



FROM ぽれぽれ

～ゆっくり たのしく ごいっしょに～

令和3年
11.12月
159号

私たちは地域に根差した介護事業を展開する
「株式会社ひまわりの会」「社会福祉法人うねび会」を運営するぽれぽれグループです。
皆さま、スタッフのためのインフォメーション誌「FROMぽれぽれ」を隔月に発行させていただいています。
また、ぽれぽれホームページ(<http://www.porepore.co.jp/>)も合わせてご覧いただければ幸いです。



ぽれぽれ登美ヶ丘デイサービス 外出時撮影

住宅型有料老人ホーム

「ぽれぽれ学園前レジデンス」での看取り



ぽれぽれ
学園前レジデンス
副館長 藤田恭子

ぽれぽれ学園前レジデンスは自立から要介護の方までが
共に入居されている住宅型有料老人ホームです。入居時
お元気だった方も加齢や疾患により、心身の状態が変化し
ていきます。そんな時、住み慣れた施設で最後まで自分ら
しい生活を継続できるかどうか安心してつながると思いま
す。

オープン以来5年間で14名の看取りをさせていただきました。
看取り介護を行う前には、「看取り介護についての同意書」に添って、ご本人、ご家族の意向を伺います。もちろん、
医療機関での治療を希望される方もいらっしゃいます。
ご本人、ご家族の気持ちも揺れ動きます。何度も話し合いや
確認を重ねて、ケアマネジャー、医師、看護師、介護士、
福祉用具、薬剤師、コンシェルジュ、厨房等、多職種で共

通認識をもって取り組んでまいりました。
コロナ禍中での看取りも5名ありました。感染予防のためご
家族との面会が制限される中、看取り期に入られた方へのご
家族の面会は感染予防対策を取った上で許可させていただきました。
ご本人の気持ちや状態をご家族にできるだけ見届けていただき、ご本人にやすらぎのある最期を迎えて
いただきたい、ご家族に悔いのない看取りをしていただきた
いと思ったからです。
住宅型有料老人ホームでの看取りは難しいと思われがち
ですが、在宅と施設の両方の利点を活かしながら、今まで
関わらせていただいた貴重な経験を宝に、ご入居者、ご家
族と共に、その人らしい最期を迎えていただけるよう、今後
も取り組んでまいります。

スタッフ向けインフォメーション 11.12月			
研修・会議名	日 時		場 所
採用時研修	———	12/1(水) 9:00～18:00	ぽれぽれ八木西スクエア
部門別研究会(グループホーム)	11/5(金) 10:00～11:00	12/3(金) 10:00～11:00	TV会議(研修センター・四条大路・ケアセンター白檀)
部門別研究会(デイサービス・リハサロン)	11/17(水) 18:00～19:00	12/15(水) 18:00～19:00	TV会議(研修センター・四条大路・ケアセンター白檀)
部門別研究会(訪問介護)	11/12(金) 17:00～18:00	12/17(金) 17:00～18:00	研修センター
ケアマネ研修会	11/18(木) 9:00～11:00	12/16(木) 9:00～11:00	TV会議(研修センター・四条大路・八木西スクエア)
食事研究会	11/17(水) 16:00～17:00	12/15(水) 16:00～17:00	ぽれぽれ学園前レジデンス
リーダー研修・キャリアアップ研修(ひまわりの会)	11/25(木) 18:15～19:30	12/14(火) 18:30～19:30	各事業所
業務改善会議	11/24(水) 9:15～11:30	12/21(火) 9:15～11:30	TV会議(研修センター・四条大路・ケアセンター白檀・八木西スクエア)
登美ヶ丘事業所会議	11/24(水) 16:00～17:00	12/21(火) 16:00～17:00	ぽれぽれ登美ヶ丘
秋篠事業所会議	11/24(水) 15:00～16:00	12/21(火) 15:00～16:00	ぽれぽれ秋篠
四条大路事業所会議	11/24(水) 13:00～14:00	12/21(火) 13:00～14:00	ぽれぽれ四条大路
中和・檀原事業所会議	11/1(月) 13:00～14:00	12/6(月) 13:00～14:00	Web会議
管理者会議(うねび会)	———	12/21(火) 13:30～14:30	ぽれぽれケアセンター白檀
マネジメント研修(うねび会)	———	12/21(火) 17:30～19:00	ぽれぽれケアセンター白檀
財務会議	11/30(火) 9:30～11:30	12/28(火) 9:30～11:30	Web会議

