

[潤生園ニュースレター]

vol. 3

2021

うるる



特集 暮らしの自立を支える



365日24時間
ご自宅での暮らしに心を寄せる
ホームヘルパーの仕事について
お話を伺ってきました。

対談

地域で共に生きるための思想 [前編]

草山明久 (報徳二宮神社 宮司) × 時田佳代子 (潤生園理事長)

お一人の時間を 想像するケア

「こんにちは!」。マスクの上の目元が笑っていて、思わずこちらも笑顔になる。潤生園に入社してから23年間、ずっとホームヘルパーとして働いている吉澤年子さん。

「ご自宅での暮らしを支える、それがホームヘルパーの仕事だ。滞在時間は30分から長くても60分くらい。潤生園ではホームヘルプ事業部のスタッフ33名が、180人以上のご利用者さんをチームでサポートする。」

「心がけていることは、お手伝いさんにならないようにすること」と吉澤さん。それはどういうことなのか伺ってみた。

——脳梗塞の後遺症があるご利用者さんがいらっしゃってね、お風呂から洗濯、掃除、買い物、調理まで援助が必要、ということだったのですが、介護保険でそれら全てをカバーするのは大変。それで、はたと考えました、この方はどのようなことだったらできるのか。伺ってみたら指先に力が入らなくて洗濯バサミが使えないと仰る。それならばと、ひっ

かけるだけで干せるタイプの低めの物干しに変えていただいてみたんですね。そうしたら、それをきっかけにご自分で好きなときに洗濯して干して、畳んでしまえるようにまでなって、洗濯をお手伝いするメニューは卒業になりました。

「自分でできることは自分でする」、自立が喜びにつながると思えた印象的な出来事だったんですよ、と教えてくださいました。



契約となっているお宅には、3人のヘルパーさんが訪ねていく、そんな具合だ。

「ご利用者さんごとに異なる内容を的確に、というケアを可能にしているのは、タブレットで動くシステムだ。その日その時間にすべきことや注意点が書かれていて、訪問の都度、記録と申し送りを記入していく。ヘルパーはタブレットを常に携帯し、あらかじめ書かれた内容を熟読してから、ご利用者さんのご自宅のドアを開ける。」

——前の時間帯の担当者の記録に、朝食は食欲がなくて半分残しているよ、って書いてあれば、お昼は食べていたきたいな、とか、慎重に様子を見ようとか。担当ヘルパー全員でお一人の暮らしを見つめる感じですね。

事務所に戻れば、ケアマネジャーの事務所がすぐ隣にありますから、気がかりなことがあれば直接行って伝えることもあります。歩行器が窮屈だったご利用者さんから聞けば、システムを通じて情報をあげ

——料理だったら、包丁は難しくてもスライサーなら使えるかもしれない。私が一品つくっている間に、ご自分できゅうりをスライスしてツナと混ぜて好きな味にできたら、同じ1時間の滞在時間でもメニューが二品になりますよね。座わって待つてるだけのほうが楽んだからそれがいいか、っていったらそうじゃないと思うんです。少しでもご自分でできることを探して工夫する、できることを増やすお手伝いが大切。

寝たきりで動けない方が、体勢を変えるとき少し腰を上げようとしてくださる、それだってすごい協力です。そんなときは、感謝です!って私も気持ち伝えるようにしています。やつてもらう一方よりも、ご本人もうれしいと思うんですよ。

「あなたと話していると楽しいね」なんて言っていたことももある、と話す吉澤さんの笑顔はとにかく明るい。

ヘルパーは一日に何人ものお宅を訪問し、チームで1ヶ月4〜50人の暮らしを巡る。1日3回訪問の

る、それがケアマネ経由で福祉用具のスタッフに伝わり、次に訪問したときに、変えることになったのよ、ありがとう、って言ってもらってほっとしたり。

利用者さんの日常や変化をいちばん近くで把握できるのはヘルパー。現場のリアルな情報の共有が、ご利用者さんの「今」に寄り添ったケアプラン策定を支えるのだ。

——それでもね、介護のスタッフって点でしか支えられないんです。ヘルパーが帰った後の時間のほうが長いから、その間の生活を想像しなきゃいけない。背の高い物干し竿しかないお宅なら、バスタオルを干すとき、洗濯バサミを竿の上で挟んだら高齢の方は届かないですよ。でも下のほうに止めてあげたら外して取り込めるじゃないですか。利用者さんがお一人になった時間まで含めて「暮らしを支える」のがヘルパーのケアなんですよね。

