

# ひらかたヘルパー通信

2023 年秋号

《第 24 号》



2023 年スローガン『手を広げ 手をつなぎ 今こそ深めよう絆』



2023 年度新役員 枚方市保健センター前にて

今号の内容は・・・

- 新役員紹介 / 会長の挨拶
- 私たちのまちの事業所紹介「事業所リレー第 14 弾」
- 活動報告（楽集会、総会、研修会、交流会 など）
- ヘルパークッキング
- ヘルパーさんに聞きました！
- ご案内 / 編集後記

# 2023 年度・新役員紹介

## 会長就任挨拶

平素は、当会にご協力くださりまして誠にありがとうございます。  
今年度も引き続き枚方市訪問介護事業者会の会長を務めさせていただくことになりました。新型コロナウイルス感染症の5類移行から数か月が過ぎました。今なお、現場では手探りで対応を続けている事業所が多いと思います。この3年間の歳月で得た知識や経験は多く、その経験を生かしてお互いに個人の自由を尊重しながら、相手を気遣い特に高リスクの方への配慮を考えて行動していける世の中になって欲しいと切に願っています。  
今年度は当事業者会発足15周年を迎えることとなりました。訪問介護事業所ではヘルパーの高齢化、人材不足など様々な問題に直面されていることと思いますが、みなさんと一緒に手を広げ手をつなぎ、こういう時だからこそ協力し合い利用者さんが、住み慣れた地域で安心して暮らせる支援を目指していきたいと思っております。今後とも当会にご指導ご協力を賜りますようお願いいたします。



会長  
訪問介護わたしの家  
岡田 香織



副会長  
訪問介護ステーション  
わらび  
東 諭志



会計  
ヘルパーステーション  
アベール咲  
崎高科 美和子



会計監査  
訪問介護ステーション  
みどり  
中井 正人



事務局長  
訪問介護おでかけ  
藪内 充俊



幹事  
マスタープラン  
訪問介護事業所  
米良 妙子



幹事  
SOMPO ケア  
枚方公園訪問介護  
藤原 由子



幹事  
ヘルプケア・クレド  
今岡 望



顧問  
枚方市役所 健康福祉部  
健康寿命推進室  
健康づくり・介護予防課  
南尾 安寿小

☆一年間どうぞよろしくお願いたします☆

☆枚方市訪問介護事業者会 役員一同☆

# 事業所リレー！ 第14弾！！



このコーナーでは、枚方市内にある訪問介護事業所にインタビューを行い紹介します！！

また最後には、次のインタビューを受けて下さる事業所を紹介していただく『リレー方式』です！

今回は、『ヘルパーステーションアベール咲』のご紹介です。

事業所所在地 〒573-1172 枚方市渚栄町22番14号 TEL 072-840-2244



## Q1.まず始めに、ヘルパーステーションアベール咲の魅力についてお聞かせください。

A1.2002年11月21日有限会社アベール咲設立。

2003年3月1日ヘルパーステーションアベール咲開業。ただただ、熱い思いで立ち上げました。

- アベール咲のアベールは、Avail（役に立つ）＝少し言いやすいようにアベールにしました。
- アベール咲の『咲』は種をまいて花が咲くように頑張りたいという気持ちをこめました。
- ロゴの意味：三つの困ったしずくを両手で受け止めようとしているロゴです。

アベール咲の魅力は、常勤・非常勤問わず、アベール咲のヘルパーが一つのチームになり、「その人にとって何が必要なのか」の意見を出し合い、日々検討している所だと思います。たまには行き詰ることもあります。

そんなときは、ケアマネさんや関わる事業所に助けてもらっています。



(有)アベール咲

## Q2.皆さんの介護歴を教えてください。

A2.【代表取締役：崎高科さん】介護歴28年。訪問介護・介護支援専門員・両方の管理者を経て、現在は、訪問の管理者をやらせてもらっています。

【サ責：穴井さん】介護歴22年。通所介護を非常勤で経験しアベール咲に入社。常勤訪問介護員として一から覚え、21年目に突入しました。

今は4歳から95歳の利用者様のケアに入らせていただいています😊

【サ責：橋本さん】介護歴20年。ちょっと働こうと思いヘルパーの資格を取り、アベール咲に非常勤ヘルパーとして登録しました。今は常勤サ責です。いろんな利用者様と出会いました。