Q

父と母の二人暮らしで、二人とも要支援1です。近日中に母が入院することになりました。娘の私は他府県に住んでおりコロナ禍のため、
一年ほど帰省しておらず父の日常生活の支援ができない状況です。
母の入院中、父に対する支援はどの程度お願いできますか？

A

要支援1の範囲内で介護保険サービスを受けることができます。
また、介護保険外のサービスを実費で依頼することもできます。
お父様の状態を良く把握しているケアマネジャーにサービス内容について
相談されてみてはいかがでしょうか。

高年齢者の暮らし相談

毎月第4土曜日
10:00～17:00 各事業所にて

「一人で入浴するのが怖く
なってきた」
「できる限り自宅で暮らして
いきたい」等
どんな些細なことでも
ご相談ください。

その他いつでも
下記、お問い合わせ先まで
ご相談ください。

お 便 り コ ー ナ ー お便りはこちらまでお願いします。fax.0742-43-3343 E-mail : info@porepore.co.jp

「ぽれぽれグループ」概要

- 【理念】「尽道楽生」～ゆっくり、楽しく、ご一緒に～
【方針】①質の高いサービスの提供 ②王道をいく ③「考える」「学び合う」「実践する」組織 ④地域に開かれた組織
⑤発展的、継続性ある組織

株式会社 ひまわりの会

【本社】〒631-0004 奈良県奈良市登美ヶ丘2-2-15 【代表取締役】酒井 建次

ぽれぽれ登美ヶ丘 グループホーム・デイサービス・居宅介護支援
〒631-0004 奈良市登美ヶ丘2-2-15 TEL.0742-30-5515

ぽれぽれ奈良公園(ぽれぽれ茶屋) 認知症カフェ
〒630-8291 奈良市西笹鉾町40番地 TEL.0742-53-4165

ぽれぽれ四条大路 居宅介護支援・グループホーム・サ高住・デイサービス・リハサロン
〒631-8014 奈良市四条大路2-860-1 TEL.0742-30-5314

ぽれぽれ秋篠 居宅介護支援・訪問介護・デイサービス
〒631-0814 奈良市秋篠三和町1-1-21 TEL.0742-30-5420

ぽれぽれ中和 デイサービス
〒631-0061 檀原市大久保町332-2 TEL.0744-28-6560

ぽれぽれ檀原住宅支援相談センター 居宅介護支援・訪問介護
〒634-0051 檀原市白檀町2-29-8 TEL.0744-28-6561

ぽれぽれ学園前レジデンス 住宅型有料老人ホーム
〒631-0004 奈良市登美ヶ丘4-8-3 TEL.0742-53-7088

お問い合わせ先
受付時間9:00～18:00(日曜日を除く) ☎0120-532-315

社会福祉法人 うねび会

【法人本部】〒634-0823 奈良県檀原市北越智町322番地
【理事長】酒井 宏和

ぽれぽれケアセンター白檀
・なごやかホーム(地域密着型特別養護老人ホーム)
・グループホーム・ショートステイ
・リハビリ強化型デイサービス
・事業所内保育所・家事支援(ぽれぽれ生活支援隊)
〒634-0823 檀原市北越智町322番地
TEL.0744-28-6511 ☎0120-508-085

ぽれぽれ白檀コンフォート
・住宅型有料老人ホーム
〒634-0823 檀原市北越智町321番地
TEL.0744-28-6528 ☎0120-508-085

ぽれぽれ八木西スクエア
・リハビリ強化型デイサービス・訪問介護
・ケアプランセンター・街の介護相談室・地域交流スペース
〒634-0811 檀原市小綱町11番地7
TEL.0744-22-2256

任意後見と死後事務委任

～15年前の約束～



西奈良総合司法書士事務所
司法書士
嶋田 潤

昨年、私と任意後見契約を結んでいたAさん(女性)が亡くなりました。

Aさんは御主人とお二人暮らしで、他の親族に頼ることが難しいとのことで、私と任意後見契約を締結しました。

以降、私は毎月御自宅を訪問し、お話を伺ったり、頼まれた事務を行ったりして参りました。

任意後見とは、

①お元気なとき『判断能力がしっかりしているとき』という意味です)に、『将来、自分が認知症等で判断能力が低下した場合には、貴方に任意後見人になってもらって、私の代わりに、様々な事務をお願いします』という予約を行い、

