

理事長	法人 事務長	法人 本部	所 長	記載者

令和 5 年度 第二回運営推進会議議事録

令和 6 年 3 月 20 日

事業所名	デイサービスセンター三思園		
担当者	生活相談員	電話番号	017-728-1133
1. 開催日時	令和 6 年 2 月 28 日 (水) 13 時 00 分 ~ 14 時 00 分		
2. 開催場所	三思園 二階会議室	今年度開催回数 (2 回目)	
3. 出席者	書面送付	氏名	構成員の属性
	○		(青森市福祉部介護保険課事業者チーム)
			(青森市南地域包括支援センター)
			(利用者)
			(利用者)
	○		(利用者)
	○		(利用者家族)
	○		(横内町会長)
			(牛館町会長)
			(横内地区社協会長)
		(横内婦人部長)	
	事業所側		(所 長)
			(生活相談員兼介護職員)
			(生活相談員兼介護職員)
4. 活動状況の報告	<ul style="list-style-type: none"> ・令和 5 年 8 月～令和 6 年 1 月までの利用状況報告、近況報告 ・デイサービスセンター三思園での機能訓練を兼ねたレクリエーション実施について 		
5. 活動状況の評価	別紙参照 (令和 5 年度 第二回運営推進会議 運営推進委員の皆様へのアンケート結果及び、ご意見等への回答に記載)		
6. 主な議題			
7. 要望、助言等	別紙参照 (令和 5 年度 第二回運営推進会議 運営推進委員の皆様へのアンケート結果及び、ご意見等への回答に記載)		

<p>8. 意見等への対応等</p>	<p>○デイサービスセンター三思園利用状況報告において</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 苦情について、苦情が少なく良いがもっと利用者の声を吸い上げて欲しいと思う。(牛館町会長) <p>→ご利用者様との会話の中で出る、「ちょっとした要望」について、要望に添えるよう職員間で話し合い、対応しております。</p> <p>また、運営推進会議を行う頃に、デイサービス送迎時の運転について地域の方から「少しスピードが出ているのではないか?」といったお電話をいただきました。苦情として受け取り、送迎時には、より一層細心の注意を払い業務にあたるよう職員間で話し合い、お互いに注意していく事としました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 利用者近況報告書で、専門用語を使っている事が多く、理解できない言葉もあった。もっとかみ砕いた説明でお願いしたい。(牛館町会長) <p>→介護事故に関してなど、専門的な用語が多かったので、誰が読まれても分かりやすい言葉で報告書を作成していきます。</p> <p>○別紙参照（運営推進委員の皆様へのアンケート集計結果及び、ご意見等への回答に記載）</p>
<p>9. その他特記事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次回開催は令和6年8月中に開催を予定しております。

