

# 南昌だより



デイサービスつむぎ 本誌 P4



こずかた保育園 本誌 P5



恒和荘 本誌 P8



矢巾町地域包括支援センター 本誌 P5



志和荘 本誌 P9



地域応援 出前講座 本誌 P14



敬寿荘 本誌 P7



ケアセンター南昌 本誌 P6

## 医療法人社団 帰厚堂

### 【基本理念】

「愛と誠の精神」

私たちは、  
すべての人に感謝の気持ちをもって  
奉仕いたします  
また、  
信頼される医療を提供するために  
全ての専門職種による  
チーム医療に万全を期します

## 社会福祉法人 敬愛会

### 【基本理念】

「地域と共に生き 地域と共に歩む」

私たちは、  
すべての人に感謝の気持ちをもって  
奉仕いたします  
また、  
信頼される福祉サービスを提供するために  
全ての専門職種による  
チームケアに万全を期し  
その人らしい生活が育まれるよう  
支援します

2016  
No. 24  
Contents

- 2P… 巻頭言
- 3P… 職場紹介/スタッフ紹介
- 4P… こずかた診療所  
… デイサービスつむぎ
- 5P… こずかた保育園  
… 矢巾町地域包括支援センター
- 6P… ケアセンター南昌

- 7P… 敬寿荘  
… 博愛荘
- 8P… 恒和荘
- 9P… 志和荘
- 10P… 悠和荘  
… 敬愛会デイサービスセンター
- 11P… 若園荘

- 12P… 敬愛荘
- 13P… 南昌病院
- 14P… 地域応援 出前講座
- 15P… シャトルバス運行  
… Topics/褥瘡について
- 16P… 診療案内



医療法人社団 帰厚堂

<http://www.kikodo.or.jp/>

社会福祉法人 敬愛会

<http://www.shiwasou.jp/>

# 自己評価&外部評価=課題抽出し改善

— PDCAサイクルを機能させ事業展開 —

ケアセンター南昌 センター長 吉岡 尚文



ケアセンター南昌（以下センターという）が開設されて4年目に入り、センターの建物も矢幅駅西口の風景に溶け込んできた。センターでは多くの事業所が毎日稼動しており共同体としての各事業所間の連携も少しずつ構築されてきている。我々が提供しているサービスが住民の方々にどの程度満足してもらえているかの評価がそろそろ必要な時期でもある。昨今は評価に基づいて次のステップへの目標を設定し、その目標を達成するための具体的な行動計画を立てて実践するという、いわゆるPDCAサイクル

- ◎ P : Plan 計画・目標
- ◎ D : Do 計画・目標の実践
- ◎ C : Check 実践した内容のチェック・評価
- ◎ A : Action チェック評価した内容を  
次の計画・目標に反映

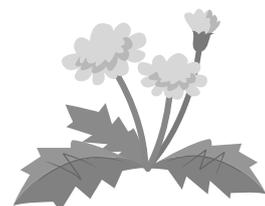
を機能させながら事業を展開していくことが強く求められている。安定的な経営の他、利用者の満足度、職場環境などは重要な評価観点となろう。

職場環境に関しては、自由に意見が言えて、切磋琢磨できる風通しのよい環境の中で、日頃から斬新なアイデアを皆で出し合い、それらを共有しながら業務の改善や職員的能力・資質向上を図ることが重要な視点である。上司や管理者はこのような雰囲気職場に構築することが重要な責務とも言われている。

昨年末にセンター職員から日常業務や利用者もしくは職員のためになる改善・発展に資するアイデアを募集した。多くの優れたアイデアの応募があり、職員は日々考えながら仕事をしているのだなと感じると共に、私の頭では考えもつかない内容が提案され、嬉しく感じた次第である。独善的な選考ではあったが、応募の中で一番点数の高かった

のは「センターで開催される研修会をビデオに記録し、勤務等の都合で参加できなかった職員が後日それを見てレポートを提出し、研修に代える」というものであった。これは早速実現化するよう指示を出したところである。その他、既に取り入れているものや今年度取り組み予定の優れたアイデアがあり、提案者へはセンター長からささやかなご褒美を差し上げた。

また、最近の動きとして職員のストレスを可能な限り軽減し、労働衛生の観点から職場環境の改善と共にストレスを感じている職員へは適切な対応をするよう国（厚生労働省）から指示が出されている。更に、企業や事業所は賃金の不公平を是正し適正化を図るよう総理が時々口にしていているところでもある。一方、これら行政的指示よりも一層深刻なのは労働人口が徐々に少なくなっていく現実である。企業のみならず我々医療や福祉関係に身を置く者として、というよりも法人としては、社会からの需要があるにもかかわらず人材不足で止む無く事業を休止・縮小もしくは撤退せざるを得ない不幸な事態は回避しなければならない。既に兆候が見え始めており、何事も手遅れにならないうちに手を打つ必要がある。では何をすべきか。まずは早い時期に事業所の評価（自己評価と外部評価）をきちんと行い、センターや事業所全体を俯瞰できる課題を抽出することが第一歩であろう。それを踏まえて優先性と緊急性を勘案しながら必要な改善を進め、行動目標を立て、夫々の事業を展開していくのが良いのではないか。先手必勝である。



## 職場紹介

### 利用者のニーズに合わせ、きめ細やかなサービス ＝ヘルパーステーションやはば＝

こんにちは、ヘルパーステーションやはばです。  
当事業所は、平成25年よりケアセンター南昌の1階に腰を下ろし、18名のスタッフで矢巾町とその近隣の皆様の身近なヘルパーステーションとして訪問介護サービスを提供しています。

身体介護を必要とされる方から、家族援助を必要とされる方、障がいをお持ちの方が自立した生活が出来るよう、また、介護している家族の負担を軽減するお手伝いなど、利用者のニーズに合わせて、きめの細かいサービスを心掛けています。

利用者の皆さんにベテランヘルパーからは安心感を、若手ヘルパーからは元気を与えられるように出来ればと思っています。利用者より「ありがとう、また頼むね」という言葉をいただけるととても嬉しく、次への活力へとなっています。

#### ☆職員インタビュー☆

##### 【ベテランヘルパー】

介護保険法が始まって十数年、当事業所のスタッフも利用者の方々の増加により倍以上に増えてきています。今でこそ介護保険内で出来ること、出来ないことが周知されてきましたが、当初は、草取り、家族の分までの調理、洗濯など頼まれることがありました。

戦争を体験し今の平和の礎を築いた人生の大先輩に寄り添い、時には教えを乞い、支えていけたらと思っています。十数年の訪問介護をやらせて頂いて今でも時折、思い出すことがあります。利用者の方から何気ない一言が私の今日の指針となっています。「心のリハビリありがとう」。