②将来、実際に判断能力が低下したときに、本人の任意後見人として活動を開始するものです。

事務の内容は、預貯金等の財産の管理だけでなく、施設の入所契約や病院の入退院手続き、介護保険等福祉サー

ビスの契約、医療関係者や福祉関係者から説明を聞く、届いた郵便物の対応を行う等を定めることも可能です。

ところが、この任意後見契約は、あくまで、契約した本人が生存している間の制度ですので、死亡後の事務を行うことは法律上認められておりません。

Aさんは、御自身が亡くなった後の、親族等への連絡、通夜や葬式、先祖代々のお墓やお骨のこと、自宅にある過去帳や仏壇のこと等を、大変気にかけておりました。

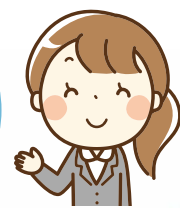
そこで、これら死後の事務を、私が代わりに行う旨の死後事務委任契約を締結しました。

先日、墓仕舞いを行い、本人の一周忌と同時に、お墓にあった先祖代々のお骨も含めて永代供養を無事済ませることが出来ました。想えば約15年。Aさんとの様々な思い出が走馬灯のごとく駆け巡り、感無量です。

Cooking コラム



お国紹介
沖縄



マンゴー

沖縄の温暖な気候が栽培に適しているフルーツです。美容効果、風邪の予防にも効果があるとされています。子供や若い方にも大人気のフルーツです。

食べる事は楽しい！
美味しい・幸せ!!

ゴーヤ

沖縄の伝統野菜で独特の苦みが特徴です。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても分解されにくく、ゴーヤチャンプル(チャンプルとは炒め物のこと)が有名です。

ラフテー

沖縄を代表する郷土料理。豚の皮付き三枚肉を使用し、泡盛、醤油、砂糖を合わせてこっくり甘辛く煮込んだ沖縄風の角煮。法事や客膳には欠かせない一品です。

移動・移乗について ～少しのポイントでらくらく介助～

(令和3年7月キャリアアップ研修より)



