

ひだまり

令和5年7月15日

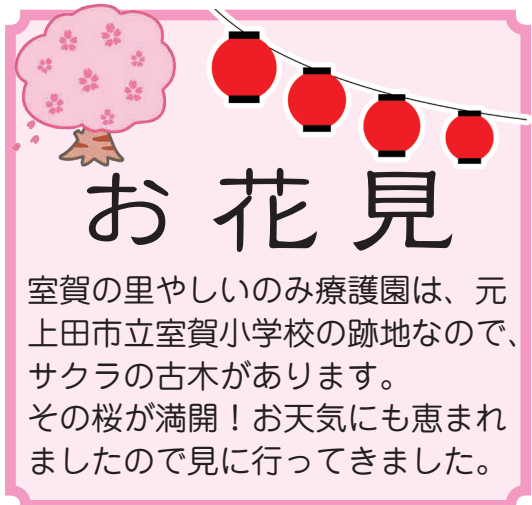
vol.83

室賀の里グループだより

●発行：室賀の里グループ 〒386-1541 上田市上室賀19番地 TEL.0268-31-0002



桜を見ていると
とっても気持ちが落ち
着くヨ。この下でお茶
もいいね!!



お花見

室賀の里やしいのみ療護園は、元
上田市立室賀小学校の跡地なので、
桜の古木があります。
その桜が満開！お天気にも恵まれ
ましたので見に行ってきました。



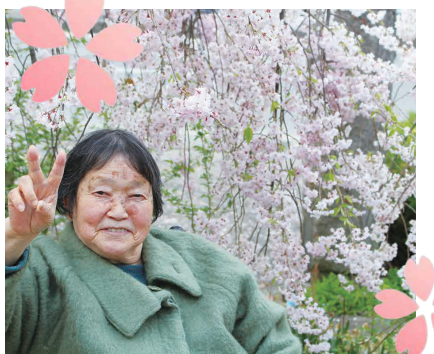
この桜は
子どものころから見て
きたんだよ!!



イエーイッ!
いつみても
きれいだネ。



なんだか
元気をもら
ったよう
です。



まあ、
きれい!!



この木は枝垂れ
なんだね。

歓迎 インドネシアから新たに Selamat Datang

Selamat Datang
Welcome to Murogano-sato

歓迎

MUROGANO-SATO
Peserta pelatihan keterampilan
インドネシア技能実習生

ELLA GUSTIKA
エラ グスティカ さん

YOHANA YESI AMALIA
ヨハナ イェシ アマリア さん

ようこそ室賀の里へ

インドネシア ショップの エラグスティカです。
おろかの手で じょしゅうせいとしてはたさいていま
じとは ねえ たいふんでも いおしけんめい
がんばります。にほんに きたばかりなので
ちがらない エトカ たくさん ありますか
これから にほんの せいかつ としごとのエトを
べんきょうして いきます。
よろしくおねがいいたします。 エラ

エラさん
(エラ グスティカ)

2023年5月11日 じむろかのとこで
はじめに けんいゅうを しました。日本に
来た はんりなので、いろいろ なこと が しほび
です。にほんご も また 上手 じゃ ありません。
りょうしゃどの がいご を する のが 好き じゃ
しごと は いろいろ たいへん ども じょしけんめい
が がんばります。これから どうぞ よろしく おねがひ します。
イエシ

イエシさん
(ヨハナ イェシ アマリア)

介護技能実習生 2名を迎えました。

全員笑顔の
大歓迎!



皆さんの前でそれぞれ日本語であいさつをしました。

入国後、
1ヶ月の研修を経て
5月11日に室賀の里へ到着。
翌5月12日に室賀の里で歓迎会を
開催しました。『室賀の里 山の音楽
隊』(施設長と職員)による歓迎の気持
ちがこもった[糸]等の演奏に耳を傾
け、先輩の実習生や関係職員と一緒
に食事を囲み和やかに行われました。
日本の文化を紹介したいと着物姿で
参加した職員が花を添えました。
先輩の技能実習生6名と
共に日本での新しい生活が
スタートしています。



あれ!インドネシアの人?