そして今も出会っています😊

## Q3.利用者数、可動時間はどれくらいですか？

A3.利用者数 約70人前後。介護：障害＝2：1 位の割合。

現在稼働しているサービス提供時間は、8：00～20：00です。

## Q4.ヘルパーの人数や年齢層を教えてください。

A4.常勤2名 登録14名 40代～70代で、勤続年数平均 14.5年です。

アベール咲と共にヘルパーも年を重ねています。

## Q5.今後の展望をお聞かせ下さい。

A5.『一人ひとりの個別性を大切にした支援』（アベール咲理念の一部）を今後も継続していく事と、スタッフが仲良く助け合いながらチームで利用者を支えて行く事の継続です。

次回（第15弾）  
の事業所紹介は  
『ヘルプケア・クレド』です！  
どうぞお楽しみに



# 活動報告

## ●楽集会『家族介護、ヤングケアラーについて考える』

2023年3月22日(水) 18:30 - 20:30

アベール咲にて開催



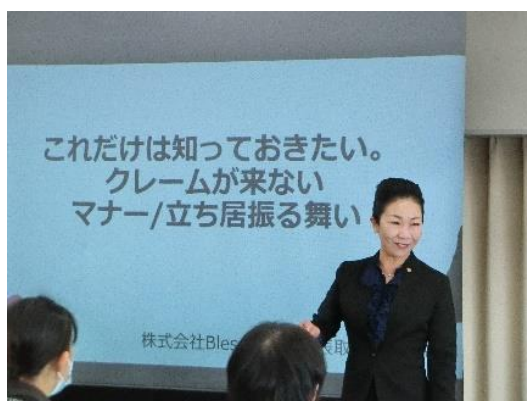
今よく耳にする『ヤングケアラー』という言葉。私たちはどれだけ理解しているのでしょうか。枚方市の施策の方向性や個人情報保護の上でも実例からこの問題について皆で考える機会となりました。今後も継続して考えていくことが重要だと認識しました。後半は雰囲気を変え、ハンバーガーを片手にリラックスした雰囲気の中で各事業所の現状や課題、相談をお聴きしました。

## ●ビジネスマナー研修

講師：坪井 恵 氏 株式会社 Blessing 代表取締役

2023年3月28日(火) 13:30 - 15:30

枚方市地域活性化支援センターセミナー室 1 輝きプラザきらら 5 階にて開催



電話対応、クッション言葉、名刺交換、具体的場面を想定しての講義で、わかりやすく聞き取りやすく、受講生の方々に好評でした。受講生同士でコミュニケーションをとりながらすすめ、和気あいあいとした雰囲気の中で講義はすすみました。各事業所の経験したクレームや苦勞なども共有しながら講義は進み、講義後は皆さんがにこやかな表情をされていました。

## ●第15回通常総会 2023年5月18日(木) 13:30 - 14:00

枚方市地域活性化支援センター 国際交流室 輝きプラザ7階にて開催

今回は第15回目の総会となり、事業報告、決算報告、監査報告、事業計画案、予算案、役員選考を行いました。

満場一致で全議案可決、承認されました。

今年のスローガンを「手を広げ 手をつなぎ 今こそ深めよう絆」とし、事業所間の連携協働をさらに強め、情報共有やスキルアップにつなげていけるような事業者会であるよう運営をしていきたいと新役員一同願っています。



## ●研修会 介護記録のポイント

講師：西岡 大介 氏 株式会社インフォテック 2023年5月18日(木)14:15 - 16:15



これから特定事業所加算の取得を目指す事業所も多いのではないのでしょうか。タブレット端末を用いた記録やソフト、注意点などを講義していただきました。ケアの指示の出し方や加算の注意点、算定時の注意点等の講義となりました。

## ●絆・茶話会, 2023年6月28日(水) 18:30 - 20:30

訪問介護ステーションわらびにて開催



お菓子や豚まんを食べながら、日頃のストレスや、事業所の悩みの共有の場として開催しました。支援でよくわからない点や悩み、困難事例等の話をして、解決策や他の事業所ではどうしているのかなど話しができました。