ぽれぽれ訪問看護
ステーション
看護師
岡本 知巳

■ボディメカニクスは、最小の力で最大の力を発揮することです。

1 支持基底面

(床面に接している部分の広さ)を広く

5 足先を移動する方向に向ける

2 膝を曲げ重心を落とす

6 平行に移動する

3 相手との距離を近づけて密着させる

7 大きな筋肉を使う

4 相手の身体をちいさくまとめる

8 てこの原理を活用する

これらを利用すると楽に介助ができます。

自分が楽な形で介助ができるというのは、ご利用者にとっても楽だということです。

自分がきついと思うような介助方法は必ず力みにつながり、ご利用者への負担も増えます。

また、介助される方にはこれからどう動くかを説明し、息を合わせて動くようにすることで無駄な力を使わずにスムーズに介助をすることができます。

■ボディメカニクスを利用した椅子から立ち上がる3つのポイント。

1

浅く座る

2

あしを引く

3

前かがみになる

これらを意識すると、楽に立ち上がりの介助をすることができます。

「手を貸してあげなくては」と考えてしまいがちですが、ご利用者の力をかりることで、残存機能の衰えをゆるやかにすることができます。

研修を終えて

身体介護は介助する側の負担が大きく、腰痛になりやすいという現状があります。

ボディメカニクスを意識して行うことで、体位変換や移乗などによる介助の負担が減るかもしれません。

今回学んだボディメカニクスの8原則を利用して無理のない看護・介護をしていこうと思います。

ぽれぽれ保育園には職員の子どもも含め0～5歳児の子どもたちが利用しています



日々の保育では。。

季節の製作をしたり、千塚古墳へお散歩に行ったりして過ごしています。



ぽれぽれ保育園
保育士
佐々木 奈央

今はコロナ禍で施設のご利用者との触れ合いが少ないですが毎朝ドア越しにデイサービスのご利用者とはラジオ体操をしています。



登美ヶ丘 インフォメーション

デイサービスでは、季節に応じた作品作りをしています。

12月はいつもクリスマスとお正月の飾りを作ります。

「今年はどんな飾りかな?」「これでお正月を迎えられるわ!」と持ち帰っていただきます。

玄関やお部屋に「飾ったよ!」と話され、玄関の下駄箱の上は、ぼれぼれの作品で飾られています。

デイサービス外出・行事予定

令和3年 11月			
1(月)	市役所「菊花展」	16(火)	大仏鉄道公園
2(火)	奈良公園	17(水)	木津川台公園
3(水)	市役所「菊花展」～平城都跡	18(木)	ふろーらむ
4(木)	左京の森	19(金)	くろんど池～竹林園
5(金)	王龍寺	20(土)	高山サイエンスプラザ
6(土)	ふろーらむ	21(日)	※
7(日)	※	22(月)	青山近隣公園
8(月)	奈良公園	23(火)	あやめ池いろどりの森公園
9(火)	奈良公園	24(水)	青山近隣公園
10(水)	高山サイエンスプラザ	25(木)	左京の森
11(木)	くろんど池～竹林園	26(金)	ふろーらむ
12(金)	王龍寺	27(土)	飛鳥カントリー～王龍寺
13(土)	斑鳩の里	28(日)	※
14(日)	※	29(月)	理美容
15(月)	青山近隣公園	30(火)	奈良公園

※お買い物レクや回転寿司での昼食等も順次取り入れていく予定です。



登美ヶ丘デイサービス 西 悦代

学園前レジデンス インフォメーション

毎年恒例『うちわ作り教室』

納涼祭に向けて『うちわ作り教室』を開催しました。



ステンシルで型をポンポンポン!と押して作ります。

納涼祭

納涼祭を開催しました。



スタッフの『ぼれぼれバンド』の演奏や、盆踊り、スイカ割りなど、たこ焼きも召し上がっていただきとても盛り上がりました。

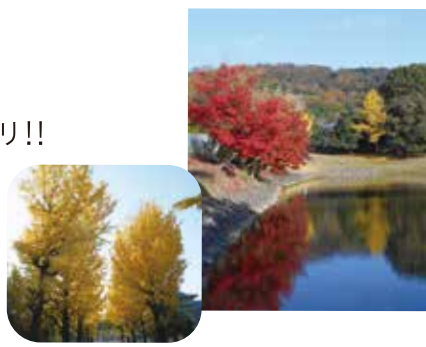
四条大路 インフォメーション

沢山の銀杏やもみじの葉っぱに囲まれた中で、皆さまそれぞれのポーズで写真をパチリ!!

紅葉の季節には、天理の銀杏並木や生駒のくろんど池、正暦寺等いろいろな

場所に出かけ紅葉を楽しんで頂いています。

ぼれぼれ四条大路デイサービス 木村 京美



デイサービス外出・行事予定

令和3年 11月			
1(月)	斑鳩方面(コスモス)	16(火)	奈良市内
2(火)	天理方面(紅葉)	17(水)	正暦寺
3(水)	京阪奈方面	18(木)	天理市内(銀杏並木)
4(木)	室内レクリエーション	19(金)	正暦寺
5(金)	天理方面(紅葉)	20(土)	室内レクリエーション
6(土)	斑鳩方面(コスモス)	21(日)	休み
7(日)	休み	22(月)	奈良市内
8(月)	京阪奈方面	23(火)	正暦寺
9(火)	くろんど池	24(水)	天理市内(銀杏並木)
10(水)	天理方面(紅葉)	25(木)	京阪奈方面
11(木)	奈良市内	26(金)	天理市内(銀杏並木)
12(金)	室内レクリエーション	27(土)	フロアラム
13(土)	京阪奈方面	28(日)	休み
14(日)	休み	29(月)	室内レクリエーション
15(月)	天理方面(紅葉)	30(火)	くろんど池