##### 【若手ヘルパー】

ヘルパーステーションやはばの佐藤恵と申します。ほんの2年前に介護職に転向したばかりです。初めは利用者の顔と名前が一致するのに時間がかかったり、コミュニケーションの取り方に戸惑ったりしましたが、優秀な先輩方に支えられ、少しずつ利用者の皆さんに笑顔になってもらえるようになってきました。利用者の方に掃除の要領を教わったり、料理を教わったりすることもあり、日々勉強の毎日ですが、どんどん吸収していきたいです。

## スタッフ紹介

### 患者様の笑顔のために!!

＝ 理学療法士としてできること ＝

はじめまして。南昌病院 リハビリテーション科 理学療法士の佐々木涼太と申します。理学療法士になって帰厚堂に入社してから2年が経ちました。先輩方や周りの方々から支えられながら、社会人としての生活にも慣れ、ようやく自分の考えを広げようと周りにも目を向けられるようになってきました。

私は現在、病院内の「回復期リハビリテーション病棟」に入院している患者さんを主に担当しています。病棟には多くの医療専門職がいて、患者さんが心身ともに回復した状態で自宅や社会に戻っていただけるように、チームを組んでサポートをしています。その中でも、私は理学療法士として、基本動作能力(寝返り・起き上がり・立ち上がり・歩行など)や応

用的な移動能力(階段昇降や屋外歩行など)の獲得を目指し、主に理学療法という手段を用いて治療を行っています。

私は毎日、患者さんに対して「今、自分に出来ることは何か?自分がしなければならないことは何か?」と日々考えながら治療を行っています。年齢や障害の程度も様々であり、教科書通りの症状となっている方ばかりではないので、なかなか機能が改善しない、動作が獲得できない、などと悩むことが多々あります。そんな時、患者さんの言葉をしっかりと聞くことを心がけています。足が上手く振り出せず、歩行がなかなか自立できない患者さんから出る「今は出しやすかった」「さっきの方がよかった」「なんか変な感じがする」など些細な一言を

聞き逃さず、その原因・理由を追求し、どの機能を改善

したら動作を獲得できるのかを考え、次の治療へとつなげるようにしています。また、機能を改善することももちろんですが、動作が獲得できるように装具や福祉用具などを提供することも理学療法士としてできることの一つだと考えています。

わたしが患者さんにより良い治療を行う為に、たくさんの医学的な知識や治療の技術を身につけるべく、院内外の研修に積極的に参加をして自己研鑽にも励んでいます。これからも、理学療法士として私の関わった患者さんが笑顔になれるように頑張っていきます!



# 各施設から

## こずかた診療所

施設紹介

内科外来診療のほか、外来リハビリ機能の付設や通院困難な方への訪問診療などを行います。

## 続! 日本人が長生きするための話

前回、日本人が長生きするためには『動脈硬化の予防が大切だ!』ということ。そのためには『肥満、喫煙、高血圧症、糖尿病、コレステロール』に代表される『脂質異常症の治療が大切!』というお話をしました。

『高血圧症』は、早くから注目されていたので多くの薬が開発され、殆どの症例でコントロールが可能となりました。『コレステロール』についても強力な治療薬が開発され家族性高コレステロール血症以外の一般の脂質異常症はコントロールできる様になりました。

『肥満』と『糖尿病』についてはコントロールを良くすることが困難なことが少なくありませんでした。なぜなら、食物を食べるといふ絶対必要な本能について制限する必要があるからです。また、最初に使われていた内服薬やインスリン注射には『低血糖』という大きな副作用があり、コントロールを良好にする事の障害になっていました。

しかし、最近は単独使用では、低血糖の心配の少ない薬剤や週1回注射で良い物も開発され、**早期の糖尿病であれば低血糖の心配なく治療することが可能**になって来ていますので、お気軽に当院までご相談ください。

**最後に、検診で異常を指摘された方は早めに受診しましょう。**

こずかた診療所 所長 三浦 秀悦



## デイサービスつむぎ

施設紹介

通所介護施設：食事・入浴などの介護サービスや機能訓練が日帰りで受けられる施設です。

### 広々とした南昌ホールでリハビリ体操!!

デイサービスつむぎは今年2月で開設まる3年となり、お陰様で利用者も序々に増えてきました。一日の定員12名中、10名以上が利用される日は、体操すると隣と手がぶつかる、トイレタイムで一斉に利用者と付き添いの職員が動き出すと、混み合っ前に進めない…など、デイルームが手狭に感じることもあります。

そんな時、「午後の活動に5階の南昌ホールを使ってみては?」と言う案が出され、早速試してみることにしました。南昌ホールに入ると、まずは矢巾町の展望に

「わあー!」と歓声が上がリ、自然と笑顔があふれます。「天気がいいね。」「あそこは何の工事かな。」等々、我が町をチェックし、ようやくリハビリ体操へと移ります。

皆で輪になり、ホールの床に脚を伸ばして座るなど、リラックスした雰囲気です。思わずゴロリと横になる方も…。広々としたホールで体操数種とボールゲームを十分に満喫した後、デイルームへ戻り、お楽しみのおやつを食べる利用者の皆さんでした。



博愛荘誕生会のリハーサルに飛び入り参加☆

# こずかた保育園

施設紹介

## 《こずかた保育園の特徴》

ケアセンター南昌の中で幼老交流をすすめ、入居者の皆様からは優しさを、子ども達からは元気をプレゼント、そこには自然に笑顔が広がります。また、「英語で遊ぼう!」「運動遊び」「フラワーフレンド」等の活動も、子ども達にとっては笑顔と元気の源です。

こずかた保育園は、生後2か月からの乳児保育、24時間対応延長保育、体調不良児対応型保育、休日保育、一時預かり保育等を行い、働く保護者の応援をしております。

ご家族のみなさん・地域の皆様がたくさん支えられ、この1年、無事に終えることが出来ました。4年目を迎える今年度はさらなる飛躍をしていきたいと思っております。今回は1月から3月の行事の一部を紹介させていただきます。

## ☆ みずき団子 1/7 (木) ☆

今年は敬寿荘のおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に紙粘土を丸めて、みずきの木に飾りました。色とりどりの団子を飾り、皆さんの健康と豊作を願い、小正月の歌を唄いました。これで今年一年も元気いっぱい過ごせます!

