



- サブスタッフをより深く知るためのニュースレター -

## サブスタッフの現場へ直撃！

陽なたリハビリデイサービスで活動するサブスタッフが任期終了後に自主的に立ち上げた「コスモスサークル」を紹介します。今号では、みなさんの活動する姿を追いかけてみました。

### コスモスサークル

2018年に第1・2期のサブスタッフが中心となってグループを立ち上げました。地域住民の方を対象に、2~3か月に1回、陽なたリハビリデイサービスの休館日を活用し、さくら体操や口腔体操、歌の会、レクリエーションなどを提供しています。

#### 1 10:00 さくら体操



取材日は参加者が約20名。すでに会場は参加者でいっぱいでした。会場は事業所の2階です。部屋いっぱいに椅子を広げて、サブスタッフの掛け声で始まったさくら体操。見本を提示しながら体操のポイントを伝え、分かりやすく行っていました。

#### 2 10:20 口のトレーニング



別のサブスタッフにバトンタッチして口腔体操が始まりました。サブスタッフ養成講座のワークブックにも掲載されている口や舌の体操を取り入れ、口の動きを意識しながら行っていました。続いて、プリントを見ながら早口言葉にチャレンジ！思わぬ言い間違いに笑顔がこぼれていました。



#### 3 10:40 設備の体験



体操が終わった後は、デイサービスの設備を体験しました。写真にあるのはセラミックボールを使った足湯です。体験した参加者は、「こんな設備もあるのね」と驚きの声も。デイサービスを知らない方も、その様子を知ることができるいい機会になっていました。

#### 4 11:00 歌の会



最後は歌の会で、サブスタッフの伴奏に全員で歌を口ずさみながら過ごしました。事前にリクエストを募り、リクエストに応えながら曲目を軽やかに演奏するサブスタッフ。曲間に頭の体操も挟みながら、ほっこりするような時間が流れ、あっという間に時間が過ぎ去ってしまいました。

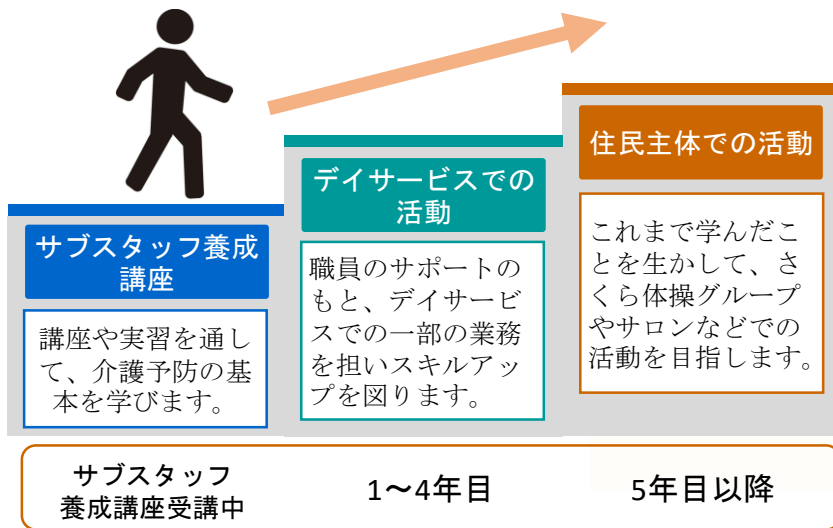


# サブスタッフの活躍をお届け！

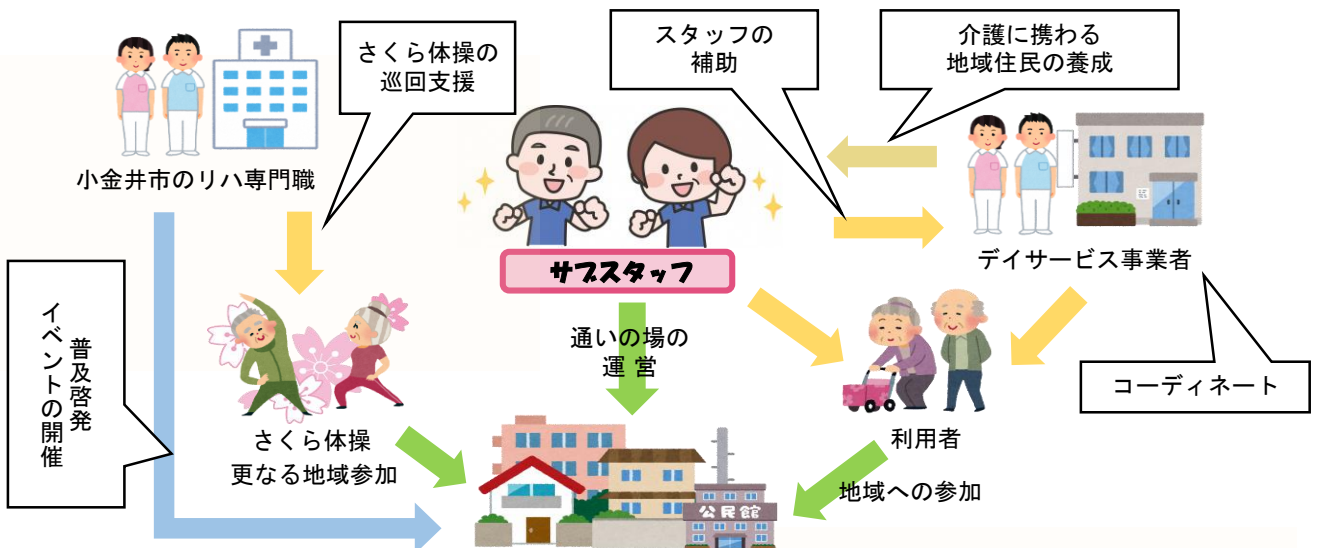
今号では、サブスタッフの活躍先のイメージを描けるよう、ステップアップの活動や小金井市での活躍の枠組みをお伝えします。

## サブスタッフのステップアップ

サブスタッフ養成講座が修了した後は各々のデイサービスで活動を行います。職員のサポートのもと、利用者の傾聴や体操の補助、レクリエーションなどの活動を担います。デイサービスで十分にスキルを磨いた後には、学んだ知識や技術を生かしてさくら体操グループやサロンなどの地域の通いの場で活動を目指します。



## サブスタッフの活躍先は？



〈小金井市で描いている総合事業のイメージ図〉

デイサービスが地域の拠点になって、介護予防の知識や技術を持ったサブスタッフを養成します。ここで鍵を握るのは、デイサービスで介護予防に携わることができるサブスタッフの皆さんです。

総合事業のうち、皆さんが講座を受けるデイサービスのような通所Aサービスなど、様々な「通いの場」で介護予防活動を進めていただければと考えています。

ご自身の健康だけでなく、小金井市の皆さんを元気づけることにつながります！