令和3年 12月			
1(水)	正暦寺	16(木)	奈良市内
2(木)	天理市内公園	17(金)	生駒方面(足湯)
3(金)	生駒山麓公園	18(土)	御嶽山
4(土)	奈良公園	19(日)	休み
5(日)	休み	20(月)	奈良市内
6(月)	くろんど池	21(火)	恭仁京
7(火)	室内レクリエーション	22(水)	大和神社
8(水)	生駒山麓公園	23(木)	御嶽山
9(木)	生駒方面(足湯)	24(金)	室内レクリエーション
10(金)	天理方面	25(土)	奈良市内
11(土)	奈良市内	26(日)	休み
12(日)	休み	27(月)	奈良公園
13(月)	生駒方面(足湯)	28(火)	御嶽山
14(火)	大和神社	29(水)	大安寺
15(水)	室内レクリエーション	30(木)	室内レクリエーション
		31(金)	休み

◆リハサロン

「夏に欠かせない食べ物と言えば何ですか?『かき氷〜!!!』と言う声でイチゴミルク&レモン&抹茶金時を楽しみました。頭がキンキンしながらも笑顔でした。



世界に一つしかない手作りうちわも素敵!



音楽療法

月2回の音楽療法♪楽器や小物を使って歌ったり踊ったり。歌は皆さまに元気をくれますね♪

リハサロンではいろいろなメニューをご用意しております

リハビリタイムでは
・理学療法士による一人一人に合わせた機能訓練
・スリング体操、平行棒体操、マシーンを使用した運動や新聞棒を使った体操等
・認知症予防のコグニサイズや脳リハビリテーション

リラクゼーションタイムでは
・濡れない足湯
・メドマー(エアマッサージ器)
・ウォーターベット

サロンタイムでは
・ゲームや手芸、クラフト作成、おやつ作り、カラオケ等を実施

学習療法では
・右脳を使う読み書き、計算、間違い探し等
・頭すこやか体操(コグニサイズ)、体と頭を使った体操を実施

「いつまでも健康で自立した生活を送りたいけれどもどのような運動をどこでやればいいの?」

と悩まれている方。
ぜひ、ぼれぼれ四条大路リハサロンへお越しください。

ぽれぽれ

秋篠 インフォメーション

デイサービス外出・行事予定

令和3年 11月			
1(月)	恭仁京	16(火)	室内レクリエーション
2(火)	室内レクリエーション	17(水)	脳のトレーニング
3(水)	脳のトレーニング	18(木)	室内レクリエーション
4(木)	室内レクリエーション	19(金)	くろんど池
5(金)	宝山寺	20(土)	脳のトレーニング
6(土)	脳のトレーニング	21(日)	理美容
7(日)	お菓子作り	22(月)	松尾山
8(月)	斑鳩方面	23(火)	室内レクリエーション
9(火)	室内レクリエーション	24(水)	脳のトレーニング
10(水)	脳のトレーニング	25(木)	室内レクリエーション
11(木)	室内レクリエーション	26(金)	生駒山麓公園
12(金)	柳生方面	27(土)	脳のトレーニング
13(土)	脳のトレーニング	28(日)	お誕生日会
14(日)	お菓子作り	29(月)	奈良公園
15(月)	信貴山方面	30(火)	室内レクリエーション

- (1)雨天及び悪天候の場合予定を変更することがあります。
(2)外出はご利用者別に機能訓練プランに添って実施。
(3)「オカリナ・ハーモニカ演奏会」現在お休みしております。

ぽれぽれ

中和 インフォメーション

デイサービス外出・行事予定

令和3年 11月			
1(月)	壁画作り	16(火)	お誕生日会
2(火)	壁画作り	17(水)	室内レクリエーション
3(水)	壁画作り	18(木)	藤原京散策
4(木)	お誕生日会	19(金)	お買い物レク
5(金)	壁画作り	20(土)	脳のトレーニング
6(土)	壁画作り	21(日)	休み
7(日)	休み	22(月)	カレンダー作り
8(月)	室内レクリエーション	23(火)	カレンダー作り
9(火)	檀原神宮散策	24(水)	カレンダー作り
10(水)	明日香村散策	25(木)	カレンダー作り
11(木)	脳のトレーニング	26(金)	書道教室
12(金)	おやつ作り	27(土)	カレンダー作り
13(土)	お買い物レク	28(日)	休み
14(日)	休み	29(月)	カレンダー作り
15(月)	書道教室	30(火)	消防訓練