令和5年度
第二回
運営推進会議

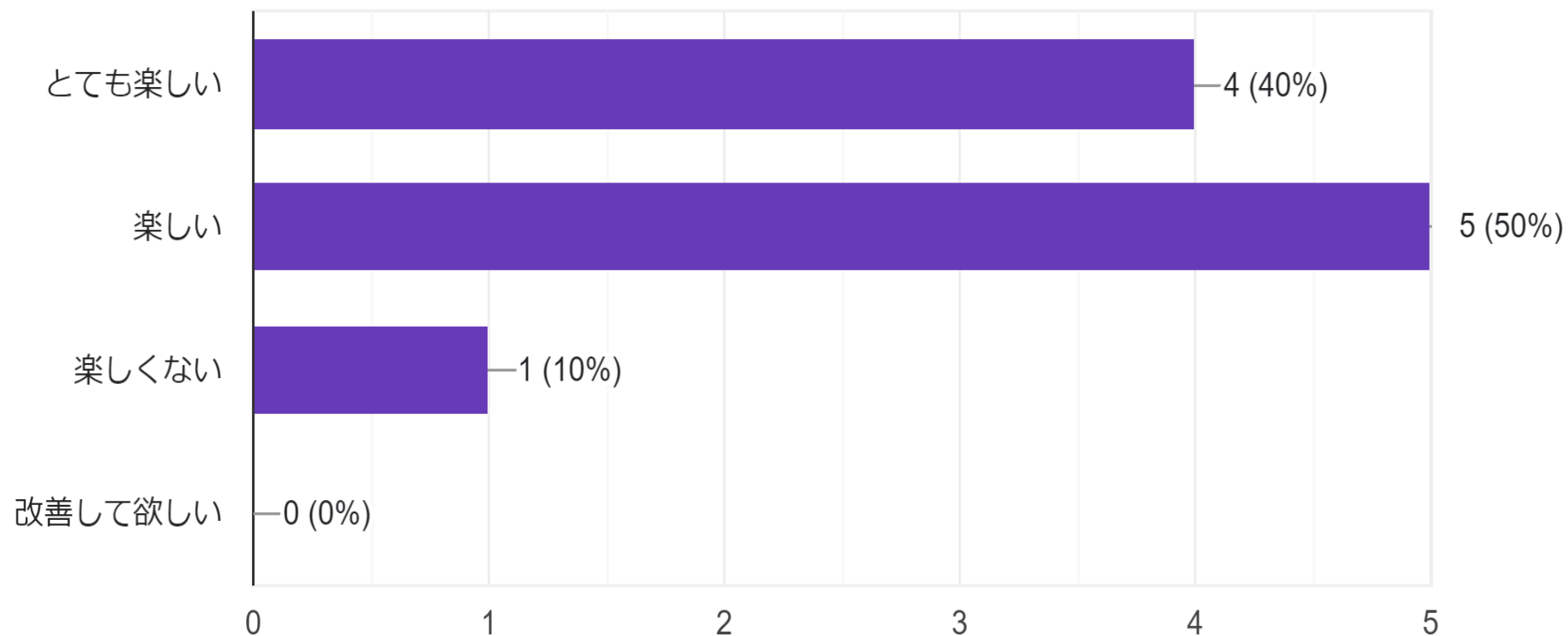
ご利用者様アンケート①

デイサービスセンター三思園をご利用いただいている皆様より、機能訓練・レクリエーション・クラブ活動についてのアンケートを実施いたしました。

ご利用者様10名 アンケート集計
令和6年2月15日

デイサービスセンター三思園での機能訓練、レクリエーション、クラブ活動は楽しいですか？

10件の回答



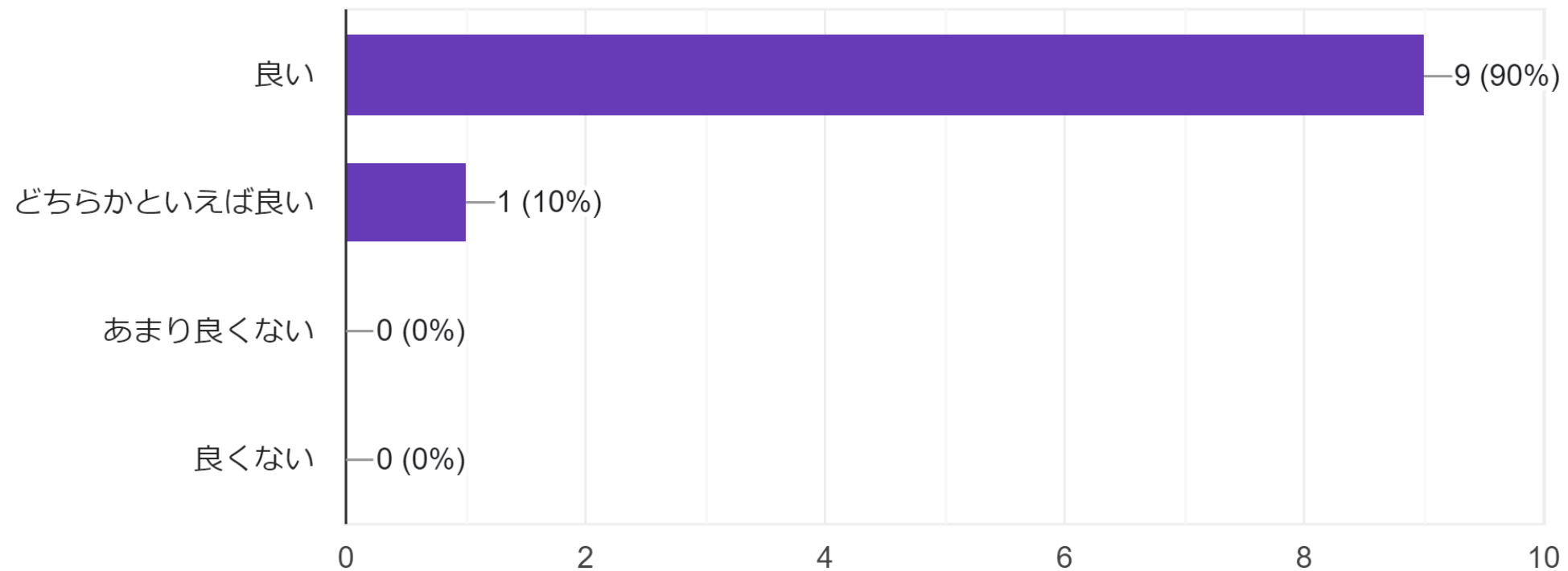
デイサービスセンター三思園での機能訓練、レクリエーション、クラブ活動は楽しいですか？について選んだ理由

