



### 各事業所より皆様へメッセージ

#### 本 社

フルライフは5月より新年度を迎え第14期目に入ります。ヘルパーの皆様を含めた全スタッフのお力により、新年度は更なる飛躍のスタートを切ることが出来そうです。お蔭様で会社も年を重ねるごとに皆様と共に成長を続けてきております。本社スタッフも『皆様の頑張り』にお応えできるよう努力し、より良い会社作りに励んで参ります。新年度も宜しくお願い致します。

#### フルライフ横浜

日々の活動お疲れ様です！肌寒い季節も終わり、いよいよ新年度を迎えます。皆様のお陰で、ご利用者様も増加し新年度もスタッフ一同、より一層頑張っていきたいと思っております！FL横浜では、皆様と一緒に働いて頂けるヘルパーさんを大募集しております。お知り合いの方等いらっしゃいましたら是非ご紹介下さい。宜しくお願い致します。

#### フルライフ川崎

ヘルパーの皆様、日頃の活動お疲れ様です。この度急遽、ご利用者様及び登録ヘルパーを含めた新スタッフが増員する事となりました。色々ご協力をお願いする事があると思っておりますが、より良い「フルライフ川崎」にする為、スタッフ一同努力して参りますので、何卒宜しくお願い致します。

#### フルライフ鶴見

3月1日よりFL鶴見所長に栗野が就任しました。4月1日には新スタッフとして田代、小菅が仲間入りしました。皆様から教えて頂く事がたくさんありますが、未永く頑張ってお参りますので、どうぞ今まで同様よろしくお願い致します。

#### フルライフ洋光台

ヘルパーの皆様、日々の活動有難うございます。これからの福祉業界は今までに増して皆様の力を必要としています。当事業所としては春より新しいスタッフが加わり皆様の働きやすい環境作りに全力をあげていく所存です。ご来所心よりお待ち申し上げます。

#### フルライフ本郷台

本郷台も皆様方のご協力により、開所して4年となりました。ケアマネジャー、事務、サービス提供責任者等スタッフ9名、登録ヘルパー60名で日々業務を行っています。これからも地域密着、アットホームな事業所をモットーに頑張ってお参りますので、宜しくお願い致します。

#### フルライフ保土ヶ谷

4月より高比良(ケアマネジャー)、大島(サービス提供責任者)、高橋(事務)がスタッフとして新たに加わり、より一層賑やかになりました。ヘルパーの皆様、事務所近くに来られた際は是非お立ち寄り下さい。お待ちしております！！

#### フルライフ横浜夜間対応事業部

夜間事業部では深夜巡回及び利用者からの緊急なコールに対応しています。昨年10月に開所したばかりで、1日も早く一人立ちできるようにスタッフ一同頑張っております。新年度を迎え、皆様の一層のご協力を頂きますようお願い申し上げます。

### ▽介護の知恵袋▽



このコーナーは知っている様で知らない介護等の知識についてご紹介いたします。今回は腰痛について簡単に紹介いたします。詳しい事等お聞きになりたい場合は、サービス提供責任者までご相談ください。



腰痛とは？ 腰に負担がかかるなんらかの影響でなる病気。

#### ～介護者の腰痛の原因～

<介護者の身体> 腹部・下肢の筋力が弱いと、どうしても腰部に負担がかかり腰痛になります。特に腰痛になりやすい人はやせすぎて筋力が無い若い女性、中年で太りすぎの人。

<介護の技術> 介護の正しい技術が身につけていないと、上半身で力任せに行ったり、介護される人の動きに合わせていない方法で無理やり行って腰部に強い負担がかかってしまうのです。また、介護する動きは元々中腰姿勢になる機会が多い事も腰痛の大きな原因です。

<施設や家屋の構造> 介護施設は高齢者・介護者の身体に合わせて造られている一方、一般の家屋は必ずしも介護に合わせた造りでない為、腰痛の発生しやすい構造上の問題があります。たとえば風呂やベッドの高さが高すぎたり低すぎる、トイレが狭い事等から不自然な体勢で介護しなければならぬことも多いのです。

<精神的なもの> 間接的な原因ですが、職場等で人間関係が悪かったり大きな責任を背負っている事が社会心理的ストレスとなり、腰痛を引起したり、悪化させる事もあります。

#### ～腰痛対策ポイント～

- ・中腰姿勢を少なくし、腰を曲げる動作を行う時は可能であれば膝や股関節の曲げを利用して行う。
- ・正しい姿勢(立ち、座り、歩き)を意識して行う。長時間同じ姿勢をとらず適度にストレッチする。
- ・普段使わないような筋肉も積極的に鍛える。
- ・ベッド上で利用者を動かす等の対応時は可能であればベッドの上に乗ったり、膝を乗せて行う。
- ・書き物を行う際は自分に合った高さの台で行い、前かがみにならないようにする。

