



# オアシスファミリーのオフたいむ

## DREAMS COME TRUE WONDERLAND グループホーム グランオアシス帝塚山 ～2023年7月22日 京セラドーム大阪にて～ 介護福祉士 主任 野尻 真悟

昨年の夏、なかなかチケットがGETできない4年に一度の大規模ライブ『DREAMS COME TRUE WONDERLAND』に行ってきた。

昔な曲のオンパレードで思わず一緒に歌ってました。音楽だけでなく演出も素敵で、あつあつ夏なのに冬!?ある方法で会場中に雪が降り、素晴らしい演出に鳥肌が止まりませんでした。始まりがあれば終わりあり。「もっと聴きたい曲あるよ〜!」と心の中で叫びながら終演を迎え、「また来るよ〜!」と叫びながら帰路に着きました。その半年後にはMISIAのコンサートを観戦、こちらも良い席で楽しむことができました。



やっぱり良い音楽は直接聞かないと、と思いいチケット獲得に願いを込めて応募しました。

その想いが通じてか、アリーナ席の真ん中ぐらゐ、肉眼でもドリカムの2人を確認できる素晴らしい席で参戦することができました。

ライブ当日は夏の暑い暑い日で、立っているだけでも汗が吹き出してきました。ライブスタートから私の好

きな曲のオンパレードで思わず一緒に歌ってました。音楽だけでなく演出も素敵で、あつあつ夏なのに冬!?ある方法で会場中に雪が降り、素晴らしい演出に鳥肌が止まりませんでした。始まりがあれば終わりあり。「もっと聴きたい曲あるよ〜!」と心の中で叫びながら終演を迎え、「また来るよ〜!」と叫びながら帰路に着きました。その半年後にはMISIAのコンサートを観戦、こちらも良い席で楽しむことができました。

2024年は「NEMOPHILA」「大山まき」が熱いです。興味のある方は是非一緒に会場で暴れましょう。

さあ、仕事も一生懸命頑張ります。

# 教えて! あなたの○○○

デイケア オアシス寿安  
相談員 北原 智紀

## 介護に至るまで

私の学生時代は、人と話す事が苦手でした。そんな自分を変えたいと思い、営業職・営業管理職として就職し、十数年働きました。その後、手に職を付けたいと思い、全く違う職種のリラクゼーションマッサージの世界に飛び込み10年、子どもが生まれ、次は安定した仕事をしていきたいと思い、妻と相談したところ介護職が向いていると感じ、資格を取り介護職に就きました。



これまで積み重ねた経験は、介護職の業務の中に活かせる事が多くあります。営業職では人との接し方や話し方、リラクゼーションマッサージでは体の動かし方や接客等を色々学ばせていただきました。これまでの経験を活かし、これからもご利用者様に寄り添った介護を心がけていきたいと思ひます。

## 教えて! オアシスに入職してよかったこと

職員研修の充実している事が入職してよかったと思ひました。以前の職場では、研修資料や内容をインターネットや厚生労働省の資料から引っ張り出し、職員が研修を行っていましたが、オアシスグループでは大学病院の先生をお招きした専門的な研修があり、大変勉強になります。



# 公文レイナのちょこっと風水

Oasis Counseling Room(オアシス カウンセリングルーム)の公文レイナ先生に風水を生活に取り入れて開運していく方法を、ご紹介していただきます!

## 開運行動 その1 足の裏を揉みほぐしましょう!

「生きてるだけでまるもうけ!」この禅の心の表現は、明石家さんまさんの師匠、笑福亭松之助さんの名言。「身体が資本!」は虚弱体質を乗り越えた松下幸之助さんの名言です。

20代の頃、松下幸之助さんにお会いする機会があり、鑑定より信念の方と伺っていた為、手相鑑定に笑顔で、掌を広げられたお姿に感謝。強運をあらわす霸王線を拝見した時は、同じ線を持つ喜びと、力強さの違いに思わず苦しい。談笑の中「精進して下さい」のお言葉に感動したものです。

手相は運勢を知る道しるべで、同時に健康の配慮は運命を変えると学び確信いたしました。生まれつき強運か否かはあるも、後天的に運気の底上げが大切!