※9件の回答

- 家にいても自分じゃやれない。皆と色々な運動して良いと思っている。
- 皆と一緒に連れて楽しい。
- デイに来てまだ一か月しか経っていない。まだ身体が痛いところがあって、慣れていないからゆっくり慣れて行きたい。
- 職員の皆さんがとてもいい人だから、一緒に運動して楽しい。
- 若い時からやってきてるから、今更だと思っている。今は余生の時です。他の人がやる分にはいいんじゃないですか。
- スタッフが色々工夫してくれてとても楽しい。
- ボッチャが好き。片手でも皆と同じようにできるから。
- 知らない人、同じ曜日でも話できなかった人ともお話できるきっかけになって楽しい。
- 声掛けられたら毎回参加している。毎回職員が工夫していて参加して楽しいと思っている。

デイサービスセンター三思園での機能訓練、レクリ...活動は 機能の維持、向上に良いと思いますか？

10件の回答



デイサービスセンター三思園での機能訓練、レクリエーション、クラブ活動は機能の維持、向上に良いと思いますか？

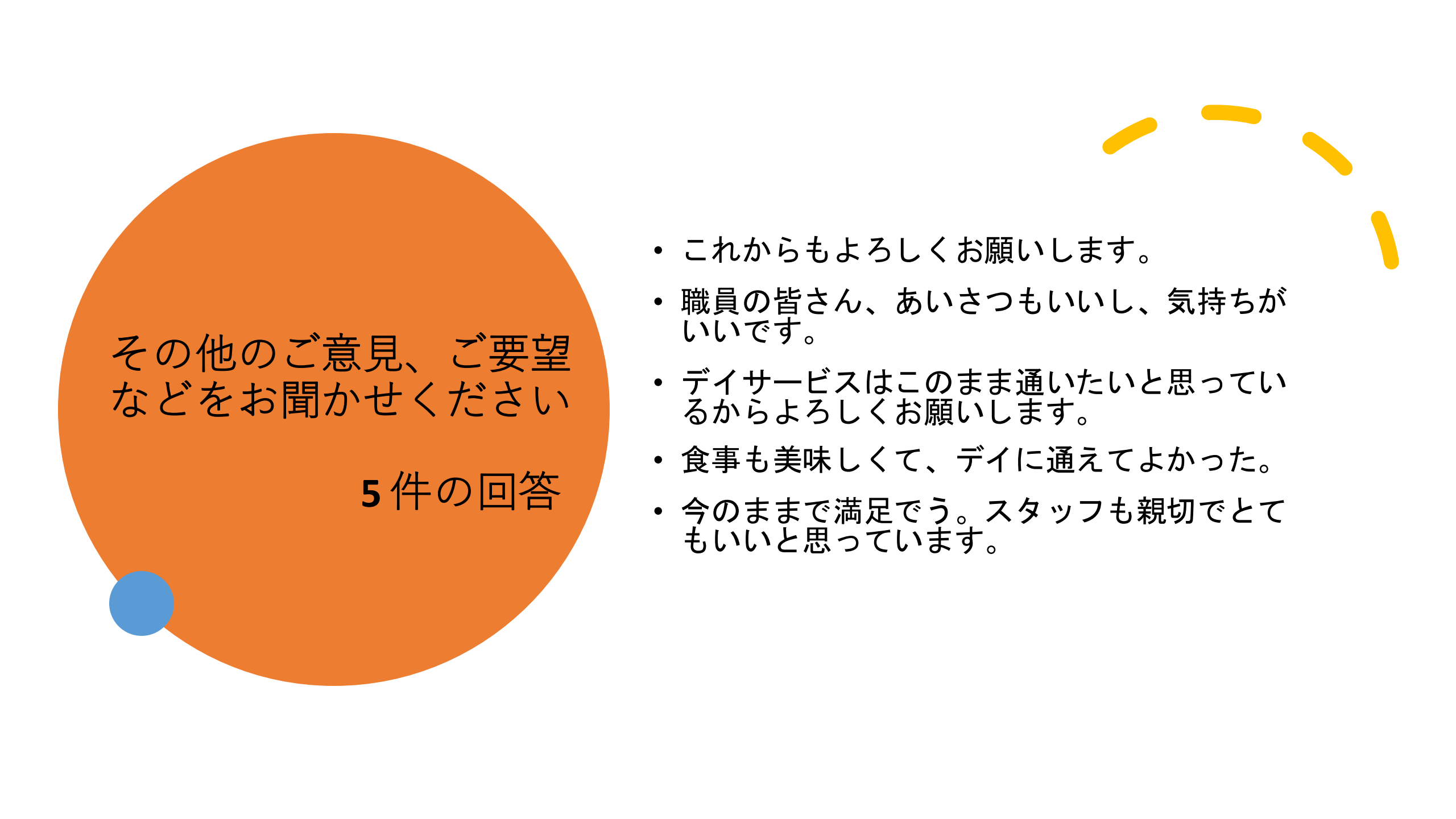
※選んだ理由をお聞かせください

※9件の回答

-
- デイに来ないとできない運動が多くて、来てやれている事が自分にとってとてもいいことだと思っている。
 - デイで運動すると身体の調子が良くなる。週1回や2回しか来ないけど、運動すると違う。とてもいいと思っている。