## ☆ 節分・豆まき 2/3 (水) ☆

いい子にしていたはずなのに…南昌山から? 保育園に沢山の鬼が来ました。待っていなかったのに…今年も5匹の鬼が…来てしまったのではない。豆まきをして退治しなくちゃ!! 紙玉を一生懸命投げました。すみっこに小さくなって隠れたお友達もいました。みんなで心の中にある悪い鬼をやっつけました。最後にはいい子になることを約束して、仲良くなりました。来年は来ませんように…



## ☆ お別れ会 3/9 (水) ☆

たくさんお世話してくれた年長組さんともあと少しでお別れ。僕たち、私たちが今度は頑張ります。感謝の気持ちをお遊戯で披露し、時間割表入れやえんぴつ立てなどをプレゼントしました。また、オリエンテーリングをして先生たちともたくさんの思い出を作りました。給食は、みんなの好きな物ばかり。お腹いっぱい食べました。



## ☆ 卒園式 3/19 (土) ☆

園児16名が保育園を巣立っていきました。たくさん遊んで、たくさん喧嘩しましたが、その分、深い絆で結ばれた個性あふれる16名。将来の夢を大きな声で発表しました。夢実現に向けて頑張ってください!

今後の主な予定  
(4月~6月)

○4月3日(日)…第4回 入園・進級式

○4月23日(土)…徳丹城春まつり

○5月2日(月)…子どもの日のお祝い会

○5月18日(水)…内科検診

○6月6日(月)…チャグチャグ馬コ前夜祭

○6月24日(金)…親子遠足

こずかた保育園お問い合わせ先 / TEL.019-698-3008 FAX.019-611-0221

## 矢巾町地域包括支援センター

施設紹介

地域の高齢者本人や介護者家族の困りごと・心配ごとの相談窓口。社会福祉法人敬愛会が矢巾町より委託を受け運営している。

## 矢巾わんパト隊と矢巾町の皆さんが「認知症の私と輝く」大賞を受賞!

矢巾わんパト隊をはじめとする矢巾町の認知症支援の取り組みが「認知症の私と輝く」大賞を受賞しました。この賞は厚生労働省の新規事業で、認知症の人が暮らす社会を構築していくための新たな活動のアイデアを共有・創出するためのヒントとなる事例を選出し、大賞として社会に情報発信していくものです。

これまで矢巾町の認知症支援にご協力いただいた多くの町民の皆さまと関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。そして、これからも「だれにとってもやさしい町づくり」を目指してともに前進していきましょう!



# ケアセンター南昌

## 施設紹介

診療所、介護老人保健施設、保育園などの14事業、23のサービス機能を持ち、医療・介護・保育・生活支援など、切れ目のないサービスをワンストップで提供できる多機能型施設です。

## アイデア募集結果!!

『ケアセンター南昌職員対象アイデア募集大会』が開催され、22件のアイデア提案がありました。

### ★目的★

日常の業務を通じて、様々感ずるところがあるのではないかと思います。下記の項目に関して斬新な、そして実現可能なアイデアを募集する。

#### ★選考項目★

1. 利用者の安全につながる工夫・改善
2. 利用者の楽しみ、意欲になる企画
3. 業務の効率化になる工夫・改善
4. 水や電気の一層の節減対策
5. 職員のチームワークや和の向上に資する工夫
6. その他、役に立つアイデア

#### ★応募対象者★

ケアセンター南昌内で勤務している人  
(雇用形態・職種は問わない)

#### ★選考基準★

- ◎卓越したアイデアであり、実現可能なもの。
- ◎経費は10万円以内であること。

### ◆入賞アイデア◆

《最優秀賞》「ケアセンター南昌研修会のDVD化とその活用」

《優秀賞》

- 「ラジオ体操による職員の健康作り」
- 「ボランティア受入れによる職員業務の分担」

《特別賞》

- 「利用者・職員のための映画鑑賞会」
- 「ケアセンター南昌の道標設置」
- 「屋上の利用向上を図るための環境整備」



### ○取組み状況○

～ラジオ体操による職員の健康作り～



毎朝8時50分、ケアセンター南昌の事務室からラジオ体操の音楽が流れます。

応募のきっかけは、自分自身がこのところ寒くなってくると背中が凝るようになってきたことが一番で、次に腰痛、肩こり、頭痛持ちなどの職員が多いなあと感じていたことでした。

早速、勤務する診療所のメンバーと診察前にラジオ体操。なんだか体がほぐれた気がしました。たった5分でできて、誰もが子供のころからやっていたので知っていること。ケアセンター南昌はいろいろな事業所があり、みんなが一斉に出来る時間帯を選ぶのは難しいかなとも思いましたが、出来る人から始められればいいなと思っています。

「こすかた診療所」は9時からの診察開始です。リハビリの付添いの奥様も「私もやったよー」っと。『お国のことばCD』なので今日の気分で選曲。北は津軽弁から南は沖縄のお国ことばで「腹っこへっこませでー胸っこそらしてー頑張るべしー」と。

# 敬寿荘

## 施設紹介

グループホーム：認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられる施設です。矢巾町在住者が対象です。

### 《おめでとうコロッケ》

利用者の誕生日にみんなでコロッケを手作りし、お祝いをしました。素朴な味加減で昔懐かしい味でした。

みんなで和気あいあいと笑い声も絶えず、食事の時もコロッケの大きさや形の違いに会話が弾み楽しいひと時でした。



### 《ケアカンファレンス》3月

敬寿荘では毎月、ユニットごとに利用者についてのケアプラン作成の会議を開催しています。利用者の状態の変化を捉え、評価し次ぎに向け残された課題や新たな問題点を検討します。職員全員で日々感じていることや気づきなど意見を出し合います。その人にとって大切なケアは何かを一番に考え、張り合いのある日常生活を送っていただきたいと思います。

### 《職員研修》

『平成27年度岩手県高齢者権利擁護推進員養成研修』が平成27年11月に行われ約2ヶ月間の研修を受講しました。

権利擁護推進員養成研修とは「身体拘束・虐待防止」についての指導者を育成する研修です。最近では虐待についてのニュースを耳にすることが多いかと思えます。敬寿荘では身体拘束廃止に向けて取り組んでいます。身体拘束・虐待防止に対する意識を再確認するため、職員全員からアンケートを取り、勉強会を開催しました。身体拘束・虐待防止に対する知識を改めて学びきっかけになりました。利用者の安心・安全なケアを心がけ、日々努力しています。（受講者／中山）



今後の行事予定

- 4月中旬／バスハイク(花見)
- 4月下旬／ミニバスハイク
- 5月17日(火)／運営推進会議

# 博愛荘

## 施設紹介

介護老人保健施設：自宅で安心安全な生活がおくれるように、医療のもとリハビリを行いながら自宅復帰を目指す施設です。



### 1月のお誕生日会

博愛荘では、毎月お誕生日会を開催しています。その月の誕生者には博愛荘スタッフより誕生日カードと花束をプレゼントし、余興を披露しています。普段は、外部のボランティアに余興を依頼していましたが、1月はケアセンター南昌の事務職員と博愛荘職員による余興を披露しました。