今回は『健康運』を格段に好転!足裏の大切なお話です。足裏の血行促進は、風水では気の出入りがスムーズになり、邪気が出て行く。身体の調子が悪い時は裸足になり、足の裏をしっかりと揉んで下さい。



指で押したり、裸足で安全な土の上や芝生を歩きましょう。痛いと思う部分は弱点発見です。

『人は大地に立ち、足裏から気を吸い上げ不用な気を吐き出す。』が風水の心。アメリカでも「アーシング」と言ってファンが増大中!

足の裏は気の浄化の役割。清潔で角質を溜めず、ピンク色が理想です。

日々、楽しみながら足裏を柔らかく、気の流れと血行を良くしましょう!

年齢は関係なしですよ!健康寿命は「歩く」「喋る」「食べる」の三拍子から。オアシスはご利用者のみなさまに、爪やお顔、足裏ケアのボランティアさんに、いち早く着目!デイはこの三拍子で活気と笑顔にあふれています!



2024 APRIL

# Azure

4月の花/アルストロメリア:花言葉「持続」「未来への憧れ」

## 私の発言は不適切ですか?

医療法人 隆星会  
介護老人保健施設 オアシス  
医師(医学博士) 朝長 毅



私はテレビドラマが好きで、面白そうなものは録画して暇な時に見ています。今シーズンの一番の話題は「不適切にもほどがある(主演:阿部サダヲ、脚本:宮藤官九郎)」だと思います。第1話は、昭和のおじさんが令和の時代にタイムスリップして、ハラスメント過敏な現代社会に戸惑うという設定です。その中で、会社の部下が上司をハラスメント認定委員に訴えるという場面がありますが、以下がその内容です。

- ・「期待しているから頑張てね」とプレッシャーをかけられた→パワハラ
  - ・「スマホの操作早いね。さすがZ世代」→エイジハラスメント
  - ・「〇〇さんをお嫁さんにする男は幸せだね」→セクハラ
- 皆さんはこれ聞いてどう思いますか?訴えられた上司は戸惑い、ハラスメント認定委員にどうすればよかったのか問いただします。

その答えは、「何も言わずに見守って、うまく行ったらプレッシャーを感じない程度に褒める。ミスしても決して責めず、寄り添って一緒に原因を考える。どんな正義も振りかざしたら圧になるので主張しない、期待もしない、話し合いもしない」です。

それに対して、昭和のおじさんの意見は「ミスしたらケツバット。うまく行ったら胴上げ。期待して、期待に応えて、叱られて、励まされて頑張って、そうやってかかわりあって強くなる」ということでした。

さて、皆さんならどちらに1票入れますか?

今回原稿を書くにあたってハラスメントについて調べてみました。現在なんと40以上のハラスメントがあり、そのうち職場で起こりうる主なハラスメントとして、パワハラ、セクハラ、ジタハラ、モラハラ、マタハラ、ジェンハラ、アルハラ、エアハラ、スメハラ、スモハラなどがあるそうです。また、パーソル総合研究所の「職場のハラスメントについての定量調査」によると、全就業者の34.6%が職場でハラスメントを受けたことがあると回答していて、その内容は「自分の仕事について批判される」、「乱暴な言葉遣いで命令・叱責される」、「小さな失敗やミスに対して、必要以上に厳しく罰せられる」という回答が多かったそうです。また、現在年間86万人(約10%)がハラスメントで退職、そのうち約65%がハラスメントを受けたことを職場に伝えていないそうです。

ではハラスメントを生まないためにどうすればよいのか?一般的には、ハラスメント研修の実施、相談窓口の設置、コミュニケーションの取りやすい職場作り(特に部下から上司への)などが言われています。冒頭の番組でも解決策として以下のように締めくくっています。