コロナ禍のただ中でも、ヘルパーの仕事には休みがない。

——「困っちゃうのは、なんといってもマスク。笑顔がほとんど隠れちゃうでしょう。だから目力とテンション上げ気味、オーバークションで!」

熱があるという連絡があれば、防護服で赴くこともある。それでも吉澤さんは、毎日が新鮮でやりがいがある、少しでも長くヘルパーの現場にいたい、と微笑む。



吉澤年子

介護福祉士・介護支援専門員

1998年(平成10年)入社以来ホームヘルパーとして従事。

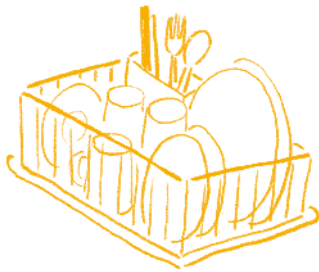
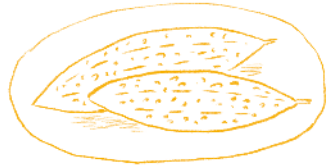
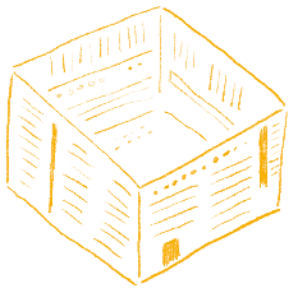


星川美雪（ヘルパー歴1年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：訪問介護員

休日の過ごし方：花が好きで、その手入れをすることがルーティーンです。ひまわりを育成中。家の周辺をひまわりでいっぱいになりたい。



小関邦江（ヘルパー歴13年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：管理者

休日の過ごし方：庭手入れ。家事。SNS眺め、好きなものを閲覧。ときに孫の子守に全力注ぎ、グツタリ。

内澤みゆき（ヘルパー歴14年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：サービス提供責任者

休日の過ごし方：午前中は朝食、掃除、洗濯、買い物。午後からテレビ、スマホ見て、16時半入浴。24時就寝までテレビ、スマホ、合間に家事。

山口輝（ヘルパー歴2年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：訪問介護員

休日の過ごし方：散歩とジョギング。最近は「どこの何がきれいに咲いてるよ」と、一緒に働く方に教えてもらっては、旬の花を見に出かけるのを楽しみとしている。

池谷優子（ヘルパー歴9年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：訪問介護員

休日の過ごし方：コロナ前は平日休みの友人たちとのランチが楽しみでしたが、今は家事をして1日が終わる。土日の休みは子どもの部活の試合観戦、バスケットボールクラブの送迎など。

西垣真由美（ヘルパー歴18年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：訪問介護員

休日の過ごし方：主人と庭の手入れと草取り。コロナ禍で孫たちにも会えない日が多いので一人ひとりに手紙を書き、荷物を送るのが楽しみ。

廣瀬恭子（ヘルパー歴14年）

所属：ホームヘルプサービス

職種：訪問介護員

休日の過ごし方：ウォーキングに出かけ、道端の花に癒される。ビデオ鑑賞、友達とリモートランチ。

ぐるっと「暮らし」を支える潤生園のケア

ご自宅での自立した暮らしを支える
潤生園のホームヘルパーさんの日誌です

2021年 4月 - 5月



4月9日【金】

Y様宅に解鍵して入室し挨拶をすると、「こんにちは！」と元気な声とともに素敵な笑顔があった。お元気なご様子に嬉しくなり、私も思わず満面の笑みになる。「元気な人が来てる！」と2階から娘様が降りてこられた。日中は娘様と過ごされたとのことで、Y様の素敵な笑顔の理由を理解する。いつもよりずっとY様との会話が弾み、改めてご家族との関わり的重要性を感じる。「星川」