 - 体のため、体の衰え防止に良い。だんだんと体が鈍くなって動きが悪くなるから防止していきたい。
 - ここに来て皆と運動できて良いと思う。やる事が楽しい。
 - 皆でやれることを行えていて良いとは思っている。
 - 自分も入院している時に寝ながら足上げしていた。ここで週2回運動するようになってから、家につっかかったり転ばなくなった気がする。
 - 絶対体を動かしていれば、もっと動くようになると思うから良いと思う。
 - とっても良いと思う。家で一人で行うにはたかが知れている。皆で活動する事に意味がある。
 - 体を動かすと家に帰っても、体が軽い気がする。なんでもやる気になる。

デイサービスセンター三思園で取り入れてほしい機能訓練、レクリエーション、クラブ活動を教えてください

- 運動はこのままでいい。楽しい。運動以外でトランプなどみんなで行える楽しい事をしたい。
- 機能訓練はちょうどいいと思っている。色々考えてくれていて楽しい。
- 今のままお願いします。
- 外出したい。どこでもいい。場所は問わないがドライブして自然に接したいし、自然を感じたい。ドライブしている道を見て、「昔はこうだったと思いだしたり、記憶を蘇らせたい。」家からデイまでの送迎以外で気分転換したい。
- 考えてくれているものを仲間と一緒に行いたい。
- 毛筆クラブとかあるといい。筆ペンでできるものがあると思う。
- デイサービスで階段運動ができなくなったので、家の階段で頑張っている。
- 入浴の後は休みたいけど、何か娯楽的なものがあったらいいと思う。



