



### ✉ 各事業所より皆様へメッセージ ✉

#### 本社

猛暑が続く中でサービスの活動本当にお疲れ様です。「質の高いサービス提供」をして頂いている皆様には大変感謝しております。ヘルパーの皆様を含めた全スタッフのご尽力で、会社は順調に発展を遂げております。会社発展に伴い、今期より組織再編を行い約4ヶ月が経ちました。今期の会社テーマとして掲げている『魅力ある職場づくり』に向け、全社一丸となって日々取り組んでおります。業界全体が低迷している中、皆様一人一人のお力がフルライフにとって本当に必要不可欠です。まだまだ力不足な点があるかと思いますが、「皆様の頑張り」にお応えできる様、本社スタッフも努力して参ります。今後ともご支援・ご協力の程宜しくお願い致します。残暑が続きますが、体調管理にはくれぐれもお気をつけ下さい。

#### FL 横浜

例年になく猛暑の中、日々の活動お疲れ様です。FL 横浜では、新しいスタッフ2名が加わり賑やかな事業所となりました。水分補給を行い、体調管理に気をつけて、この夏を乗り越えましょう。

#### FL 川崎

ヘルパーの皆様、暑い中日々の活動お疲れ様です。8月より内田(サービス提供責任者)がスタッフとして新たに加わり、さらにパワーアップ!! 川崎は活気とやる気に満ち溢れています。ヘルパーの皆様並びにスタッフ一同力を合わせより良い『FL 川崎』を目指して頑張りましょう。

#### FL 鶴見

残暑の中、皆様の頑張りに心から感謝致します。FL 鶴見ではヘルパーさんの増員に努めております。皆様のご友人や知人の方でヘルパーとして働いて頂ける方がいらっしゃいましたら是非ご紹介下さい。週1回のお仕事からでも構いません。ご協力宜しくお願い致します。

#### FL 洋光台

残暑続く中の活動本当に有難うございます。最近、介護業界のマイナスなイメージを取り上げている記事や報道を見る度に残念な思いに駆られます。本当はもっと魅力ある仕事なのに...。下ばかり向いていても何も始まりません。お陰様で春より新スタッフが加わりFL 洋光台は前進しております。どうしたら皆様の不安を少しでも解消できるか...、厳しい制度下でどうしたらより良いサービスを提供できるか...、毎日意見をぶつけ合っています。『フルライフで良かった!!』と1人でも多くのお声が聞けるよう精進致しますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

#### FL 本郷台

今夏は猛暑が続く異常気象で、熱中症にかかる利用者様やヘルパーさんが多発しています。暑い中、利用者様の状況報告を詳細にご連絡下さるヘルパーさん等、日頃のサービス活動にご協力下さり心より感謝申し上げます。スタッフ一同、皆様が働きやすい環境作りに努力して参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

#### FL 保土ヶ谷

今年の夏は雨が少なく猛暑となっております。暑い日々が続く中でサービスの活動本当にお疲れ様です。利用者様宅～利用者様宅までの移動時、利用者様宅～自宅までの帰路時等、時間がありましたら事務所までお立ち寄り下さい。冷たい飲み物等用意して皆様の来訪をお待ちしております。

#### FL 横浜夜間対応事業部

残暑お見舞い申し上げます。FL 横浜夜間対応事業部では、365日スタッフ、ヘルパー共に体調管理に気を配りながら夜間帯のサービスに努めています。この事業部がスタートしまだ10カ月とはいえ、各事業所の協力を頂きながら順調に目標をクリアしてきています(感謝)。今後ともご利用者様の「こんな夜中に来てもらって助かるわ!!」の声を沢山頂く様にスタッフ全員努めて参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

## ☐ 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。今回はボディメカニクス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。

**ボディメカニクスとは**・・・人体に外部から重力や抵抗が与えられたとき、筋肉や骨、関節にどのような力が生じるかを分析する科学分野の一つです。動作には、効率的で安全、安楽な方法があり、それぞれの障害に応じた介助の動作にも同様の事が言えます。つまり、物理や力学の原理(てこの原理など)を応用する技術で、無駄な力を使わずに重心や支持基底面を考えて利用することで、小さな人でも大きな人を楽に動かせるという、介護に携わる者としては最低限身につけておきたい介護技術の一つです。

ボディメカニクスの応用によって、利用者に対しより安全で安楽な介助を提供できるとともに、介助者自身にかかる身体的負担(腰痛など)を軽減することができるという観点からも非常に大事な技術であると言えます。

#### ボディメカニクスの8原則

- ・ 支持基底面積を広くとる(両足を前後、左右に開く)
- ・ 重心線が支持基底面積内を通る
- ・ 重心を低くする(膝を曲げ、腰を落とす)
- ・ 双方の体を密着させる(同じ方向に動く)
- ・ 介護者の触れる面積を広くとる
- ・ 大きい筋肉群を使う(手先だけではない)
- ・ てこの原理を利用する
- ・ 摩擦抵抗を少なくする

【参考資料:在宅介護の道しるべHP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。皆様も是非お試しください!!