実習生の1期生を代表
して、歓迎の挨拶。
(インタンスさん)



歓迎会で演奏をする『室賀の里 山の音楽隊』職員の皆さん。



↑人事通知書を手渡され
て、正式にしいのみ会
の実習生となりました。



理事長より歓迎の挨拶。

川西包括×ワンコイン出前講座 合同企画

住み慣れた地域で自分らしく歳を重ねるための

かわにし寺子屋



住み慣れた地域で自分らしく歳を重ねるために、
こんな疑問について一緒に学んでみませんか？

元気に長生きするにはどうしたら良いんだろう？

自宅で介護を受けることになったら、どんなサービスが受けられるんだろう？ デイサービスやホームヘルパーを頼んだ場合、どのくらいお金がかかるんだろう？

介護施設って色々な種類があって、よく分からない。実際のところお金はどのくらいかかるんだろう？

子どもたちに色々伝えておきたいけど、どうやって伝えたら…

ベッドや車いす、手すりなど、どんなものが借りられるんだろう？ お金はどのくらいかかるんだろう？

家族が認知症になったら、どんな風に接してあげたら良いんだろう？

ひとり暮らしなので、急に体調が悪くなったりしたら心配… 緊急時は、どうやってまわりに助けを求めたら良いんだろう？

おくすりとの付き合い方は？

川西地域包括支援センターにて開講

毎月
第4
火曜日
13時30分～15時00分

100
円

参加を希望される方は、電話にてお申し込みください。(定員：各回20名) 受講は1回から申し込みが可能です。参加費は1回あたり100円

開催日	内容	講師
8月29日(火)	【開講式】健康寿命を延ばしましょう！ ～元気に長生きするために～	川西地域包括支援センター (保健師)
9月26日(火)	介護保険のサービス 在宅編 ～自宅で介護を受けることになったら	いずみの居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)
10月24日(火)	介護保険のサービス 施設編 ～施設に入所することになったら～	いずみの居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)
11月28日(火)	薬剤師に聞いてみよう！ ～おくすりとの付き合い方～	花の木薬局 (薬剤師)
12月26日(火)	自宅での介護と福祉用具 ～福祉用具を地検してみよう～	サクラケア上田店 (福祉用具専門相談員)
1月23日(火)	自宅での暮らしを助ける市の施策 ～緊急通報装置・配食サービスなど～	上田市高齢者介護課
2月27日(火)	エンディングノートについて ～大切な家族に、あなたの想いを迎えるために～	上田市社会福祉協議会 (社会福祉士)
3月26日(火)	認知症サポーター養成講座【閉講式】 ～認知症を学び、地域で支えよう～	川西地域包括支援センター

※ワンコイン出前講座協力事業所の皆さんが講師を務めます

お問合せ先 **川西地域包括支援センター**
TEL 26-1172 上田市小泉 769-3 番地 担当：永井、蒲生

気分
転換
を図る

デイサービスセンター

の日常の一コマ(一日型のデイサービス)

楽しみを取り入れながら、
生きがいのある生活が
継続できるように、
他者との交流や運動の
機会を作っています。



温泉の入浴 は大人気です

室賀温泉
『ささらの湯』
と同じ湯を
引いています。



「塗り絵」「計算」「クイズ問題」
それぞれ
お好きなプリントに
取り組んで頂いています。

脳の トレーニング プリント



お隣さん同士協力して「出来た！」

♪レクリエーション♪

楽しく交流

懐かしい歌を歌って…
あの頃が思い出せます。



大きく両手を広げて ～ 肩の運動・前! ～ 上! ～

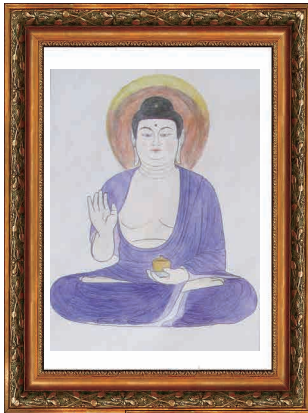


日によって

唄に合わせて ビデオ体操

無理なく取り組めるように行っています。





塗り絵の紹介



壁飾りの紹介

ご利用者の方々と一緒に製作しました。

花咲かじいさん

デイフロアーを満開に!!