その他のご意見、ご要望
などをお聞かせください

5件の回答

- これからもよろしくお願いします。
- 職員の皆さん、あいさつもいいし、気持ちがいいです。
- デイサービスはこのまま通いたいと思っているからよろしくお願いします。
- 食事も美味しくて、デイに通えてよかった。
- 今のままで満足でう。スタッフも親切でとてもいいと思っています。

デイサービスセンター三思園 新聞紙で転倒予防！！

新聞紙体操



要介護状態になるきっかけの一つが転倒や骨折です。筋肉が衰え、体を支えられずに転びやすくなります。新聞紙を使った「新聞紙体操」で足先から上半身を鍛え、転倒やケガの予防をしましょう！

新聞紙体操メニュー

- ・新聞棒で体操♪
新聞紙の棒を持って腕を伸ばします。腕を伸ばして上半身の運動をします。
- ・新聞紙棒で体幹バランス♪
新聞紙棒を手のひらに乗せてバランスをとります。
- ・足で新聞紙を丸めよう運動♪
広げた新聞紙を足裏を使って上手に丸めます。
- ・足で新聞紙を手繰り寄せよう運動♪
新聞紙に足を乗せ、足を動かして新聞を手前にたぐり寄せます

新聞紙体操で転倒予防や良い姿勢で若返り！
歩行能力・認知機能・呼吸機能の向上、誤嚥予防、肩・膝の痛みを軽減して「フレイル」を予防しましょう！！

新聞紙を使って転倒予防につなげよう♪

新聞紙体操の目標は

- 転倒予防や良い姿勢を保つ事
- 歩行能力・認知機能・呼吸機能の向上、誤嚥予防
- 肩、膝の痛み軽減などを通して「フレイル」を予防
をすることです。

新聞紙体操では、つまずき防止の他、背中を伸ばし、肩の動き改善、呼吸筋の強化、膝痛軽減、認知機能の向上が図れます。

新聞紙体操を実施していくと、相当な運動量になり、体や脳にとってとても良い刺激になります。

裸足で足の指を広げたり、動かすなどの体操は、脚の筋力が弱ってきている人が転びそうになった時に、足の指に力を入れ転ばないように踏ん張る力をつけることができます。普段の歩行の際も、床をつかむように地面を踏みつけるように歩くことを意識して、転倒予防をしていきましょう。

① 新聞紙棒で体操♪

※新聞紙棒を持って運動する事で、肩の可動域が広がります。転倒時もとっさに手が出て体を守りやすくなります。

※全て椅子に座ったまま行います。

○新聞紙を数枚重ね、くるくる巻いて新聞紙の棒を作ります。

1. 新聞棒をつかんで上下、左右などに動かす。
2. 両手で新聞紙棒を持ったまま上へ上げ、頭の後ろの方へ降ろします。上下に上げ下ろしします。
3. 新聞紙棒を縦に持ち胸の前に突き出します。突き出したまま腕を180度回転します。
4. 新聞紙棒を両手で持ち、片足を上げて、つま先へ向かってメーンと振り下ろす。
左右のつま先に交互に行う。
5. 上から新聞紙棒を落とし、両膝（両太もも）でキャッチする。

② 新聞紙棒で体幹バランス♪

新聞紙棒を手のひらに乗せてバランスをとります。

上半身を使ってバランスをとる事で、体幹が鍛えられます。

誰が一番長く乗せてられるかな？！

③ 足で新聞紙を丸めよう運動♪

○ 裸足になり、足の指や裏を使うことで、足の筋肉が刺激されます。歩行時のバランス感覚が向上し転倒予防になります。

1. まず裸足になります。そして、新聞紙を手でぐしゃぐしゃにします。
2. ぐしゃぐしゃにした新聞紙を床へ置いて、広げます。広げた新聞紙を両足を使って上手に丸めます。
3. 次にまた新聞紙を広げ、5回広げた新聞紙を足で折り畳みます。