* 天候などにより予定を変更することがあります。
講師の方の予定変更で内容が変わることがあります。

密を避け、涼を求めてドライブに。布目川公園の
渓流散策は、セミの鳴き声さえ涼しく感じました。

ぽれぽれ秋篠デイサービス 糸井 潤治



令和3年 12月			
1(水)	脳のトレーニング	16(木)	室内レクリエーション
2(木)	室内レクリエーション	17(金)	奈良公園
3(金)	天理方面	18(土)	脳のトレーニング
4(土)	脳のトレーニング	19(日)	理美容
5(日)	お菓子作り	20(月)	郡山城公園
6(月)	護国神社	21(火)	室内レクリエーション
7(火)	室内レクリエーション	22(水)	脳のトレーニング
8(水)	脳のトレーニング	23(木)	室内レクリエーション
9(木)	室内レクリエーション	24(金)	クリスマス会
10(金)	けいはんな記念公園	25(土)	脳のトレーニング
11(土)	脳のトレーニング	26(日)	お誕生日会
12(日)	お菓子作り	27(月)	忘年会
13(月)	平群方面	28(火)	室内レクリエーション
14(火)	室内レクリエーション	29(水)	お正月飾り作り
15(水)	脳のトレーニング	30(木)	お正月飾り作り
		31(金)	お正月飾り作り

室内で輪投げ・お手玉点数競いゲーム・ボール遊び。
気分も身体もリフレッシュ！足で風船を蹴るのも、
利き足と反対で蹴るといつもの癖で利き足しか出な
かったり、輪の中にお手玉を入れるのも思うように入ら
なかったり、簡単そうで難しいわ！と皆さま楽しんでおられました。



ぽれぽれ中和デイサービス 西方 佳美

令和3年 12月			
1(水)	壁画作り	16(木)	明日香村散策
2(木)	壁画作り	17(金)	檀原神宮散策
3(金)	壁画作り	18(土)	室内レクリエーション
4(土)	壁画作り	19(日)	休み
5(日)	休み	20(月)	脳のトレーニング
6(月)	壁画作り	21(火)	明日香村散策
7(火)	壁画作り	22(水)	お買い物レク
8(水)	お誕生日会	23(木)	おやつ作り
9(木)	室内レクリエーション	24(金)	書道教室
10(金)	お買い物レク	25(土)	カレンダー作り
11(土)	藤原京散策	26(日)	休み
12(日)	休み	27(月)	カレンダー作り
13(月)	書道教室	28(火)	カレンダー作り
14(火)	檀原神宮散策	29(水)	カレンダー作り
15(水)	おやつ作り	30(木)	カレンダー作り
		31(金)	消防訓練

社会福祉法人うねび会 インフォメーション

ぽれぽれケアセンター白樺



①お誕生日には花火付きの
ケーキで盛大にお祝いました。

②皆さま字が綺麗で筆を持つ
手に力が入り久し振りに習字も
いいなあと真剣に書いておられ
ました。



特別養護老人ホーム みみなし東



③折り紙で切り絵をし他の方の切り絵を
みながら真剣に作業されていました。
模様のできに皆さま大笑いされていまし
た。

ぽれぽれ 保育園

皆で
丸太渡りに
挑戦!!



窓越しに
おばあちゃん
とお話して
ます♪

ぽれぽれ八木西スクエア

おかげさまで無事開所して一周年を
迎えることが出来ました。



敬老の日が近くなり、皆さま元気に
来所して下さる事に感謝しております。



これからも皆さまに
来て良かったと
思っていただけ
デイサービスを職員一同で作って
いきたいと思ひます。
お気軽にお立ち寄りください。



「ふらっとCAFE」いつでもどうぞ 「スクエア運動サロン」毎週日曜日

お気軽にお立ちよりください…先ずはお電話を!!

0744-22-2256

ぽれぽれケアセンター白樺 デイサービス



指先を使い、つまんで作ったお花でリース制作を
していただきました。
色とりどりのきれいに開いたお花を輪っかにした画用紙に
貼り付け、かわいいリースがたくさんできました。



ぽれぽれ白樺コンフォート



①コロナ禍での
運動不足対策に
『コグニサイズ
運動』に取り
組んでいます。



【マスクの着用】【手洗い】【検温】をお願いしております。
お手数をおかけしますが、感染予防の為、ご協力くださいますようお願いいたします。