ご利用者の方々の作品です。プロ顔負けの色使いです。



室賀デイサービスセンターのご利用者から、ちょっと気になる声が聞こえてきました。

- ・家の中のわずかな段差でつまずくことがよくある。
- ・床から立ち上がるのが一苦勞。動くのがイヤになる…

転倒 予防

そこで、上田しいのみ会の花城理学療法士に、

つまずき防止のポイントを紹介していただきました。



理学療法士 (PT) 花城 風也

3. まとめ

普段の生活では、頭の中で思っているほど、又は感じているほど、足やつま先は上がっていません。体操ではなるべく大きく、ダイナミックに動かしてください！ただし、体操のせいでケガをしないように注意して下さい。テレビを見ながらや、お料理など立ち仕事をしながらできるものについては上級者です。

①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。階段の昇り降りなどに不可欠な筋肉です。



- 片足ずつ 10秒
- 10～15回 行いましょう

②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の脱着がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。



- 1セット 10～15回
- 2セット 行いましょう

③つま先上げ下げ体操

- ①ゆっくり上げる
- ②そのまま3秒キープ
- ③ゆっくり下ろす



2. 「つまずき」予防の体操

○段差の高さ：

平らに見えても、家の中は段差だらけ

- ①配線を隠す
- ②こたつ布団の引っ掛け
- ③なるべく床に物を置かない
- ④廊下と部屋の段差



【対策】なるべく床に物を置かない

○明るさ：

朝方や夕方～夜間の暗くてよく見えないときが多い



【対策】床に照明等を設置して足元は明るくする

○気持ち：焦りや不安等、気持ちにゆとりがない



【対策】慌てているときは、立ち止まって一息つきましょう

○筋力・関節の硬さ：特に、股・膝・足首がすぐに動かない

【対策】運動・体操の習慣化

1. 「つまずき」が起きやすい状況

転倒には「つまずき」以外にも多くの要素があります。これだけをやったからと言って転倒をなくすことはできませんが、減らすことはできると思っています。まずは、できるところからやってみて、少しずつ「転ばない」「自信」をつけていって下さい。

令和4年度 決算報告

令和5年3月31日現在

■ 室賀の里会計

資産の部		負債の部	
科目	本年度決算	科目	本年度決算
流動資産	139,406,046	流動負債	16,469,791
固定資産	454,775,698	固定負債	74,508,776
		負債の部合計	90,978,567
純資産の部			
基本財産	376,339,617	基本金	32,210,356
その他の固定資産	78,436,081	国庫補助金等特別積立金	208,912,870
		その他の積立金	17,358,707
		次期繰越活動増減差額	244,721,244
		純資産の部合計	503,203,177
資産の部合計	594,181,744	負債及び純資産の部合計	594,181,744

■ 室賀デイサービスセンター会計

資産の部		負債の部	
科目	本年度決算	科目	本年度決算
流動資産	15,833,471	流動負債	6,280,356
固定資産	40,436,837	固定負債	2,728,580
		負債の部合計	9,008,936
純資産の部			
その他の固定資産	40,436,837	その他の積立金	28,866,088
		次期繰越活動増減差額	18,395,284
		純資産の部合計	47,261,372
資産の部合計	56,270,308	負債及び純資産の部合計	56,270,308

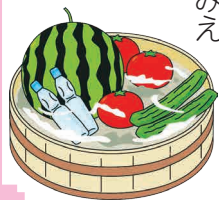
■ 室賀の里いきいき介護センター会計

資産の部		負債の部	
科目	本年度決算	科目	本年度決算
流動資産	17,257,446	流動負債	482,806
固定資産	14,619,849	固定負債	2,008,967
		負債の部合計	2,491,773
純資産の部			
その他の固定資産	14,619,849	その他の積立金	12,000,000
		次期繰越活動増減差額	17,385,522
		純資産の部合計	29,385,522
資産の部合計	31,877,295	負債及び純資産の部合計	31,877,295