誰が一番早く折り畳めるか競争します♪

④ 足で新聞紙を手繰り寄せよう運動♪

○ 足元に新聞紙を広げます。

1. 新聞紙に足を乗せます。

2. 足を動かして新聞紙を手前に手繰り寄せます。誰が一番早く手繰り寄せられるかな?! 競争します。

やってみよう新聞紙体操 ※林泰史さんの「新聞紙体操」から

基本編

足の指を使って新聞をたぐり寄せ

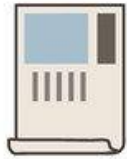


足を前後左右に動かしながら新聞を破る



新聞棒の作り方

新聞1部を広げ、端から丸めていく



完成



応用編

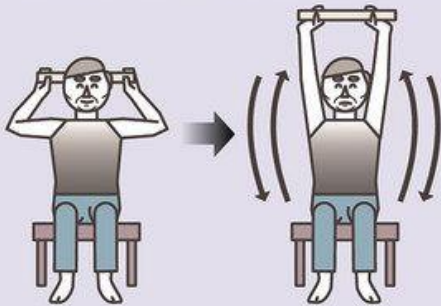
新聞を足で丸める



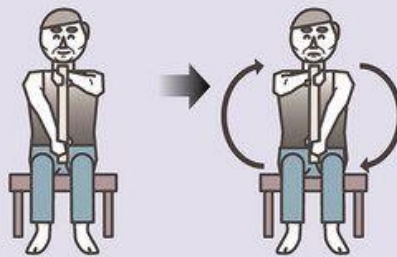
広げた新聞を足で折り畳む



頭の後ろで新聞棒を持つ 棒を真上に持ち上げ下ろす



新聞棒を縦に持ち胸の前に突き出す 180度回転させる



令和5年度 第二回運営推進会議

ご利用者様アンケート②

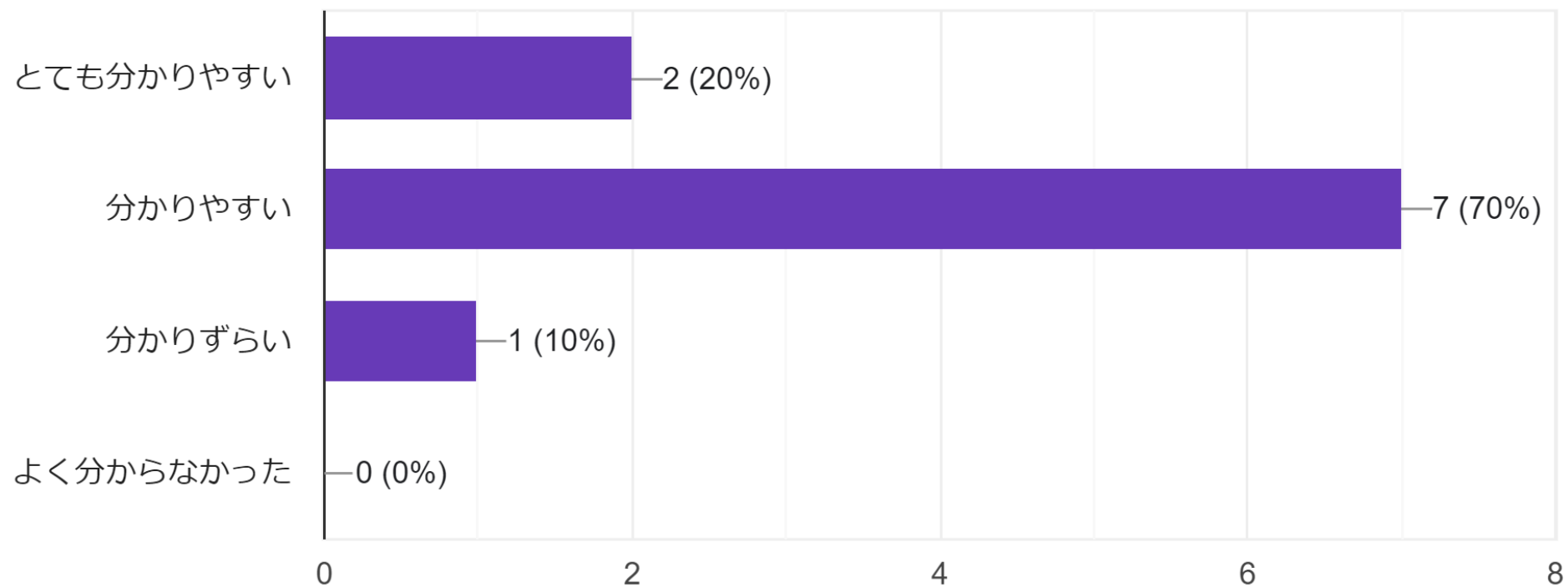
ご利用者様アンケート①を基に、転倒予防に重点をおいた「新聞紙を使った体操や運動レクリエーション」を実施し、アンケートにてご意見等いただきました。