ラーメンやショートケーキを二人羽織で食べたり、ストッキング相撲を見て利用者の方々は「こんなに笑ったのは久しぶりだ!!」と涙を流しながら笑っていました。



### 震災5年目をむかえて

今年の3月11日で東日本大震災からちょうど5年目を迎えました。

博愛荘では、昨年に引き続き震災が発生した時間に黙祷を捧げ、キャンドルを灯しました。博愛荘の利用者の方の中には、沿岸部からいらっしゃった方もいるため、それぞれ思うことがあったのではないのでしょうか。



# 恒和荘

## 施設紹介

小規模多機能型居宅介護事業所：小規模な住宅型の施設で、通いのほか、訪問、短期間の宿泊などを組み合わせて食事、入浴などの介護や支援が受けられる施設です。盛岡市在住者が対象です。

### ★冬の行事や遊びを楽しみました★



今年の冬は雪も少なく、春の訪れも早かったですね。嬉しいような、淋しいようなそんな気分になりました。そんな中、恒和荘の利用者は毎日元気に活動されています。

1月は元屋参りに住吉神社へ。甘酒と玉コンニャクを味わい、3日の恒例のもちつき大会では利用者のあいどりでご近所の方がつき方をして大いに盛り



上がりました。15日には枝振りの良いみずきに彩り良くだんごを飾りました。

2月は節分ゲームで鬼退治。高松の池に白鳥見物、昔はここでスケート大会をしたという話に、若い職員はびっくり。

3月は一の倉邸の雛祭り見物。抹茶と和菓子、美味しかったです。

今年も元気に過ごしましょう!!



### 寄贈三品

#### 地域の皆様、有り難うございました!!

#### ◆山王町 高橋様より 君子蘭

春の花ですが1月に見事に美しい花を咲かせてくれました。花言葉は誠実・情け深い・高貴です。

私たちの介護の心に通じる意味深い花ですね。



#### ◆山王町 吉田様より 7段雛飾り

恒和荘に初めてお雛様が来て下さいました。お雛様に負けない美しい笑顔で利用者がお迎えしました。



#### ◆カーブス様より 食料品の数々

会員の皆様からの善意の沢山の贈り物。日頃利用できる品々ばかりでしたので、早速有効に使わせていただきます。利用者だけではなく、お茶会や夏祭り、様々なイベントなどにて、地域の方々との交流にもお役に立てるのではと思います。



### H27年度 障がい者虐待防止研修に参加して

当事業所においては現在、要介護高齢者(認知症他)・身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者等の若年層から高齢者までへのサービスを行っています。

高齢者への対応と障がい者への対応の違いに戸惑う様子が多々見られます。障がい者を受け入れている事もある為、今後は積極的に障がい者について学び理解していく必要があり、事業所全体で虐待防止・権利擁護について共有の認識を持ち理解を深めていきたいと思っております。虐待については事業所全体で皆学ぶ姿勢が見られ、各自言葉遣い・態度など注意をしていますが、自ら振り返り省みると、気付き・職員相互が注意し合える環境整備が必要と思われれます。

「虐待は犯罪である」という共有の認識を持ち、日々の業務に努めていきたいと思いました。(山崎)

### 小規模多機能型居宅介護事業所 サービス評価について

平成27年度の介護保険改正に伴い、事業所自らがその提供するサービスの質の評価(自己評価)を行い、これを運営推進会議においてチェックし、公表する仕組みとなりました。

その作業は①自己評価は事業所内の全職員を対象として行う。②事業所内のミーティングを通して個人がチェックした振り返りシートを元に話し合い、事業所の自己評価を行う。③外部評価は運営推進会議のメンバーと共に事業所自己評価の確認と地域からの意見を頂きながら行います。④評価結果の公表については利用者及び利用者家族へ公表すること・事業所への掲示・市町村窓口や地域包括支援センター窓口においておく・法人のホームページ等への掲載等により公表します。

恒和荘は4月の運営推進会議以降に公表する予定です。

### 【クリスマスケーキ ～白石パン様より寄贈～】

今年も白石パン様よりクリスマスケーキをプレゼントしていただきました。

白石パン様は美味しいクリスマスケーキを毎年福祉施設に寄贈して下さり、入居者の皆さまにとっても喜ばれています。

12月25日、鈴の音と共にあやしいトナカイに乗ったサンタが各ユニットにケーキを届けに舞い降りました♪入居者さんから「待ってたよ!」「わー!美味しそう。」と歓声が上がりみんなで美味しく頂きました。皆さん素敵な笑顔で楽しい1日を過ごしました。



### 【みずき団子作り】

1月8日だけの町でみずき団子作りを行いました。皆さん手つき良く上手に丸めてお団子を作りました。村松施設長が山から採ってきたみずきの木に黄色や緑のお団子を飾り付けると、たくさんの花が咲いたように華やかになりました。

昔を思い出しながら、いつもは静かな入居者さんも活気良く作っていて笑顔が絶えませんでした。「子供の時、乾いてポツと落ちた団子を集めてお母さんに焼いたり揚げたりしてもらって食べたっなあ」と懐かしんでいました。

今年一年の家内安全、無病息災を祈願しながら楽しく作りました。



### 【新年弁当】

1月14日、新年のお弁当が振舞われました。

お刺身、天ぷら、お煮しめ、長寿豆…  
お弁当を囲み、新年の乾杯!  
みなさんお弁当を目の前にして、とても喜んでいました。

さあ何から食べようか…一品一品今年の安泰を願い美味しく頂きました。



### 【焼き芋大会】

2月、焼き芋大会を行いました。

まずは芋を洗って、ホイルで包みユニットにあるスチームコンベクション（食事を温めたり、焼いたり、蒸したりできます。）で2時間。

時間をかけて蒸かして焼いたお芋は、ホクホクでとても甘く、「おいしいね～」「昔は焚き火で焼いた芋が最高のおやつだった!」とみなさん笑顔で召し上がっていました。



# 悠和荘

## 施設紹介

地域密着型介護老人福祉施設：地域密着型の施設です。入所は矢巾町の方限定ですが、短期利用はどちらの方でもご利用できます。先ずはご相談を！



### ★クリスマス会…12月25日★

皆で変装してサンタをお待ちかね(わくわく)  
サンタのプレゼント!!!ケーキに皆大喜び(笑顔)  
トナカイの毛深い足に悲鳴が…(ぎゃー)  
笑い悲鳴とで賑やかな空間で美味しくケーキ頂きました(笑顔)



### ★元日参り…1月1日★

新年あけましておめでとうございます☺  
おサルさんかわいいね♡今年は申年か!?  
お願いしないと…健康長寿!!無病息災!!  
最後はお楽しみのおみくじ!!!大吉~!!! (やった~!)