■ 川西地域包括支援センター会計

資産の部		負債の部	
科目	本年度決算	科目	本年度決算
流動資産	18,512,253	流動負債	1,164,600
固定資産	2,120,560	固定負債	1,558,690
		負債の部合計	2,723,290
純資産の部			
その他の固定資産	2,120,560	次期繰越活動増減差額	17,909,523
		純資産の部合計	17,909,523
資産の部合計	20,632,813	負債及び純資産の部合計	20,632,813

若林 咲子
 神津 みつ江
 南波 みちの
 小井土 ミサ
 宮崎 みち子
 小泉 君枝
 中村 清二
 清水 十四子
 久保 和子
 金井 時江
 平林 静枝
 戸島 敏子
 臼井 昭子
 古平 淑子
 南波 八重子
 佐藤 昭吉
 中村 和代
 窪田 みのる
 滝沢 泰子
 清水 秀子
 大塚 貴美子
 関谷 ちか子
 本間 歌子
 小林 洋
 斎藤 一雄
 中川 イツ子
 澤 八代子
 志摩 あき江
 関 まさ子
 甲田 和
 矢田 ひさい子
 荒井 一浩
 手塚 ゆづ子
 平林 す美子
 宮澤 規子
 石井 富江
 田中 登美子
 関 良子
 宮沢 良子
 宮沢 規子
 石井 富江
 田中 登美子
 関 良子
 宮沢 規子
 石井 富江
 田中 登美子



【寄付金、寄付物品御礼】

皆様のご厚意
 心より感謝申し上げます

(敬称略・順不同)

令和4年度 事業報告

令和5年3月31日現在

特別養護老人ホーム室賀の里

令和5年3月末現在
入所者数 68名

◆年齢別・性別入所者数 定員 68名

	60～69	70～79	80～84	85～89	90～94	95～99	100～	合計	平均年齢
男	0	4	3	2	2	1	0	12	83歳
女	3	5	0	18	11	16	3	56	90歳
合計	3	9	3	20	13	17	3	68	89歳

◆要介護認定状況

性別	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	平均介護度
男	0	0	0	5	7	4.6
女	0	0	7	22	27	4.4
合計	0	0	7	27	34	4.4

◆短期入所生活介護（ショートステイ）利用状況 定員 12名

年度	R2年度	R3年度	R4年度
延利用人員	3,086	3,582	3,377
稼働率%	70.3%	81.6%	76.9%

◆ボランティア活動受入状況

	R2年度	R3年度	R4年度
活動回数	—	—	—
活動延人員	—	—	—

※令和4年度は、新型コロナウイルス感染症予防のためボランティアの受入は中止とさせていただきます。

室賀デイサービスセンター

◆要支援・要介護認定状況

介護度	事業対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
男	1	2	2	3	8	3	1	0	20
女	3	7	5	26	15	3	2	3	64
合計	4	9	7	29	23	6	3	3	84

登録者数 84名（介護保険 64名・相当サービス 20名）
平均介護度 2.1

◆地区別利用登録者数（介護保険、相当サービス）

川西地区	川辺・泉田	塩田地区	城下地区	その他	合計
54	21	6	3	0	84

◆デイサービス利用状況

年度	年度末利用登録者			年間事業実施日数	年間延利用人数	1日当たり平均利用人数
	男	女	合計			
R2	24	61	85	305	6,809	22.32
R3	19	70	89	311	6,988	22.70
R4	20	64	84	299	6,851	22.91

川西地域包括支援センター

◆相談・訪問件数

年度別	相談		訪問 延人員	実態把握	介護予防 プラン
	実人員	延人員			
R2年度	1,912	4,188	1,744	277	2,633
R3年度	1,974	4,952	1,838	214	2,660