ご利用者様10名 アンケート集計

令和6年2月23日

「新聞紙」で転倒予防」のチラシは分かりやすかったですか？

10件の回答



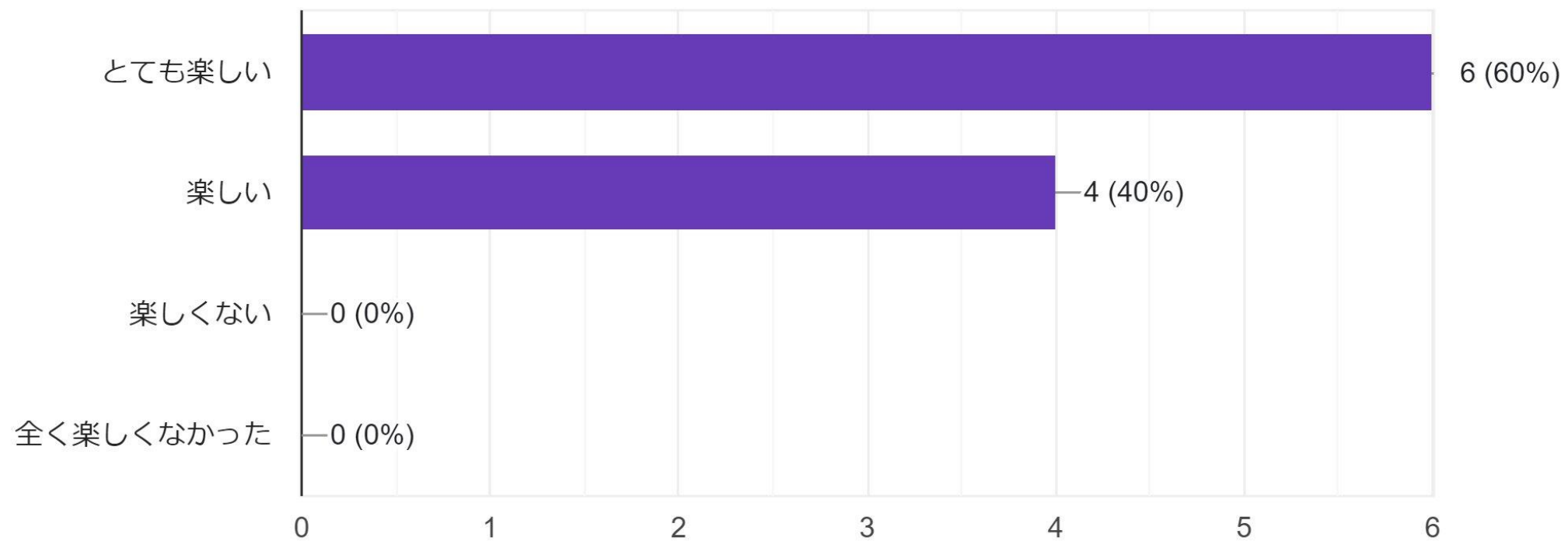
「新聞紙」で転倒予防」のチラシは分かりやすかったですか？

※選ばれた理由をお聞かせください

- ▶ 細かく書いていてくれて分かりやすかった
- ▶ すみません。家でチラシは見ないで、レクで行ったのを思い出してやっていた。
- ▶ 見やすかったよ。