### ★みずき団子・書初め…1月8日★

団子を綺麗に丸めましょ!(ココロ)  
なぜかお顔まで粉だらけ…(苦笑)  
枝っこ動かねえようにしっかり押さえててや!!  
色っこたくさんあってキレイだ(笑顔)  
何書こうかな?上手く書けるかな?誰か手助けして!!



### ★新年会…1月14日★

獅子舞登場で狂喜乱舞!!!  
噛まれたから良い事あるかな(笑顔)  
良い事あるわけねえべよ!食われたんだぞ(怒)  
こっちゃさ来るな!おっかねえじゃ(泣)



### ★節分・豆まき…2月3日★

赤鬼が金棒振り回すからおっかねえ(涙) 豆くれ!!たくさん!!!あっちさ行け(ポイポイ)  
青鬼金棒よこせ!やっつけてやる!!(バシバシ) 鬼よりおっかねえ…(汗)



### ★ひな祭り…3月3日★

雛飾りキレイだね(笑顔)  
もうそんな時期なの?  
左のがお内裏様で  
右のがお雛様でしょ!!!かわいい♡  
ひし餅おいしい(笑顔) おかわり!!(べろり)



# 敬愛会デイサービスセンター

## 施設紹介

通所介護施設：食事・入浴などの介護サービスや機能訓練が日帰りで受けられる施設です。

## 興味と関心を引き出す 個々の趣向に合わせた個別レク。

デイサービスセンターでは午前中は入浴の時間となっていますが、入浴を待つ間に様々な個別レクを提供しています。脳トレプリントや塗り絵などの個別レクが主となりますが、個々の趣向にあった活動に取り組まれる方もいます。

今年に入り、得意の書道で宮沢賢治の「雨ニモマケズ」を書き上げた男性の利用者や季節に合わせたホール内の装飾作りに取り組まれる方、水彩画に取り組まれる方など、皆さんの手際の良さには職員も感心しきりです。中にはデイサービスで覚えたチラシで作るゴミ箱をご自宅で作って持ってきてくれる方もいました。

この他にもお手玉や刺し子に折り紙とデイサービスをご利用される皆さんが興味や関心を持って取り組んでもらえる個別レクを提供しています。

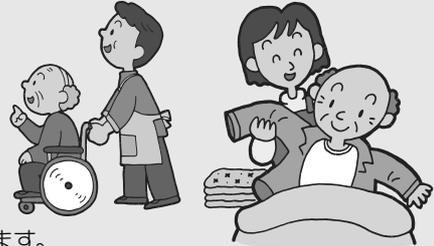


### 認知症ケアにおけるスキルアップ

グループホーム『若園荘』は、お蔭様で今年3周年を迎えました。スタッフは個々のビジョンを持ち、楽しく生きがいを感じる職場づくりを目指しています。スタッフのレベルアップはスタッフ自身のためだけでなく、利用者へのサービス向上につながり日々学んでいく必要があると考えています。

常にスタッフのスキルアップを図るために、外部や法人内の研修のほか、定期的に勉強会を実施しています。（表1）

それぞれの勉強会を、勉強会委員が交代で担当し実践に向け進めています。



《表1／平成27年度荘内勉強会》

| 月  | 勉強会                              | 月       | 勉強会                           |
|----|----------------------------------|---------|-------------------------------|
| 4月 | 外部評価報告                           | 10月     | 緊急時対策・冬場に気を付けたい疾患（救急、緊急時対応など） |
| 5月 | 口腔ケア・痰吸引について（口腔ケアの必要性・吸引器の取り扱い方） | 11月     | 感染症対策（ノロウイルス、インフルエンザ対策）       |
| 6月 | 食中毒予防と感染症対策（食中毒の種類、症状について・対策法）   | 12月     | 身体介護技術について（実技と資料で確認）          |
| 7月 | 熱中症・脱水症の予防の対策（熱中症、脱水症とは・予防と対策）   | 平成28年1月 | 転倒予防（歩行介助時の留意点、足腰筋力強化の運動など）   |
| 8月 | 食事のケア（楽しく食事を摂って頂くために・摂取時の留意点）    | 2月      | 介護記録について（記録の方法、介護用語など）        |
| 9月 | 認知症ケア（事例検討会）                     | 3月      | インシデントについて                    |

今後は、より実践的に取り組めるよう介護におけるリスクマネジメント（事例検討会も含む）について緊急時の勉強会を年間計画に組み込み、より介護の質を高めていきたいと思っております。

### 趣味や楽しみの活動を！

興味や関心のあることに取り組むのは快刺激になり、満足感・達成感・充実感が得られ精神的に安定するといわれます。精神的安定を得ることは、BPSDの緩和につながり認知症グループホームの目的にも合致します。

（BPSD：認知症の症状に、性格や環境・身体の状態などの要因が加わって二次的に出てくる症状。）



踊りが好きで得意な方、折り紙など手先を動かすことが好きな方。



団子づくりは、ご利用者全員が先生です。



日頃からトランプやかるた、風船バレーなどグループで活動していますが、独り辞書を開き学ぶことが好きな方もいます。私たちスタッフは、利用者を「見る」その言葉を「聴く」その気持ちを「感じる」ことで、うまく伝えることのできない言動から感じとれるサインを見逃さず、ケアにつなげるよう学んでいます。



# 敬愛荘

## 施設紹介

介護老人保健施設：病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。入所等の相談は支援相談員までご連絡ください！

### 行事風景 ～自分たちで作った手料理に舌鼓～

栄養士の指導のもと、在宅復帰を視野に入れて利用者と職員と一緒に昼食&おやつ作りをしました。

リハビリ職員も手伝い、利用者の能力に合わせた道具の選定や補助具の使用等、環境設定をしながら調理を行いました。

#### 調理実習 ～カレーライス&鮭のちゃんちゃん焼き作り～

調理中は利用者同士楽しそうに会話をしながら野菜の皮をむき、一口大に切るなど慣れた手つきで包丁を使い食材を切っていました。食材を鍋にかけ、料理のにおいがフロアに広がってくると、調理に参加された利用者も見学していた利用者にも笑顔がみられました。出来た料理は利用者同士で盛り付けし、食べながら作っている間の話をするなどして美味しく食べていました。食べ終わった後も満足そうな表情が見られ、「美味しかったよ」、「作って楽しかった」と話され、料理の出来栄に満足し笑顔がみられました。カレーは職員も美味しくいただき、作ってくれた利用者に感謝しました。長年ご自宅で料理を作ってきた様子を垣間見る事が出来て職員にとっても色々な発見がありました。