メニュー：ゴーヤの胡麻・マヨ・醤油

材 料：ゴーヤ・・・1/2本

すり胡麻・・・大さじ1

マヨネーズ・・・大さじ2

醤油・・・大さじ1

作 り 方:

ゴーヤは縦半割りにしてスプーンで種を取り除き、3mm厚さに切っておく。

ゴーヤを容器に入れ、サッと水をかけて水切りし、フタをしてレンジ500Wで約1分加熱し、加熱後は皿に広げさましておく。

すり胡麻、マヨネーズ、醤油を器に入れよく混ぜて、さめたゴーヤを加えサッとあえる。



< 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)





平成20年6月18日(水)・19日(木)・20日(金)にフルライフ横浜主催によりヘルパー研修会をウィリング横浜(上大岡)にて行いました。3日間を通じて大勢の参加者が研修会場を埋めつくし、活気と熱気に満ち溢れた研修になりました。内容はFL横浜サービス提供責任者が講師となり、介護技術の向上をテーマに「身体介護(おむつ交換・陰洗・清拭)」の研修を行いました。参加者の研修に対する意欲や熱意が伝わるような緊張感のある光景がとても印象的でした。研修を企画したスタッフも大変満足しており、「次はもっと良い研修にしよう!!」と次の研修会に向け力が入っております。今後もFL横浜では定期的に研修を行う予定でありますので、その際は是非ご参加ください。この度は大勢のご参加大変に有難うございました。

フルライフ横浜スタッフ一同

【参加者数】87名(3日間合計)

【アンケート結果】3日間の総集計結果です。 評価基準:『満足』、『良い』、『普通』、『やや不満』、『不満』の5段階

- ・研修時間や時間配分 『良い』以上が60%を超える評価
- ・講師について 『良い』以上が90%を超える評価
- ・内容について 『良い』以上が85%を超える評価
- ・資料について 『良い』以上が85%を超える評価
- ・全体評価 『良い』以上が80%を超える評価



## ～残暑お見舞い申し上げます～

甲子園で、北京で真夏の灼熱の太陽の下、次世代を担う若者達の輝かしい躍動と熱い戦いが日々の逃げたくなる様な不快な暑さの中での一服の清涼剤となっている今日この頃です。皆様お変わりないですか？

世の中値上げラッシュで「景気はだんだん悪い方向に傾いている」と政財界、マスコミのセレブの皆様が異口同音、他人事の様に述べられている様ですが、介護業界も確におかしな状況になってきました。言葉も解らず生活様式も全く違う外国の看護師・介護士候補者が大勢来日したり、介護事業運営上の数々の罰則を盛り込んだ法案がほとんど審議なしに国会を通過したり...。もう少しまじめに頑張っている私達の本当の悩みを解って欲しい...。「業界の多くの人々はそう願っている」とこれもセレブではない評論家が控えめに述べられております。どちらも本音でしょう。人手不足は深刻ですが、フルライフはお陰様でここに来て今期の始めにスタートした各事業所の「自主運営」がその運営に独自性を打ち出した事と、ヘルパーの皆様の御協力もあってじわり、じわりと効果が出始め少しずつ人数(しかもレベルの高い)が増え始めています。素晴らしいことです。その影響かもしれませんが、例年一服となる7月・8月の業績も今年は順調な足取りで成長しており、信じられない状況です。本社、各事業所の全スタッフ、そしてヘルパーの皆様が一致団結して、新しいフルライフの実現に向かって頑張っていることの証でしょう。これから先が本当に楽しみです。暑さ、もう少し続きそうです。どうぞ皆様、健康に十分注意しこの夏を乗り切ってください。お願いします。

代表取締役 植田 昭憲

お知らせ～お知らせ～お知らせ～  
**STAFF募集**  
 あなたのご友人やお知り合いの方  
 をフルライフに是非ご紹介下さい!!  
 フルライフではパートスタッフ(ヘルパー)及び社員を募集  
 しております。また、来年新卒スタッフも同時募集中です。  
 詳しいお問い合わせは  
**本社・人事課 045-715-3140**  
 又は下記事業所までご連絡下さい。  
 FL横浜: 045-715-3157  
 FL川崎: 044-520-2091  
 FL鶴見: 045-508-7091  
 FL洋光台: 045-830-5821  
 FL本郷台: 045-890-4322  
 FL保土ヶ谷: 045-340-2338  
 FL横浜夜間: 045-716-3618

編集後記

例年に増してアツ～日々が続いていますが...(>.<)皆様、いかがお過ごしでしょうか!? 今年は4年に1度の夏季リーグ戦でした。皆様は北京リーグ戦をTVで観られましたか。印象に残った選手、場面等それぞれだと思います。私が一番印象に残ったのは水泳の北島康介選手です。彼はアテで金メダルを取った後、ケガなどの理由で低迷し、一時は引退も囁かれていました。それでも彼は諦めず、自分を信じ北京で「金」という目標に向かって自分という壁を打ち破った。しかも『有言実行』で!! 強い人間というのはまさしく彼の事だと思いました。また、それを支えた平井ユウ子(指導者)の存在。北島は平井ユウ子の支えがあって今までに何度も壁を打ち破る事ができた。指導者の存在というのは本当に重要だと思いました。私も職場においてそんな指導者になれたらなっ(将来の希望)...では、では(^.^)