4月12日【月】

前日、S様の介護者より「尿漏れが多く、今月は全更衣が頻繁に発生し、洗濯も大変なので改善してほしい」とクレームを頂いた。以前も同じような話があり、パットの当て方等、工夫と注意をしながらケアを行っていた。特に夕方の訪問は、朝の訪問まで時間が長いので漏れないように十分に気をつけている。本人の状態、水分量、気温等いろいろな要因があるだろうが、「どうか漏れませんように」と祈りながらパット交換を行う。「内澤」

4月13日【火】

M様のお宅に訪問。M様より「この間のことだけど、娘と相談して朝・夕『無事コール』のやりとりをすることになった」と伺う。M様はいつも凛とされているが、体調が悪く起きられなかった日があり、何かあったときに駆けつけてもらえるサービスを探し

ておられた。そのことをサービス提供責任者に連絡し、ケアマネよりサービスを提案

させて頂いていたのだ。結局、適当なものがなく利用には至らなかったが、これを機会に不安な気持ちについて娘様と共有できたことにご安心されたご様子。「廣瀬」

4月19日【月】

N様のお宅を訪問すると「毎日来られたら、煩わしいのよねえ」と仰る。ご本人の言葉を受け止めながら、一つ一つ説明し、ケアを行う。拒絶される言葉とは裏腹に、ケアの際には腰を上げたり、体の向きを変えたりと協力的に動いてくださる。年齢の話になり、ご本人は99歳と言うが、実際には96歳。自分の歳が分からなくなったよ、と笑顔がこぼれる。お宅を出るときにご挨拶をすると「もう来なくていいから」と言いながらもニコニコと笑っている。そのお顔を見て「また来ますね」とこちらも笑顔が出る。「内澤」

4月21日【水】

T様のお宅をお屋に訪問し、ケアを行う。退出時には暑く感じなかったため、室温調整をせずにそのまま退出したところ、夕方、事務所より「暑くなるときがあるため、カーテンやエアコンで室内を調節するように」との指示がラインで入る。気温や状況を把握するだけでなく、予測することの大切さに改めて気付く。「池谷」

5月11日【火】

独居のM様。朝、ケアに入ったヘルパーより「体調不良を訴えている」と事務所に連絡あり。その後、訪問看護師が様子を見に行き、その様子を事務所経由で伝えてくれた。本日訪問前に事前に状況が把握できていたので、心の準備をした上でM様のお部屋に入室することができた。情報共有・連携の大切さを実感。ケア中の様子を事務所に報告し、ドクターに伝達していただく。「池谷」

5月17日【月】

11時にO様宅を訪問すると、洗面台の前でO様が座り込んでいた。介助にて立ち「来てくれてよかった。一時はどうしようかと思った」と言う。歯磨きがしたかったらしく、さっぱりされて、臥床。窓際にカーネーションが活けてあり、声をかけると「母の日のね。

4月22日【木】

先日、B様の奥様が虫垂炎で入院されたと伺った。B様のお宅のインターホンを鳴らし、玄関のドアを開けるといつもは2階にいるB様が、1階で待っていてくださる。奥様のご様子を伺うと、2週間ほどで退院されるとのこと。「僕は料理ができないから困っているんだ」とB様は話された。頼まれた買い物や食料を冷蔵庫に収める。ふと流しに目を見ると、洗いのものがいっぱいある。「後でやろうと思うつつ、思うようにいなくなって…」と仰るB様の了解を得て、ささっと片付ける。恐縮され、感謝の言葉あり。「星川」

4月24日【土】

先日退院されて自宅療養となったが急変して意識が朦朧となったため、娘さんご一家が滞在されていたW様宅へ。数日前に伺った際、W様が「娘にすっかり迷惑をかけちゃった」と話されていたのを思い出し、娘さんにそうお伝えすると、「この前も、気が利かないんだからって言われたばかりだったんです」と、驚いたご様子。W様の娘様に対する本当の気持ちを伝えることができたのかもしれない。心よりご冥福をお祈りいたします。「廣瀬」

4月27日【火】

今朝は休みだが、とても緊張していた。昨

花はいいよね。主人は鉢植えで野菜を作ってたね。ゴーヤを作ったときには、褒めてあげなかった。有難うって食べればよかった」など、話してくださいました。訪問介護のサービスを開始されたばかりのO様。午後からケアマネや遠方在住の娘様、訪問介護のスタッフが集まり、食事のことや血糖値のこと、緊急時の対応を話し合う。「小関」