カレーライス



鮭のちゃんちゃん焼き



#### バレンタインデー&ひな祭 ～チョコレート&甘酒のおやつ作り～

2月14日のバレンタインデーと3月3日のひな祭りのお祝いに利用者とおやつを作りました。調理中はチョコレートや甘酒の甘いにおいが広がっていました。甘いおやつを食べながら利用者同士で昔の思い出を話していました。その様子は年齢関係なく乙女心が溢れ、楽しんでいるように見えました。笑顔いっぱい調理実習になりました。



バレンタインチョコレート



甘酒&イチゴのスイーツ



この他にも毎月利用者の誕生会を行っています。1月～3月までは感染対策の為、ボランティアさん等外部からの余興はありませんでしたが、利用者と職員とでお祝いしました。職員からのお祝いの言葉に涙を流される利用者もいました。誕生者一人一人にコメントをいただき盛大に行われました。

## ★感染対策★

季節の変わり目など気温の寒暖差や空気が乾燥している時期は体調を崩しやすくなっています。施設内におけるインフルエンザやノロウイルスをはじめ、風邪等の感染者を発生させないために「感染対策委員会」を中心として感染予防の周知徹底を行っています。

委員会では感染予防の基本である手洗いの周知と、一般棟の部屋の出入りに手指消毒用のアルコールを設置し「1処置1手洗い」の啓発、徹底を図っています。万が一感染が発生した際は一時的に他利用者との接触を遮断する等をして拡大予防に取り組んでいます。そして、職員1人1人が手指消毒用のアルコールと汚物処理

マニュアルを携帯し活用しています。荘内の委員会だけではなく、隣接する病院と連携し定期的に荘内のラウンドを実施し「手指消毒用のアルコールが実際に使われているか?」、「感染につながるような危険性のある場所があるか?」などの調査を行い必要に応じて改善をしています。このような取り組みをもとに感染予防に対するスタッフ1人1人の意識を高めて利用者もスタッフも安全に過ごせる環境作りを行っています。



携帯用手指消毒&汚物処理マニュアル

## 「接遇と応対力」アップへの挑戦

看護科 接遇対応委員会

帰厚堂の基本理念は、「愛と誠の精神」です。

すべての人に、感謝の気持ちをもって接するのが基本理念の真髄で、看護科ではその実行の一つが「接遇と応対」と考えています。

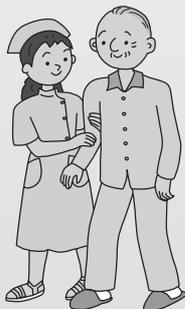
過去にも、現在でも、患者さんやご家族から手厳しいお叱りをいただくこともあり、正直残念でなりません。

その度に、話し合いますがなかなか教訓にならず、行きたつたのがプロの講師による徹底した研修をするということでした。

平成23年度から、帰厚堂職員全員にパワーアップ総合研究所の、菅原 尚美先生による「CS向上ホスピタリティー研修」と称する「接遇実践講座」を行うことにしました。接遇技術よりも接遇精神が大切であるとの思いからでした。

講師の菅原先生は、なかなか妥協しない厳しくてやさしい先生です。

まず管理者からはじめ、全員が研修を受けました。その後、継続して毎年新採用者のオリエンテーションで行い、継続しています。



看護・介護職にとっては、毎日が「接遇と応対」の連続と言えます。これが、なかなか思うよういかず悩みのひとつでもあります。看護科では、接遇対応委員会を作って活動していますので、その内容の一端をご紹介します。

例えば、4つの病棟から一人ずつ出ている委員が、予告なしに業務中の4病棟の職員の身だしなみチェック（身だしなみは大切な接遇と応対）のラウンドや、朝の引継ぎ時に、指導や注意を行っています。

特に挨拶は、明るく・いつも・自分から率先・続ける・の精神で行っています。また、ユニホームは常に清潔に。態度は品位を失わないように、ポイントをおいています。

活動として一番大切なことは、お叱りを受けたときは期を違えず、直ちに皆で真摯に反省し、どこに原因があったかを話し合い、教訓にする点です。

身だしなみを整え、明るく挨拶をし、ご利用される患者さまやご家族に「来てよかった」と思ってもらえるよう「接遇と応対力」アップのため継続活動していきたいと思えます。

お気づきのことは、率直にご意見をいただければと思います。



## 一人ひとりに合った支援 リハビリテーション

専門スタッフがチームを組んで集中的にリハビリを実施

**365日リハビリテーション提供!!**

(回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病床)

- 南昌病院
- こすかた診療所
- 敬愛荘
- 博愛荘
- 訪問リハビリテーションこすかた…

リハスタッフ総勢93名  
(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)  
(ほかに臨床心理士2名)



## 『地域応援 出前講座』

地域の皆さまと連携を深めるため、医療法人社団帰厚堂と社会福祉法人敬愛会が有する機能と専門職としての人的資源を活用した「人材バンク」が平成22年度創設され、現在活動をしています。

これは医療・保健・福祉ニーズに対し、地域集会等に法人職員が出向き、専門知識や技術など暮らしに役立つ最新の情報を交え、地域の皆さまの日常生活を応援します。講座は帰厚堂8つ、敬愛会9つのメニューをご用意しています。

対象は、矢巾町内の5人以上の集まりからで、費用はもちろん無料です♪講座は月曜日から土曜日の9時～17時までの時間帯で利用できます。



27年度の敬愛会での出前講座実施実績は22回、参加人数はのべ475名でした。管理栄養士がお話しする『認知症予防の食事』では、認知症と動脈硬化との関係を説明し、認知症予防に効果のある食材やレシピを紹介しています。

アンケートでは「小学生からお年寄りまで皆が理解できる内容だった」「時々笑いを混ぜながら説明してくれたので、飽きずに聞く事ができた」「塩分・糖分を摂りすぎないようにしたい。レシピを真似て作ってみたい」等の好評価をいただきました。

今後も、より一層わかりやすく楽しめる講座になるよう努力していきたいと思えます。

### ◇医療法人社団帰厚堂 出前講座メニュー◇

- ① 食べることの大切さ
- ② お薬の知識
- ③ 熱中症対策
- ④ 家でできる感染防止対策
- ⑤ 禁煙について
- ⑥ 生活習慣病とは
- ⑦ 骨粗しょう症とは
- ⑧ 家族の最期はどのように

《申込み・問合せ》

電話.019-697-5211 FAX.019-697-5215

(担当/総師長 村松)

### ◇社会福祉法人敬愛会 出前講座メニュー◇

- ① 認知症予防の食事
- ② 元気な身体づくり
- ③ 健康に暮らすための病気の知識
- ④ 認知症って何だろう
- ⑤ 介護保険制度と介護サービス
- ⑥ 認知症予防について
- ⑦ 地域包括システムについて
- ⑧ お家で安心介護
- ⑨ 子どもは宝物、みんなで楽しく育て!!