いきいき介護センター （居宅介護支援事業）

◆相談・訪問件数

年度別	相談件数	内訳		
		来所	電話	訪問
R2年度	2,979	131	1,697	1,151
R3年度	3,198	115	1,769	1,314
R4年度	2,874	109	1,506	1,259

◆プラン作成実件数

	R2年度	R3年度	R4年度
年間件数	1,086	1,228	1,197
月平均	91	103	100



異動職員

4月から、上田しいのみ園より室賀の里に異動となりました。皆さんと仲良くやっていきたいと思えます。よろしくお願ひします。



介護員
阿部 春奈

4月から、しいのみ療護園より室賀の里に異動となりました。ご利用者様に寄り添い、安心・安全に楽しく過ごして頂けるよう努力していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



介護員
柳澤 希実



Kaigo Danshi

介 護 男 子

森脇 稜太 さん (もりわき りょうた) 24歳

特別養護老人ホーム 「室賀の里」 介護員

- (職歴1.5年)
- ・ 社会福祉士
- ・ 介護職員初任者研修修了



■ **A** なぜ介護なのですか？
「安心して暮らせる地域づくり」という目標に向けて、介護の現場ではどのようなことが行われているか学びた

■ **A** いったいどうしてか？
「利用者さんの生活していく上で必要な支援をさせていただきます。」

■ **A** 働いてからどうですか？
「働き始めて介護への印象が変わった点は？教科書通りにはいかないな、といつも思います。」

■ **A** 介護への印象が変わった点は？
「教科書通りにはいかないな、といつも思います。」

■ **A** 仕事で大切なことは？
「落ち着いて行動すること。」

■ **A** 大切にしていることは？
「ご利用者に対して「してあげる」のではなく、「生活の一部となり、支援をさせていた」だ」という姿勢が大切だと思っています。」

■ **A** 仕事をしています。大変な時はどんな時ですか？
「これは大変だったな。」というエピソードがあれば教えてください。」

■ **A** 画一的な介助にならず、ご利用者お一人お一人に合わせた介助を行う必要があります。そのためそれぞれの利用者の特徴、様子などを覚えることが大変でした。

■ **A** 「俺、成長しちゃったな。」と思う点があれば教えてください。
「長野大学生だった頃に読んで「介護男子」の原稿を、自分が書くことになった時。(成長がどうかはわかりませんが...)」

■ **A** 仕事のいい話を教えてください。
「介護に限った話ではないですが「ありがとう」と言ってくれた時は、やはりうれしく感じます。」

■ **A** 利用者さんのおもしろエピソードがあれば教えてください。
「歴史の授業で学がような時代の話をご利用者が下さり、歴史好きの私にはそれがとても興味深く、面白いです。」

■ **A** 今後の目標は？
「(自己啓発でも、レクで利用者さんとやりたいことなど何でもOK)」
「仕事によく転んでいるので、なるべく転ばないようにしたいです。」

苦情のある方はこちらまで

苦情を言いたいが、施設に直接は「ちょっと」という方はこちらまで。秘密は厳守いたします。

(福)上田しいのみ会 第三者委員

- 湯本 孝一 ☎ 026-272-4212
- 師川 敦子 ☎ 0268-25-3363
- 日野 芳子 ☎ 0268-36-3443

お年寄りに関するご相談窓口

- ◆ 介護が必要 (要介護 1 以上)
室賀の里いきいき介護センター
(在宅介護支援) ☎ 31-0006
- ◆ 介護の総合相談
介護は必要ないがこの先心配(介護予防～要支援1・2)
川西地域包括支援センター
上田市小泉 769 - 3 番地 ☎ 26-1172
- ◆ 介護・福祉のことならなんでも
介護・福祉相談センター「かわにし」
上田市小泉 769 - 3 番地 ☎ 75-8008

※掲載させていただいている方の顔写真、氏名はご本人の了解をいただいております。

何かお気づきの点がありましたら、☎ 31-0002 施設長 村上まで