

わくわく、いきいき、明日への好奇心。

# ローズライフ

Vol.39  
2022.新春号

Index

特集 小さな幸せがあふれる

ローズライフの日々の暮らしをご紹介します

ノーリフティング ワンポイント レッスン

かんてんライフサポート株式会社

ローズライフ 高の原 ラウンジ

ローズライフ  
スタッフインタビュー

## いきいき ライフ

コンシェルジュのお仕事を  
ご紹介します

今回はローズライフ高の原のコンシェルジュの皆さんに座談会形式で日頃のお仕事についてお聞きしました。

### ○フロント

ホームを訪れる方が最初に出会う、いわばホームの「顔」といっても過言ではありません。フロントには日々ご入居者からの様々なご要望やご依頼が寄せられます。その100名を超えるご入居者の顔と名前、部屋番号を把握し、お出かけやお帰りの際のスムーズな鍵の受け渡しはもちろんなこと、ご入居者の声に耳を傾け、その方に寄り添った適切な対応をいたします。

### ○生活相談

月に一回、清掃スタッフと共にお部屋を訪問し、お掃除と同時にご入居者の日々のお困り事などをお聞きしています。ご入居者の表情や話の内容などから、些細な変化に気づき、ケアマネジャーや看護職など専門職に繋ぐことで、ご入居者の健やかな暮らしを支えています。

### ○入居相談

ホーム見学者への対応、相談を承ります。今は、感染予防の観点から、個別対応でご案内しています。ホームのことを隅々まで把握している、ホームでの実際の暮らしを思い浮かべていただけるよう、ご見学者のニーズに合わせた丁寧な説明を心掛けています。

### ○イベント・アフティビティ

季節ごとのイベントやアクティビティを企画、演者さんとの打合せといった準備から当日の運営までを一貫しておこなっています。

今は、感染予防の観点から一堂に会するイベントは中止しておりますが、季節感を盛り込んだ、非日常を感じていただける楽しいイベントとなるように心掛けて取り組んでいます。その他にも、四季折々の館内の装飾や設えなど、ご入居者が心地よく過ごしていただけるよう配慮しています。



### インタビューを終えて

今回の座談会でコンシェルジュの皆さんが仰った言葉で最も印象に残っているのは、「コンシェルジュの業務は多岐多様であり、よろづ相談窓口でもあります。様々なお話しに対応する事で、ご入居者の皆様との信頼関係を築いてゆく事が一番大切ですね。」という事でした。

ご入居者の健やかな暮らしのために、コンシェルジュはとても重要な部署であると実感したインタビューでした。



上段右から・・・  
館長  
・田中  
下段右から・・・  
・岩本  
・飯田  
・富田  
・吉川

サレズ推進グループ長  
・田代

個別入居相談会は、各施設で随時ご予約受付中です。お気軽にお問い合わせください。

ローズライフくずは  
常に介護を必要とされる方に・・・  
(要支援1～)



大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2番5号  
☎ 0120-877-602  
<https://www.roselife.jp/kuzuha/>

ローズライフ高の原  
自立した生活をお過ごしの方へ



京都府木津川市相楽台9丁目1番地5  
☎ 0120-716-602  
<https://www.roselife.jp/takanohara/>

ローズライフ京都  
常に介護を必要とされる方に・・・  
(要介護1～)



京都市中京区壬生東高田1番23  
☎ 0120-381-602  
<https://www.roselife.jp/kyoto/>

ローズライフ vol.39 2022 新春号  
発行/かんてんライフサポート株式会社 大阪府枚方市楠葉花園町14-10 京阪くずは駅ビル南館3階 電話/072-868-0321  
<https://kanden-ls.co.jp>

関西電力グループ power with heart

### 「ラウンジ リニューアル」



リニューアルされたラウンジ

平成21年11月にホームが開設されて12年、今年ラウンジの絨毯と壁面をリニューアルしました。

美しくなったラウンジは、ご入居者の皆様にも来館される方々にも大変ご好評をいただいています。スタッフが何度も打ち合わせをして検討した甲斐がありました。

11月1日に、ラウンジのリニューアルを記念したコンサートを開催いたしました。密を避けるため公演を3回に分ける等、新型コロナウイルス対策を万全におこないました。



コンサートの様子

昨年2月の節分イベント以降、感染リスクが考えられるイベントはすべて中止していたため、約一年半ぶりの皆様が集う機会となりました。

ご入居者の皆様からも「久しぶりにとても楽しかった」、「少しずつこんなことができるようになっていけばいいね」とのお声をいただきました。

### 「文化祭」

10月27日〜11月7日、2階コスモスルームでご入居者の皆様の作品展を開催しました。新型コロナウイルス以前は、ご家族やご友人などにもご覧いただいていたのですが、昨年に引き続き、ご入居者のみの観覧となりました。

素晴らしい絵画や写真、書道、手工芸など趣味の域を超えた力作の数々がずらりと並びました。



作品展の様子

### 「趣味の俳句を もう一度」



もう一度

現在、M様は94歳、要介護3の男性。

お人柄が良く温厚で博識、同室の奥様のことを常に優しくサポートされ、ホームの中でもリーダー的存在でした。趣味の俳句は俳誌「ホトトギス」に掲載されるほどの腕前で、ご家族やご友人たちといつも楽しそうに俳句のお話をされています。しかし、奥様やご友人との悲しいお別れ、また新型コロナウイルス感染拡大の影響でご家族と会えない暮らしが続き、徐々に気力が低下、俳句を詠むこともなくなりました。