《申込み・問合せ》

電話.019-697-6355 FAX.019-697-6356

(担当/漆原・上山)

※高齢者を取り巻く諸問題について、演劇を通じ楽しく発表する『おたすけ劇団』の申込み窓口もこちらになっております。気軽にご相談下さい!

※申込みにあたっては、平日の9時～17時にお願ひ申し上げます。講座の詳しい内容につきましてもその際にお尋ね下さい。

皆さまからのご依頼・お問い合わせをお待ちしております!



## 毎日走っています!! ~無料シャトルバス運行!!~

今日も無料のシャトルバスが走っています。「南昌病院」、介護老人保健施設「敬愛荘」、地域密着型介護老人福祉施設「悠和荘」、特別養護老人ホーム「志和荘」を利用される方や用事のある方どなたでも利用ができます。お気軽にご利用下さい。



### ケアセンター南昌(矢幅駅西口)から南昌病院間無料シャトルバス運行時刻表

- ◎ 運行日 / 毎日(祝祭日を含む)
- ◎ 運行経路 / 【往路】 ケアセンター南昌 → 志和荘 → 悠和荘 → 南昌病院・敬愛荘  
【復路】 南昌病院・敬愛荘 → 悠和荘 → 志和荘 → ケアセンター南昌
- ◎ 運行時刻表

#### 【往路】

| ケアセンター南昌 | 志和荘      | 悠和荘      | 南昌病院・敬愛荘 |
|----------|----------|----------|----------|
| ※ 8時15分  | ～ 8時26分  | ～ 8時28分  | ～ 8時30分  |
| 10時00分   | ～ 10時11分 | ～ 10時13分 | ～ 10時15分 |
| 12時45分   | ～ 12時56分 | ～ 12時58分 | ～ 13時00分 |
| 14時45分   | ～ 14時56分 | ～ 14時58分 | ～ 15時00分 |
| ※ 17時30分 | ～ 17時41分 | ～ 17時43分 | ～ 17時45分 |

#### 【復路】

| 南昌病院・敬愛荘 | 悠和荘      | 志和荘      | ケアセンター南昌 |
|----------|----------|----------|----------|
| ※ 8時45分  | ～ 8時47分  | ～ 8時49分  | ～ 9時00分  |
| 10時30分   | ～ 10時32分 | ～ 10時35分 | ～ 10時45分 |
| 13時15分   | ～ 13時17分 | ～ 13時19分 | ～ 13時30分 |
| 15時15分   | ～ 15時17分 | ～ 15時19分 | ～ 15時30分 |
| ※ 18時00分 | ～ 18時02分 | ～ 18時04分 | ～ 18時15分 |

※の時刻は、土曜日・日曜日及び祝祭日等は運行休止となります。  
注) 運行時刻は、交通状況により、発着時間に遅れが生じる場合があります。

## Topics

### 褥瘡 (じょくそう) について

褥瘡とは?……褥瘡とはいわゆる床ずれのことです。身体の重みで皮膚に重力がかかり、血液の流れが悪くなるのが原因で起こります。血流が悪くなると、酸素や栄養成分がうまく届かず、ただれや傷ができてはじめます。それがさらに進行すると、細胞組織が死んでしまい重症化します。



#### 褥瘡を予防する4つのポイント!

- 体の向きを変える
- 身体にかかる圧力を分散する
- 栄養をしっかり摂る
- 皮膚の状態を良好に保つ

#### 栄養不足も褥瘡の原因に!

#### 毎日の食事から予防を考えよう。

低栄養状態が続くと皮下脂肪や筋肉が減少し、外部の圧迫を受けやすくなります。皮膚の再生に必要な栄養素や、食事内容について知っておくことも大切です。



### 褥瘡治癒に効果的な栄養素は? …………… 主食も食べて…………

- ◎【皮膚や筋肉の原材料となる栄養素】  
◇たんぱく質……肉 卵 牛乳 等
- ◎【傷の修復を促す栄養素】  
◇アルギニン……大豆製品 等
- ◎【たんぱく質の合成を促し傷の治りを早める栄養素】  
◇亜鉛……ココア 抹茶 牡蠣 等
- ◎【コラーゲンの合成に必要な栄養素】  
◇ビタミンC……キウイやイチゴなどの果物や野菜、じゃが芋やさつまいもなどの芋類 等  
◇鉄……牛肉などの赤みの肉、マグロ、カツオなどの赤身の魚、アサリやシジミなどの貝類、ほうれん草などの緑黄色野菜 等  
◇カルシウム……牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、しらすやワカサギなどの小魚、小松菜や青梗菜などの緑黄色野菜 等  
◇銅……ナッツ類、ココア、きなこ 等
- ◎【上皮細胞をつくる為に必要な栄養素】  
◇ビタミンA……バター、卵、人参や南瓜などの緑黄色野菜



#### たんぱく質を効率活用

十分なエネルギー量が確保されなければ、たくさん摂ったたんぱく質がエネルギー源として使われてしまい、栄養状態の改善や修復に使われないことがあります。たんぱく質を効率よく使うなら、主食となるごはんやパンなどもしっかり食べてエネルギーを確保することが必要です。



