策定推進セミナー (Zoomウェビナー)
- 22日 推進委員ウェビナー研修
- 3センター事務会議
- 25日 AM大掃除 (富島)



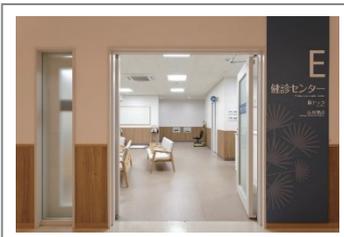
浴風会病院 「みなさまの健康管理のお手伝い」 ～健診センターの役割～

浴風会病院健診センター 健診業務課長 立川 和則



浴風会病院健診センターではみなさまの健康管理のお手伝いの一環として、脳ドックや
区民健康診査等をおこない、多くの方に受診をいただいています。

最近の当院健診センターではより多くの方に受診いただけるよう「生活習慣病予防健診」
や入学や就職のための「健康診断」、各事業所で実施をする「法定健診」などもおこなって
います。その中でも特に「生活習慣病予防健診」は全国健康保険協会（協会けんぽ）にご
加入いただいている被保険者で35歳以上の方は協会けんぽからの補助を受け受診いた
だくことができます。



当院の健康診断の受診について説明いたします。

まず、お電話か直接ご来院いただき予約をお取りいただきます。
予約は最低でも1週間から2週間以上先でのお願いをしています。
受診をいただく1～2週間前に当センターより「受診のご案内」
等をご自宅または事業所へ郵送いたします。内容をご確認いた
だき受診当日必要なものをご持参いただきます。

受診当日は右記のスタッフが対応させていただきます。

今年は感染予防策として受診人数の制限および健康調
査票のご記入とマスクの着用、検温などをさせて頂い
ていますのでご協力をお願いいたします。健診時間は
混雑状況や検査の内容により多少変動はありますが、



1時間前後を予定しています。結果報告は約2週間程度でご郵送いたします。再検査や精密
検査が必要な方には当院で内科外来や一部専門外来のご受診もできます。安心して毎日が過
ごせるように健康管理のお手伝いを行いますので下記までお気軽にご相談ください。

お問合せ先： 浴風会病院 健診センター 健診担当 03-3332-6511 (代)

ご芳志

令和2年11月16日から12月末日

多くの方々よりご芳情をいただきました。
ありがとうございました。

〈金品・物品〉

末永裕之様、成尾尚子様、鈴木保様、
宮沢郁子様、土屋雄一様、井上敏子様、
富士見ケ丘一心会様、
立正佼成会杉並協会様、株式会社大林組様、
大成建設株式会社様
●ほか、各施設にもいただいております。

会誌編集部から読者の皆様へ

浴風会誌をいつもご覧いただき
感謝申し上げます。

さて、当会誌は法人の広報活動
の一環として、毎月発行させて頂
いておりましたが、昨年4月にホー
ムページを全面リニューアルして、
当会の活動状況を随時迅速に発信
するよう努めることと致しており
ます。

つきましては、浴風会誌は本年
より四半期に1回(年4回)の発
行とさせていただきますので、ご
承知おきくださいますようお願い
申し上げます。

《次回は発行予定 令和3年4月》

〒168-8510 ※住所なしで届きます

機関紙「浴風会」編集部係

soumu2@yokufukai.or.jp

https://www.yokufukai.or.jp/