「話し合ひましょう。たとえ分かり合えなくても話し合ったという履歴は残る」

人手不足の今、離職者を増やさないためにも、何か言う前に「この発言は適切か」と各々自問自答すること、円滑なコミュニケーションを取ることで相手のことを理解することが重要だと改めて認識しました。



グループホーム  
**グランオアシス帝塚山**

2023.9.18(祝・敬老の日) 新規開設

——歴史を紡ぎ、自然と暮らす、都心のオアシス——



理念

## “安心・健康”を提供します

運営方針

- 1.利用者中心のサービス
- 2.快適な環境の整備
- 3.地域社会への貢献
- 4.職員・組織の向上
- 5.健全な法人経営

### 花を愛でながら健康習慣を

木下内科クリニック ©06-6790-1200

春の暖かい日差しが心地よい季節になりました。春といえば桜、桜といえばお花見、美しく咲き誇る桜の木の下で美味しいものを食べたり、おしゃべりしたり。お花見の風習は、平安時代から続いていると言われてい

は足元にも可愛い花々が、木々には華やかで色とりどりの花が咲き誇り、道行く人を楽しませてくれます。ただ運動をするために歩くのではなく、今この時期にしか見られないキレイな花を見に行こうと思えば、楽しく歩けますね。花から活力や癒しのパワーをもらいながら歩けば、メンタル的にもバランス良く代謝を高められます。移り変わる旬の花々を愛でながら楽しく運動し、健康習慣を身につけましょう。(受付/N.E)



### 充実した時間を過ごしましょう!

介護老人保健施設 オアシス [デイケア・ショート] ©06-6790-3300

暖かな春の陽ざしの季節となってきましたね。この時期は、送迎中に車窓から見える桜の花を觀賞しながら、ご利用者様の会話も弾み、車内は笑みで溢れます。デイケア・ショートでは、半日の短い時間の中で身体機能の維持向上や脳の活性化を図ることを目的としたイベントやレクリエーションに取り組んでおります。毎月カレンダーの塗り絵を提供し、集中力を高め、季節の変化も楽しんでいただいています。



また、手先を動かす折り紙や手芸なども行っています。作品の完成品や制作過程を共有するときにご利用者様同士の交流も生まれます。「今まで作った作品は全部飾っているし、カバンにも付けているよ」と嬉しいお声もいただいています。これからも、みなさんが、楽しみ、ワクワクするレクリエーションを企画し、オアシスに行く日が待ち遠しいと思ってもらえるようスタッフ一同努めてまいります。(介護士/U.K)



### 四季折々の作品をお楽しみください!

デイサービス オアシスキズリ ©06-6723-0288

こんにちは。だんだんと暖かい季節になってきました。デイサービスオアシスキズリでは、毎月玄関を華やかにしてくださっているものがあります。1つ目は「白筆会主宰 川原溪月先生の書道」、2つ目は「はなまる 山口理江先生のお花の作品」、3つ目は「職員が毎月考え、作る壁画」です。壁画は担当スタッフが毎月季節を感じられるよう一生懸命に考え、色々な案を出し、ご利用者様とスタッフと共に作成し、10日ほどで完成します。毎月変わる玄関にご利用者様から「わ～綺麗!かわいい～」



「来月は何かしら?」などのお声をいただき、とても楽しみにしてくださっております。そのお言葉や玄関で立ち止まってくださるご利用者様を見てスタッフ一同大変嬉しく、壁画を作る事が楽しみになっています。今後もデイサービスオアシスキズリの玄関を華やかに彩っていきたいと思います。(介護士/N.Y)

### リハビリ頑張っています!

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107

寒い冬が終わり、体も動かしやすい季節になりましたね。デイサービスオアシス長瀬では集団体操だけでなく、マシン5台、レッドコードを使ってリハビリを進めています。脚の筋力を鍛える事を中心に、背筋、腕、そして有酸素運動ができるマシンは人気ですが、特にご利用者様に人気のマシンがリカンベントバイクです。背もたれがある為、正しい姿勢を維持しやすく心肺機能や大腿筋の筋力の維持向上が見込めます。体力や筋力が低下されているご利用者様でも一般の自転車