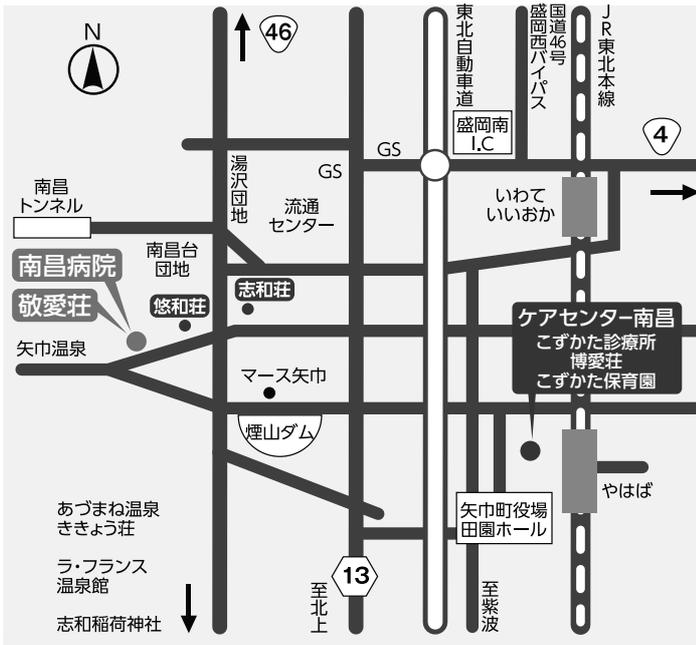
#### 調理するときの注意点

- ① ビタミンAは脂肪に溶けやすい性質があります。炒めたり、油を使った料理と一緒に食べると効果的です。
- ② ビタミンCは多くの野菜や果物に含まれますが、「壊れやすい」ビタミンです。長時間水にさらしたり、加熱しすぎると栄養がとれなくなります。また、一度にたくさん食べるのではなく、こまめに摂るようにしましょう。
- ③ カルシウムは乳製品や野菜などに含まれますが、乳製品の方が野菜に比べると多いのでおすすめです。ビタミンD(魚・きのこ類)と一緒に食べると吸収が良くなります。
- ④ 亜鉛が不足すると褥瘡の治りが遅くなります。食物繊維やお茶などに含まれるタンニンによって排出してしまうので注意しましょう。

食欲が低下した場合は、本人の嗜好にあった食事をこころがけましょう。食事がとれなくなった場合は、栄養補助食品なども有効です。様々な製品がありますので、ご相談ください。

南昌病院 栄養管理科

## 矢巾町エリア



## 盛岡市エリア



### 南昌病院診療案内 診療時間 9:15~17:00

|   |                |                |
|---|----------------|----------------|
| 月 | 神経内科           | 佐藤 典子          |
| 火 | 内科             | 小原 進           |
| 水 | 脳神経外科<br>循環器内科 | 山口 一彦<br>西城 精一 |
| 木 | 脳神経外科          | 齊木 巖           |
| 金 | 外科             | 菅野 千治          |

### こずかた診療所診療案内 診療時間 9:00~17:30

|               |    |       |
|---------------|----|-------|
| 内科・リハビリテーション科 |    |       |
| 月~金           | 内科 | 三浦 秀悦 |
| 月・火(午前)・金     | 内科 | 足澤 輝夫 |

休診日：土曜・日曜・祝日

## 編集後記

◆今冬は、予想どおり暖冬でした。雪が無く凍結も少なく何時もより通勤が楽でしたが、異常なほどの

暖冬は良いことばかりではないのではと不安になります。50年に一度、かつて経験したことのない豪雨など昨年何度もニュースで聞いた気がします。世界でも異常気象は起こっているようです。大震災の影響か、火山活動も多いと感じる。地球規模で異変が起こっているのではと不安です。

◆「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」という法律をご存知でしょうか。訳して「女性活躍推進法」と云うそうです。昨年の9月4日に制定された法律です。労働者301人以上を雇用する企業は、女性の活躍推進に向けた行動計画が義務付けられました。当法人(帰厚堂)でも3月に作成しました。労働局が提供する企業の状況把握と課題分析ツールで分析したところ、女性の活躍が比較的進んでいる企業との診断でした。病院や施設は女性の職員が多いということもありますが、当法人は、働く職員への育児支援、職場と家庭の両立など、女性がより働きやすい職場となるよう支援しています。

|                |                     |                             |                  |                  |
|----------------|---------------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| 医療法人社団<br>帰厚堂  | ■南昌病院               | 〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181  | TEL 019-697-5211 | FAX 019-697-5215 |
|                | ■介護老人保健施設 敬愛荘       | 〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-181  | TEL 019-697-3288 | FAX 019-697-0641 |
|                | ■小規模多機能型居宅介護事業所 恒和荘 | 〒020-0805 盛岡市新東庄1丁目7-23     | TEL 019-681-4166 | FAX 019-604-1120 |
|                | ■グループホーム 若園荘        | 〒020-0886 盛岡市若園町8-11        | TEL 019-601-5501 | FAX 019-604-1660 |
|                | ■ケアセンター南昌           | 〒028-3614 紫波郡矢巾町又兵衛新田5-67-1 | TEL 019-698-2015 | FAX 019-611-2071 |
|                | ◆こずかた診療所            |                             | TEL 019-698-3033 | FAX //           |
|                | ○訪問リハビリテーションこずかた    |                             | TEL 019-611-1380 | FAX //           |
|                | ◆介護老人保健施設 博愛荘       |                             | TEL 019-698-2015 | FAX //           |
|                | ◆博愛荘デイケアセンター        |                             | TEL 019-697-1526 | FAX //           |
|                | ◆デイサービスつむぎ          |                             | TEL 019-698-2015 | FAX //           |
|                | ◆訪問看護ステーションやはば      |                             | TEL 019-698-1388 | FAX //           |
| ◆ヘルパスステーションやはば |                     | TEL 019-698-1385            | FAX //           |                  |
| ◆訪問入浴介護やはば     |                     | TEL 019-698-1385            | FAX //           |                  |
| ◆やはば指定居宅支援事業所  |                     | TEL 019-697-0537            | FAX //           |                  |
| ◆ショートステイやはば    |                     | TEL 019-698-2015            | FAX //           |                  |
| ◆グループホーム 敬愛荘   |                     | TEL 019-697-9002            | FAX //           |                  |
| 社会福祉法人<br>敬愛会  | ▲こずかた保育園            |                             | TEL 019-698-3008 | FAX 019-611-0221 |
|                | ▲矢巾町地域包括支援センター      |                             | TEL 019-611-2855 | FAX 019-611-2937 |
|                | ●特別養護老人ホーム 志和荘      | 〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-100    | TEL 019-697-6355 | FAX 019-697-6356 |
|                | ●地域密着型介護老人福祉施設 悠和荘  | 〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312  | TEL 019-698-1661 | FAX 019-698-1671 |
|                | ●敬愛会老人デイサービスセンター    | 〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-514  | TEL 019-697-5953 | FAX 019-697-7680 |
|                | ●指定居宅介護支援事業所        | 〒028-3621 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-312  | TEL 019-697-0880 | FAX 019-698-1671 |
|                | ●矢巾町地域包括支援センター      |                             |                  |                  |
|                | さわやかハウス相談室          | 〒028-3615 紫波郡矢巾町南矢幅14-78    | TEL 019-697-5570 | FAX 019-697-5570 |

※ケアセンター南昌代表電話