## ●懇親会 BBQ 2023年7月23日(日) 11:00 - 13:00

淀川河川敷にてバーベキュー大会 にて



7月大安の日曜日 お天気に恵まれ日中 34℃越えの暑さの中開催。『美味しいお肉 と 旨い酒』を用意して、もちろん運転される方にはノンアルコールビール、子どもたちにはジュース各種を用意して開催しました。子どもの参加者も多く、皆が楽しめるようビンゴ大会やO×クイズ大会で盛り上がりました。ご家族での参加者も多数あり、日常にはない特別な時間を過ごせたのではないのでしょうか。また秋にはボーリング大会を予定しています。





# 残暑を乗り切る美味しいレシピ♡



## レモン酢

お酢の力で、血管も肌も若返りましょう！  
甘くて美味しい、体に効く『レモン酢』

### レモン酢の作り方



#### ①保存ビン

氷砂糖 250g  
純米酢 500ml  
レモン 2個



②レモンは皮をむいて  
縦に4分の1  
幅5mm ぐらいの  
いちちょう切り



③鍋に、氷砂糖、純米酢  
レモンを入れて  
中火で5分程温める。



④保存ビンに移し  
冷めたら  
フタをして  
常温で1日置いて  
出来上がり。



⑤1カ月前に作ってあるレモン酢  
酢の種類や漬け込んだ時間によって  
色や状態が変わってきます。

### レモン酢の飲み方



#### ◎水で飲む

レモン酢  
大さじ1 (15ml) を  
2~3 倍の水で薄める



#### ◎飲むヨーグルト風

レモン酢  
大さじ1~2 (15~30ml) を  
牛乳 100ml に混ぜる

#### ◎その他

炭酸水で割る……レモン酢、大さじ1 (15ml) を2~3 倍の炭酸水で薄める。砂糖なしでも美味しい。  
サワーティー……紅茶に、レモン酢、大さじ2~3 (30~45ml) を入れる。夏はアイス、冬はホットで。

### レモン酢の8大メリット

- (1)動脈硬化を予防
- (2)血圧を正常化
- (3)中性脂肪を減らす
- (4)ダイエットに役立つ
- (5)疲労回復に役立つ
- (6)美肌に役立つ
- (7)簡単に作れて、美味しい
- (8)ドリンクにも料理にも使える

#### ◎レモン酢は

常温で、1年間保存が可能  
(レモンは取り出さなくて良い)

レモンと酢、氷砂糖の組み合わせた  
『レモン酢』は最強ドリンク！

レモン  
(ビタミンC)

レモン酢

酢  
(アミノ酸)

氷砂糖  
酢のアミノ酸を  
ピルビン酸に変える

# ヘルパーさんに聞きました！

たくさんのご回答

ありがとうございました

## 日々の楽しみは？ ～毎日ウキっとストレスフリー～

皆さまさまざまな楽しみを持たれていることがわかりました。

楽しみをのぞき見させていただき、アンケート読ませていただいているだけで楽しかったです。皆さまもぜひ♡

- ・冷たいビールをキュッと飲むこと、晩酌のビール
- ・お風呂介助の後の、キンキンに冷えたビール
- ・お気に入りのあま〜い、スイーツを食べること
- ・好きなものを「おいしい!!」といいながら食べる
- ・夕食時に主人とテレビでYouTube を見ること！



- ・食べて寝ること
- ・仕事と食べること
- ・犬と散歩、遊ぶ、お出かけ
- ・ウサギ、猫と戯れる
- ・ライブに行くこと



- ・スーパー銭湯に行くこと
- ・お風呂で音楽を聴いたり、ゲームをしたりしてゆっくりすること
- ・お風呂入り終わったあとの時間



- ・寝る前に、小説の続きを読むこと
- ・自分の好きなことを勉強したり、見聞を広げること
- ・子どもの試合を見に行くこと
- ・休みには息子の釣りに孫と一緒に付き合ってます。5歳の孫も竿を買って貰い投げ釣り段々上手に投げられるようになりました
- ・友達と会って長話をしながらグラグラ笑うこと
- ・漫画(電子、単行本、月刊雑誌)を読むこと
- ・テレビゲームやトランプなどのカードゲームをすること