5月21日【金】

全盲のA様のお宅にヘルパー訪問。夕方、A様がいらつしやる真つ暗な居室へ訪問し、手をキツと握って訪問のご挨拶をすると、握り返してくださいました。A様は、真つ暗な居室で新聞紙の四角をきちんと合わせて折ったゴミ袋を使っておられる。お食事はごはんを一粒も残さず、綺麗に召し上がってくださいました。長年の勤で生きてこられたのでしうか、A様はとても綺麗に、きちんとされている。ヘルパーの仕事をさせて頂いて、15年以上の月日が経つが、A様を始めた方からたくさんの方からたくさんの気づきを頂く。「西垣」

地域で共に生きるための思想

福祉やケアを誰にとっても身近なものにするために、

潤生園理事長の時田佳代子さんが各分野で活躍している方とお話をし、

そのヒントを読者のみなさまとと考えていく本コーナー。

今号から2回にわたって、報徳思想「経済と道徳の一元」から小田原の未来を描き実践する

報徳二宮神社の宮司草山明久さんと共に、地域共生社会のこれからについて考えます。

思想を実践し未来へ伝える

時田 報徳二宮神社は、いつ伺っても境内の自然が心地よい場所ですね。報徳会館やカフェやショップのある「報徳の杜」も、隅々まで洗練されていて居心地がよく、地元にもこのような美しい場所があることをいつも誇らしく思っています。まずは、報徳二宮神社のことについて教えてくださいませんか。

草山 日本には、神社が大小合わせて8万ほどあると言われています。この地域であれば松原神社や居神社など、地域の守り神として、代々氏子さんの信仰の対象となる神社が多くあります。他方、楠木正成公を祭った湊川神社の

う「報徳」の教えを説きました。

時田 二宮先生の教えは、知れば知るほど現代における様々な問題の解決にも通じるものだと感じます。私たちが目指している福祉の在り方は、高齢者だけでなく、地域で暮らす様々な方々が、年齢や立場の違いを越えて地域の中でお互いを支え合いながら、尊厳のある自立した生活を続けていける「地域共生社会」にあると考えています。それをサポートするのが私たち専門職の仕事になっていくはずです。そういった社会のありようは、「報徳」の考え方に通じるところがあると感じます。

草山 はい、尊徳翁の教えは、本人が生きれば、学問ではなく実学だと言うと思うのです。ですから、私自身も袴をはいてお宮の中にいるだけでは駄目だと、そんな思いから始めたのが、2010年の「片浦みかんプロジェクト」でした。



片浦レモンサイダー



きんじろうカフェ（報徳二宮神社の境内「杜のひろば」内）

ように人物を祭った崇敬神社と呼ばれる神社もあります。二宮尊徳翁（1787～1856）を祭っている報徳二宮神社もこの部類に入ります。創建は明治27（1894）年です。氏子のいない神社で

すので、時間が経つにつれ信仰が途絶えてしまう可能性があります。二宮金次郎像は有名ですが、尊徳翁の教え「報徳思想」が広く知られているかというところとも言い切れません。「至誠」、「勤勞」、



草山明久（くさやま・あきひさ）

昭和43年生まれ。報徳二宮神社の社家に生まれ平成6年より奉職、20年より宮司。江戸時代末期に600に及ぶ農村や諸藩の財政再建を成し遂げた御祭神二宮尊徳翁の報徳思想と仕法を現代の地域振興に生かす活動を推進。小田原柑橘倶楽部発起人。

時田佳代子（ときた・かよこ）

神奈川県小田原市生まれ。地元小田原でイタリアンレストランの開業・経営を経て、平成14年、社会福祉法人小田原福祉会に入職。平成30年より社会福祉法人小田原福祉会理事長。誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりに従事する。認知症ケア事業協同組合理事長、全国地域包括ケアシステム連絡会理事。