を漕ぐよりも軽い負荷に調節できるので、意欲的に取り組むことができます。デイに来て運動すると「よく眠れる!」「出来なかった動作が出来るようになった!」「体が軽くなって楽になった!」など運動の有効性、必要性を実感していただいています! これからも皆さんの健康寿命を延ばせるよう職員全員でサポートして参ります!! (介護士/N.N)



### 心華やくネイルカラー

グループホーム オアシスキズリ ©06-6723-0211

みなさまこんにちは、グループホームオアシスキズリです。当ホームでは昨年から外部ボランティアのハンドネイリストにお越しいただき、爪のケアとネイルをしていただいています。女性入居者様は爪が綺麗になり、ご自分の好きな色を選び爪に塗ってもらうことで気持ちが明るくなるようです。毎回ハンドネイルは入居者様からも大人気、小さな爪にウサギや梅の花をデコレーション、季節に応じたかわいいネイルデザインを楽しんでいただいています。来月はどんな色にしようかな? ネイルの先生とお話するのも楽しみの一つですね。(介護士/Y.K)



### 仲良しケアマネ4人組

介護支援センター オアシス ©06-6790-2823

介護支援センター オアシスでは現在4名のケアマネが在籍しております。プライベートで一緒に京都に出掛けたり、食事に行ったり、とても仲の良い職場です。今回は小学3年生の男の子の母、Oケアマネが事務所近くの和食レストラン「かごの屋」を予約してくれました。かごの屋の予約電話がAIの対応だったようでビックリです。かごの屋でテーブルに着いてタブレットで注文。わがままな私はお寿司ではなく、セロご飯とステーキが食べたくて。セットメニューにはないので、いつも優しいツアコン管理者のOケアマネがセロセットのメニューを注文してご飯を交換してくれました。食後のデザートもしっかり食べて大満足! 介護支援センター オアシスは話やすく、楽しく勤務できる環境です。宜しければオアシスの施設ブログにもたくさんアップしておりますので、ご覧いただけると幸いです。(ケアマネジャー/N.K)



### 季節を楽しむイベント

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200

年々桜が満開となる時期が早まっているように感じますが、コロナ禍もひと段落し、揃ってお花見に出かけられた方も多いのではないのでしょうか。特養寿安ではレクリエーション委員が中心となって、施設内でも入居者様に春夏秋冬の季節感を味わっていただける楽しいイベントを毎月企画、実施しています。昨年と同じイベントでも中身をブラッシュアップしていますので、今年も皆様ご期待ください。(介護士/S.K)



### 感謝の気持ちを大切に

介護老人保健施設 オアシス [事務管理課] ©06-6790-1760

私ども「長期入所」が可能な介護老人保健施設オアシスは、多くの高齢者様がリハビリや介護をご利用されながら、元気にお過ごしされています。「その人が、その人らしく、健康に生きていく」ための支援を我々老健オアシスの全スタッフが全力で取り組んでいます。そして、長期入所が可能な老健施設である以上、「その方の最期の時」は必ず訪れます。どんな状態でも、周囲のレクリエーションの音や、イベントの雰囲気は伝わっていると感じています。何も食べられなくなっていた入所者様が、イベントにて、嬉しそうにアイスクリームを召し上がられた事や、反応がほとんど無い入所者様が、ご家族様が来所されると、しっかりと目を見開き、ご家族様を嬉しそうに見ていた事等、「人は最期まで、しっかりと生きているのだ」との思いを感じさせていただきました。これからも入所者様へ感謝の気持ちを持ちながら、一人でも多くの高齢者様の「健康と安全」を支援し、「その人が、その人らしい生き方」ができる介護施設の実現に向け、精進してまいります。(受付事務/W.S)

### オアシス公式 SNS 発信中!

オアシス最新情報や各施設でのイベント・レクリエーションの様子等、随時配信しております。「いいね!」「フォロー」お待ちしております!