## お勧めスポット ～枚方市内、枚方市外も♡～

### 枚方市内♡

- ・ひらかたパークの仮面ライダー (9/3) まで
- ・枚方凍氷屋さんのかき氷
- ・牧野のTSUTAYA(単行本の種類が多い)
- ・ドン・キホーテの近くのそば太鼓亭の肉盛そば
- ・山田池公園でBBQ
- ・枚方市駅の無印良品(クーラー効いてるし、商品も豊富です)
- ・穂谷のコスモス畑迷路



(写真)

上高地カッパ橋からみる穂高連峰



- ・深北緑地ドッグラン
- ・ユニバーサルスタジオジャパン
- ・泉佐野の青空市場
- ・泉佐野食品コンビナート！釣りが大好きです
- ・茨木市の「ザ・ファームユニバーサル大阪」
- ・伊勢の「おかげ横丁」
- ・京都の正寿院
- ・京都嵐山から天龍寺の竹林界限
- ・琵琶湖



.....ご案内.....

☆研修会 事業所の生き残り必死！人材不足に新提案！

「SNS 広告&ワークシェアリングの活用」と「加算取得売り上げアップ」

日 時：2023年 10月 12日（木）13：30～16：00

場 所：生涯学習情報プラザ 交流ルーム

〒573-1159 大阪府枚方市車塚 1丁目 1番 1号 輝きプラザきらら 1階

講 師：北山 翔 氏（株式会社 No. K）\*介護福祉業界に特化した SNS メディア

三井 葉月 氏（株式会社 USEN WORKING）\*次世代型ワークシェアリングサービス

重村 学 氏（株式会社 ナッセ）\*プロサポ！加算獲得サービス

対 象：訪問介護事業所に勤める 法人代表、管理者、サービス提供責任者 など

参加費：無料（枚方市訪問介護事業者会 会員事業所）

申 込：一般社団法人 CREDO / ヘルプケア・クレド

TEL：072（809）0051 FAX：072（809）0091 まで

☆第2回 楽集会『どうする業務継続計画（BCP）』

日 時：2023年 10月 19日（木）14：00～16：30 場所：SOMPO ケア枚方公園

☆交流会『ポーリング大会』

日 時：2023年 11月 22日（水）19：00～21：00 場所：牧野松園ボウル

《編集後記》 今年さらには灼熱の夏でしたね、本当に体にこたえます。コロナウィルスは5類に引き下げられましたが、まだまだ猛威を振るっており、いつまでたっても安心できず気が休まらない・・そんな風にネガティブに考えてしまいます。ストレスや疲れにどう向き合うか、心と体の栄養を補充しないと少しずつ元気が失われ、憂鬱な気持ちになり意欲が低下していきます。毎日の楽しみや、心を元気にすることを意識して見つけることは本当に大切なことかな、と思います。前回、今回とたくさんのヘルパーさんへ楽しみをお聞かせいただき、人それぞれの世界や考え方があり、楽しみながら集計させていただいています。知っている間柄でも、いざあらためて聞いてみるとそんなことを考えていたんだと驚かされることも多かったです。ご意見をお聞かせいただいたヘルパーの皆様本当にありがとうございます。利用者さんに元気になっていただくケアを継続して行うためには、まず自分達が元気がならないと難しいですから、皆さんの心の栄養のご参考になればと思います。気持ちの切り替えを大切に、心に栄養補給するタイミングを、まわりに感謝して、良いところに目を向ける心の余裕を持てればいいなと思います。心と体の健康にどうかお気をつけて、皆様もご用者様へのケアに邁進いただければと思います。 (わらび 東)

当会からの書類等発送時に貴社のパンフレットやイベント案内などを『広告同封』しませんか？枚方市内の訪問介護事業所や居宅介護支援事業所をはじめ、行政や関係団体等の約400箇所への発送を行っています。ご希望の事業所・企業様は、事務局までお申込みください。

枚方市訪問介護事業者会

URL <https://hirakata-houmonkaigo.com>

E-mail [info@hirakata-houmonkaigo.com](mailto:info@hirakata-houmonkaigo.com)

事務局 / 訪問介護おでかけ（藪内 充俊）

〒573-1111 枚方市楠葉朝日 1丁目 21-8-202

TEL 072-809-4416 FAX：072-809-2204