時田 神社の宮司さんが発起人になった地域振興サイダー、驚いた方も多かったと思うのですが、報徳思想の実践だったのですね。

草山 柑橘は小田原地域の誇るべき財ですが、今の時代、農業は継ぐのも始めるのも大変で若い人に人気がありません。でも、収入がきちんと見込めれば成り手も出てくるはず。じゃあ、農家さんの収入を上げる事業を報徳流でやってみようということ、地域の方々の知恵や人脈を結集して事業化し、商品化したのが、地元農家のレモンを使った片浦レモンサイダーでした。

時田 事業に賛同してくれる農家さんはすぐに見つかりましたか？

草山 いえ、最初は時間がかかりました。畑違いのところから来た人間ですと、「どうせすぐにやめてしまうんだろう」「上手くいったら外国産に切り替えるのでは？」と疑われても仕方ない。何度も話を

して、自分も手を動かし、少しずつ信頼関係を築く必要がありました。初年度は、2日間かけて700キロのレモンを報徳会館で搾ったのですが、終わったときには体中がいい匂いになっていましたね（笑）。

時田 サイダーから始まり、今ではシャーベットや羊羹など順調に商品を増やされ、境内にできたカフェやショップには報徳思想のキーワードがデザインされた楽しい文具なども。報徳思想がわかりやすく、身近なものとして実感できますね。

「分度」、「推積」といったキーワードは、初めて聞く人には少しハードルが高く感じられてしまうこともあるので、それをどう伝えていけばいいのかということは、大きな課題として常に意識してきました。

尊徳翁は足柄平野の栢山村の農家に生まれ、幼少期に実家の田畑を災害で失うのですが、親戚の畑で働きながら勉学に励み、こつこつと毎年の収穫を増やし、20代前半で実家を再興します。その実力を買われ小田原藩の家老の家政を立て直したのを始まりに、600近い藩や農村の財政再建に貢献し、大飢饉で一人も死者を出さなかったなどの逸話を残しています。尊徳翁の生きた江戸時代末期は災害が多く飢饉により人口が減少していた時代で、現代の日本の困難な状況と少し重なる部分があります。そんな時代に、積小為大（Ⅱできにくい事に気をもんでできやすい事を怠ることなく、小さなことを積んで大きくしていくこと）を実践し、物や人の徳（Ⅱ持ち前や長所）をもつて、それぞれが社会に報いるとい

至誠——「まこと」を尽くすこと。

勤勞——物事をよく観察・認識し、社会の役に立つ成果を考えながら働くこと。

分度——自分の生活や立場、状況をわきまえ、それぞれにふさわしい生活すること。

推積——勤勞・分度により、生じた余剰・余力の一部を子孫や社会のために譲ること。

草山 戦後76年を振り返っただけでも、人々の考え方は時代の変化と共に変わってきたと感じます。そんな中で、報徳思想を広く知ってもらうには、伝え方をいろいろ工夫する必要があります。そうしないと、伝わるものも伝わらないと思うようになりました。「きんじろうカフェ」を神社の中にオープンしたときは、厳格な方ほど、ご祭神の幼名を使って商売をするなんてと思われたと思うのですが、まずはここに来て、二宮尊徳翁を知ってもらうこと、ここで過ごしてもらうことが重要だと考えました。お参りに来てくださっても、座るところがないと素通りしてしまいます。ひと息つく時間を過ごす、雑貨に目を留める、そうすることで何か感じるものがあるのではないかと思ったのです。

時田 草山さんが手がける農家を応援する地域振興事業やこのカフェは、新しい時代に合わせた手法で、次の世代へと思想を引き継いでいく営みなのですね。カフェで過ごしてもらうことも、若い人たちに伝えるきっかけの一つ。私も、潤生園の志や組織がもっている価値、地域共生社会を実現していく思想を、どうやって次の世代へ引き継いでいけばいいのかということの日々考えています。

（後編に続きます）

BOOK & MOVIE



『しねるくすり』

「たった一錠で、痛みも苦しみもなく死ねる薬がある」。
死という介護の仕事をするうえで切り離せないテーマを取り上げ、死と向き合い、そして生きる力に変えていく本作は、第6回「暮らしの小説大賞」の受賞作！薬学・青春・ミステリーが重なり合い、謎が謎を呼び、二転三転する物語。続編『いきなりすく』『僕たちの正義』と併せ3部作からなるミステリー小説。