参考資料：(財)骨粗鬆症財団 等

### ◇簡単お料理レシピ◇

簡単に作れておいしい料理を紹介致します。皆様も是非お試し下さい！

メニュー：もやしの甘・辛・すっ

材 料：もやし・1袋、水・大さじ6  
酢・大さじ3、砂糖・大さじ2～3  
塩・小さじ1/3、醤油・小さじ1  
ごま油・小さじ2  
一味唐辛子・小さじ1

作 り 方：容器に調味液を全部入れ、よく混ぜ冷蔵庫に入れておく。もやしは容器に入れよく水洗いし、軽く水を切る。蓋をしてレンジ500Wで約2分30秒(豆もやしの場合約4分)加熱する。加熱したもやしは熱いうちに冷やした調味液に漬け、そのままさます。できあがり。



<参考資料>

シニアのためのおいしい電子レンジ料理(実業之日本社)



# 新たに放課後キッズクラブ



# を開設しました

今年の1月、横浜市の南区の蒔田公園敷地内にて日枝小放課後キッズクラブをスタート致しました。青葉区の黒須田小放課後キッズクラブ（H20年3月よりはまっ子ふれあいスクールから放課後キッズクラブに名称変更）につづき、フルライフの運営拠点が今年から2箇所になりました。

日枝小放課後キッズクラブのある蒔田公園は日枝小学校近隣に位置しており、春は桜で賑わう大岡川が近くに流れています。また、フルライフの本社からも徒歩10分程で行くことができます。横浜市では初めての学校施設外での放課後キッズクラブということもあり、運営開始当初は不安もありましたが、「子供たちにとって安全で安心な居場所を作ろう!」とスタッフが一丸となって動いた結果、今ではたくさんの子供たちが元気に活動できる居場所となっています。

今後も子供たちの「安全・安心」を第一に考え特色を活かしたより良い事業運営ができるようスタッフ一同力を合わせて頑張っております。



日枝小学校放課後キッズクラブ



キッズルーム



蒔田公園



スタッフ

- 場 所：蒔田公園（南区宿町1-1）
- 対象児童：日枝小学校の1～6年生の児童（原則）
- 開 設 日：月曜日から土曜日まで
- 開設時間：平日・・・放課後～午後7:00  
土曜日、長期休暇中・・・午前8:30～午後7:00
- 参 加 料：午後5:00まで無料、午後5:00以降有料



『放課後キッズクラブ』とは・・・横浜市の小学校施設等を利用して子どもたちにとって安全で快適な放課後の居場所を提供します。遊びを通じた異年齢児間の交流を促進することによって、子どもたちの創造性や自主性、社会性を養い、児童の健全育成を図ることを目的としています。

## 新年度にむけてのごあいさつ

春まっさかりの4月、皆様お変わりないですか？今年も皆様方の頑張りで の決算になりそうで誠に慶しく思います。

「夜間対応型訪問介護」がスタッフの工夫ある活動ですばらしい成長を遂げた他、6事業所全てが前年実績を上回り満足すべき結果となりました。皆様方のたゆまぬ努力に改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

新年度は業界全体で大問題となっている「介護の担い手不足」とどう向き合い、どう克服していくかが最大の課題と考えています。フルライフを魅力ある職場にし、多くの人が集まって来て下さるにはどうすべきか？何が必要か？必死に考え、全力で改善、改良に取り組んで行く所存です。皆様方の斬新なご意見を是非ご提供下さい。

どうぞ宜しくお願い致します。

代表取締役 植田 昭恵

お知らせ～お知らせ～お知らせ～お知らせ～お知らせ～


### 介護福祉士国家試験 合格おめでとうございます！！

今年1月に実施された第20回介護福祉士国家試験の合格発表が3月末に行われました。今年受験者数が3,000名程減少しましたが、合格者数は昨年とほぼ同数で合格率は約1%増の結果となりました。弊社からは11名(申告者)の方々が合格されました。おめでとうございます。

第20回介護福祉士国家試験合格者状況

受験者数	142,765人(145,946人)
合格者数	73,302人(73,606人)
合格率	51.3%(50.4%)

\* ( )は第19回の結果です。  
(財)社会福祉振興・試験センター  
厚生労働省



## 編集後記

春を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？春になり気温もだんだんと暖かくなり、過ごしやすくなってきました。今年の春は天候にも恵まれ、各地で桜が満開に咲いていましたね。皆様はお花見にいかれましたか？入学や入社などで新生活を迎えるお子様やご家族の方がいて、何かと忙しかった方も多かったかと思いますが、フルライフにも新社会人を迎えた、新卒の社員（高卒）2名が入社しました。緊張しながら夢と希望を持って社会人としてのスタートを切ったフレッシュな2人は毎日研修を受け、日々たくましい姿になってきています。分からないながらも、ひたむきに頑張っている彼らを見てると、色々学ぶものも多く、自分も先輩として頑張らなければと、自身にとってもとても励みになっています。彼らの「夢や希望」を大切に先輩として手助けしていきたいと思っています。皆様も彼らとこれから仕事で関わる機会があるかと思いますが、暖かく成長を見守りながら、時には厳しくご指導の程宜しくお願い致します。最近、事故が増えています、くれぐれも事故には注意して下さい。また、これから暑くなりますので、健康にも十分注意して下さい。