スタッフはM様に俳句のある生活を取り戻していただきたいと、まずは昔お詠みになった俳句の中から季節に合った一句を選んでいただき、フロアに掲示することから始めました。さらに、お仲間づくりが大切だと考え、今月の季節ポスターを各フロアに開示し、参加者を募りました。

他のフロアからの参加者がおられることを伝えると、M様も、再び俳句を詠まれるようになりました。筆圧が弱く、ご自身で書き留められなくても、スタッフがお伺いしながら代筆したり、言葉が思い浮かばないときも、お話ししながら一緒に考えたりしています。



「初めての俳句、最初の一步」 穴埋め俳句

俳句は何歳になっても楽しむことができます。俳句の輪はどんどん広がり、現在では、M様を座長として気軽に俳句を楽しむアクティビティ「初めての俳句、最初の一步」を開催するまでになりました。月に一回のペースで句会を開き、俳句仲間と一緒に季節の移ろいを楽しんでおられます。

スタッフ一同、ご入居者の毎日に「小さな幸せ」を持ち続けていただきたいと願っています。私たちは、ご入居者お一人おひとりのことを理解し、その方の持つ可能性を引き出す取り組みを行うとともに「人と人のつながり」の大切さを考え、交流の幅を増やす工夫をこれからも行っていきます。

11/1 3階フロア OPENしました!  
個別入居相談会 ご予約随時受付中!

# 小さな幸せがあふれる ローズライフの日々の暮らしを ご紹介

## ローズライフくずは

### 「奇跡は 起こるべくして 起こった」

今回はとても嬉しいご投稿をご紹介します。

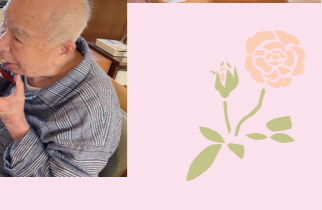
入居者 細井様  
寄稿者 息子様

父は、京丹後生まれで呉服に関わる仕事に就き、定年後は写真と土いじり（白菜が絶品でした）で元気に過ごし、近年はぬか漬けを近所に配ることが生きがいでした。そんな父が2020年8月29日の朝、脳出血で倒れ、口から食べられなくなり胃に管を通しそこから栄養を摂る胃瘻になりました。

その後入院生活を経て6社検討したうえで、ローズライフくずはに2021年4月に入居しました。食べることがなにより好きな父だったので、入居時には「なんとか抹茶飴が舐められるくらいにはなつて欲しい」と願いをお伝えしましたが、正直いままでの状況からみてたぶん無理だろうなと思ってしまいました。それがどうでしょう！なんとたった半年で、飴どころかホームのお祭りでも出たたこやきをほおばり、ソースが足りな

い！と文句を言うまでに変わったのです。すごいことです。92歳から日ごと日常を取り戻し元気になるべく父を目の当たりにすると、わが親ながら父の生命力には驚くばかりです。私にはそんな根性は備わっていません。そして同時にその力では出せないことも強く感じました。入居者や職員のみなさんが父と対話を続け引き出していただけながら、父は美味しい！を再び手に入れることができました。もう感謝しかありません。

倒れる前は顔を見ても不機嫌に接してしまいがちでしたが、いまは、ガラス越しですが倒れる前にも見たことのない満面の笑みで迎えてくれる父と会うのが楽しみです。次は父のぬか床で私が漬けた胡瓜を差し入れ、食べてもらおうと思っています。



食事を楽しむ様子

## ノーリフティング ワンポイント レッスン

今回は、姿勢と腰痛との関係についてお話しします!



寒くなってくると動くことが億劫になりがちです。気づけば、ずっと同じ姿勢のまま過ごしていることはありませんか？

同じ姿勢を長時間とっていると、筋肉が緊張したままになるため、疲れや血行不良による腰痛が出やすくなります。また猫背になっていたり(写真①)、足を組んでいたりと、いつも片方にだけ体を傾けて座る(写真②)姿勢のくせも体のゆがみ痛みを生じる要因の一つになります。



写真①



写真②

このように日頃の姿勢や生活習慣が招く腰痛を予防するには、まず普段の姿勢を意識してみましょう。立っている時は下腹に少し力を入れてお腹を引っ込めます。



写真③



写真④

座っている時は椅子に深く腰を掛けて背筋をまっすぐに伸ばします。そして長時間同じ姿勢にならないように適度な頻度で姿勢を変えましょう。そんな時に体をほぐすストレッチ等も取り入れてみるのも良いと思います。

○脇腹を伸ばすストレッチ(写真③)  
まっすぐに立ち、脇腹を伸ばす側の腕を遠くに伸ばすイメージで身体を横へ曲げましょう。

○腰を反らすストレッチ(写真④)  
足を肩幅に開き、膝を伸ばし、骨盤を前へ押し込むイメージで腰を反らしましょう。

※くれぐれも無理せず、痛みのない範囲で行いましょう。これからの季節は寒くなると、ますます体が縮まってしまう傾向があります。普段の姿勢に少し意識を向けて、生活の中に体を伸ばす機会を作ってみてはいかがでしょうか。