著者:平沼正樹 出版社:産業編集センター 刊行日:2019年



『いまを生きる』

私が中学のときに感銘を受けた映画。厳しい校則・規律に縛られ、現状から抜け出したい多感な学生たちが、生きることの本当の素晴らしさを教師(ロビン・ウィリアムズ)から教えられる、というような内容。作中のラテン語のセリフ「Carpe Diem (カルペ・ディエム)」「いまを生きろ」が印象深く、大人になっても時折心に蘇ります。物語の時代背景は1950年代ですが、いま見ても十分共感できると思います。

監督:ピーター・ウィアー 制作国:アメリカ 製作:1989年

推薦者・文:杉田直人(南足柄事業部、事業部長)

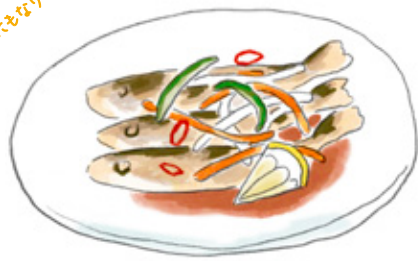
潤生園に入職しはや18年。短期入所・特養・地域包括・ケアマネ・小規模多機能を経て、現・みんなの家南足柄(地域密着特養)の施設長。ご利用者ファーストを常に心がけている。プライベートでは1児(2歳)の父親でもある。

趣味:コーヒー豆挽 好きな物:お肉 苦手な物:茄子・トマト

潤生園の台所

(豆鯔の南蛮漬け)

夏に向けてさっぱりと
頭ごと骨まで食べられ、
カルシウム補給にもなります。



【材料】4人分量

◎豆鯔(10cm以下) 20尾

塩・胡椒・小麦粉

◎南蛮タレ

鯉昆布出汁 300g

酢 120g

上白糖 45g

味噌 20g

醤油 40g

薄口醤油 20g

鷹の爪(お好みで) 3本

◎合わせ野菜

玉ねぎ 1個

人参 1/4本

ピーマン 2個

- 1 鯔はエラ部分を指でつまんでワタも一緒に取り除き、流水でよく洗い水気を切っておく。
- 2 玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスし、人参は5cmくらいの長さの細切りにする。
- 3 南蛮漬けのタレを作る 全ての材料を混ぜ合わせ、一煮立ちさせ、②の玉ねぎと人参を熱いうちに入れて冷ましておく。お好みで入れる鷹の爪も輪切りにしておく。
- 4 ①の鯔に軽く塩・胡椒をし、腹の内側まで小麦粉を薄くまぶし150℃の低温で5分→180℃の中温で1分くらい二度揚げする。揚げた鯔は熱いうちに南蛮タレに入れる。
- 5 ピーマンは縦半切りにし、塩を入れた熱湯で色よく茹でる。
- 6 ④が冷めたら⑤のピーマンを加える。
- 7 30分くらいで食べられるようになります。皿に鯔を取り分け、南蛮タレと漬けた野菜をのせてレモンを飾り付ければ完成。

30分くらいで食べられるようになりますが、一晚漬けたほうが美味しく、こみ更に柔らかく美味しくなりますよ。

冷蔵で5日間は保存できます。ピーマンの微塵切りとパクチーを使えば、エスニック風に早変わり。



蓬田健一
穴場で調理を担当しています。今年で勤続4年目に入りました。温泉めぐりと釣りが趣味。家では釣った魚を料理するまでが仕事です。

編集後記

社会生活に必要な不可欠なライフラインを維持するエッセンシャルワーカー (Essential worker)。ホームヘルパーも間違いなくその一人。コロナ禍においても少しも変わらない眼差しに、暮らしを支える仕事への矜持を感じました。

潤生園ニュースレター「うるる」vol.3

発行日 令和3年6月

デザイン TAICHI ABE DESIGN INC.

撮影 宮川舞子・牛山恵子

イラスト 落合恵

編集 牛山恵子(合同会社スタジオバンダ)

大谷薫子(本のモクシュラ)

執筆 牛山恵子(合同会社スタジオバンダ)

酒井直子

発行者 社会福祉法人

小田原福祉会 うるる編集部

神奈川県小田原市穴部377

<https://junseien.jp>