



# サブスタッフ通信

- サブスタッフをより深く知るためのニュースレター -

□講座の概要

□ふく福デイサービスにインタビュー

## 講座では介護予防からデイサービスで活躍する術を広く学びます



図. ワークブックの表紙

vol.1でサブスタッフ養成講座は「講義」と「実習」、「地域資源調査」の三本柱で構成されているとお伝えしました。今号ではその三本柱のうち「講義」の全体像についてお伝えします。講義は全13講で構成され、介護予防やデイサービスで要支援者を支援するために必要な知識を中心に学びます。具体的には、高齢期に必要な筋力トレーニングを始め、食事や口腔、認知機能に対する介護予防などです。また、デイサービスの利用者の健康状態を理解しながら、みなさんがデイサービスで活動する上で大切な心構えや方法について身に付けていきます。

次号ではひとつひとつの講義について深掘りしたいと思います。

表. 講座の概要

回	内容
1	サブスタッフ養成講座のオリエンテーション 介護予防とは？～介護予防の原因と対策～
2	デイサービスの要支援者の健康状態と生活目標を把握しよう！
3	施設オリエンテーション
4	デイサービス利用者の生活目標を確認しよう！①
5	からだを鍛える
6	低栄養を防ぐコツ、嚥む力を高める、飲み込む力を高める
7	認知機能の低下を防ぐには？
8	デイサービス利用者の生活目標を確認しよう！②
9	小金井市のサービスを学ぼう！
10	街を歩いてデイサービス利用者が使える地域資源を探してみよう！
11	地図で小金井市の現状を見てみよう
12	地域の現状をみんなで共有しよう！ デイサービス利用者の生活目標を確認しよう！③
13	私の地域活動参画発表会

# 事業所・サブスタッフの声をお届け！

このコーナーでは、サブスタッフ養成講座に関わる事業所の職員とサブスタッフのご紹介をします。今号ではデイサービスふく福へお話を伺いました。

武蔵小金井駅から小平団地行きのバスに乗り、3分で目の前に見えるのがデイサービスふく福。厨房で料理の腕も振るう三原さんにお話を伺いました。

**Q. 事業所の特色を教えてください。**

**三原：**地域密着型通所介護サービスを提供しています。午前はグループ体操や脳トレなど、午後はレクリエーションを中心にサービスを提供しています。

**Q. サブスタッフ養成講座を始めた理由は何ですか？**

**三原：**市の担当者から「やってみませんか？」と声掛けしてもらったのがきっかけです。元々、地域と縁を持ちたいと考えていたので。

**Q. 講座をきっかけに地域とのつながりが深まったと感じましたか？**

**三原：**今までは利用者のご家族だけの関わりでしたが、近所に住んでいる方がサブスタッフとして参加され、つながりが深まっていると感じています。

**Q. サブスタッフ養成講座の魅力は何ですか？**

**三原：**地域で活躍したい意欲を持っている方を掘り出すことにとっても良いんじゃないかと思うんですね。やる気があってもどう活躍したら良いのか分からない方をすくい上げるというか。それに、サブスタッフのみなさんに活躍いただいて私たちの事業所も本当に助かっているんです。

続いて、サブスタッフの吉田さんにお話をお伺いしました。とても元気に満ちあふれた方でした。

**Q. 受講しようと思ったきっかけを教えてください。**

**吉田：**まずは自分のためですね。自分があちこち動いていた方が気持ちも晴れるし、楽しいんですもの。



## デイサービスふく福

所在地：小金井市貫井北町1-6-16

2009年に開業。通所介護および通所介護予防サービスを提供している。

小規模の事業所の特性を生かして、きめ細やかなプログラムを作り利用者に関わっている。手作りで作り立ての食事を提供し、食の楽しみを大切にしているのも魅力の1つである。

実は一回来てダメなら辞めようかなと思っていましたが、気づいたらこんなに長くなって（笑）。あと、主人が色々と介護福祉課のお世話になっていたの、ちょっとでも恩返しできればと思って始めました。

**Q. 受講した当初の感想はいかがでしたか。**

**吉田：**覚えることが大変だったんですが、予習や復習をしているうちに興味がわいてきて。講座は良い勉強になりました。

**Q. 難しいけれど続けることができた理由は何ですか？**

**吉田：**やっぱり興味が湧いてきたからかしら？若い頃に介護士の資格を取りたかったのもあったし。楽しくやっているの。私としてはお友達感覚で素の自分を出しながらやるのがコツだと思います。

**Q. 普段の活動で心掛けていることは。**

**吉田：**その人の興味を見つけてあげることだと思う。そのために、「見て」います。それと、看護師の方がとても気が利くし、その人のやることを真似しながらやっています。「週に一度でも来てくれてありがたい」と言って下さるから私もその気になって通っています。

**Q. 最後に今年度の受講生に向けてひと言お願いします。**

**吉田：**続けるうちに楽しくなって、本当に勉強して悪いことはないです。



インタビューに答えて下さった左が管理者の三原英嗣さん、右がサブスタッフの吉田ヨネさん。