- ▶ 見やすかったし、説明も分かりやすかった。実際に行く前に説明の用紙があって良かった。
- ▶ 一緒に読んでくれて理解できた。
- ▶ 家で読んでみた。意味は分かった。
- ▶ 読んで分かるけど、一回行ってみてからもう一回読んだらよく分かった。
- ▶ 実際やってみないと分からなかった

実際に新聞紙を使用したレクリエーションを行ってみて楽しかったですか？

10件の回答



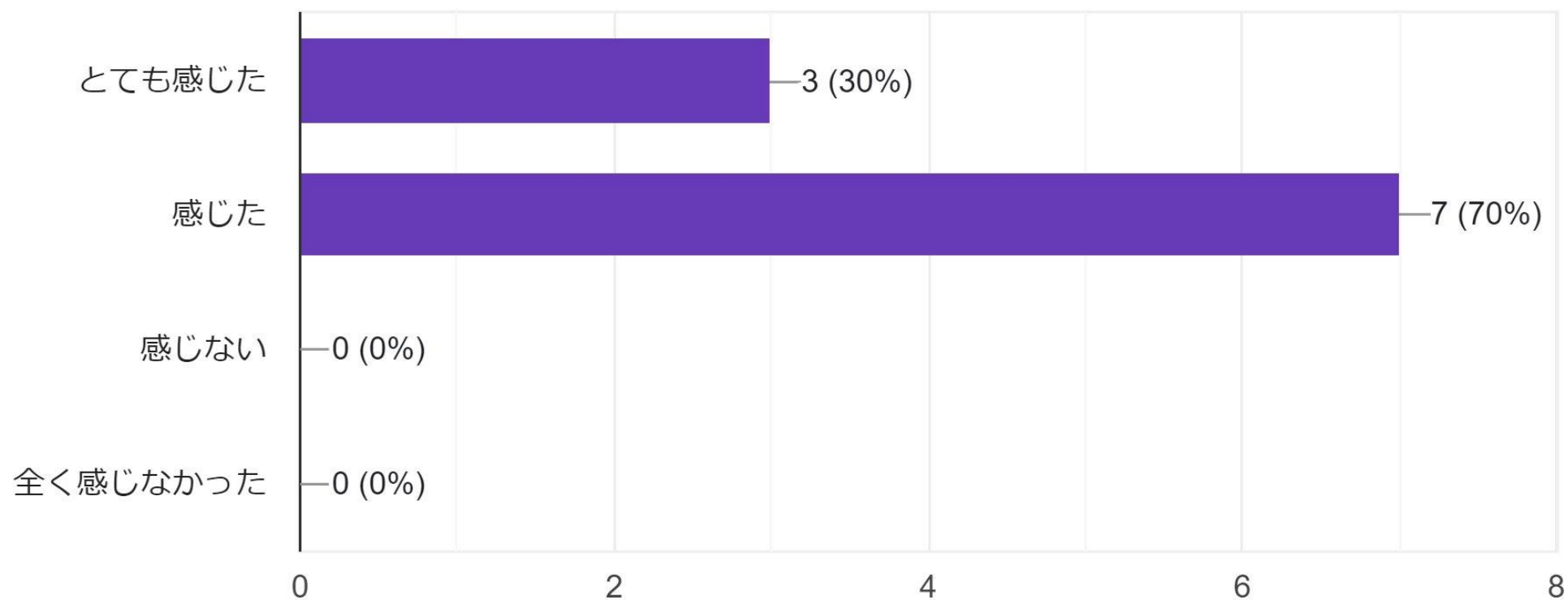
実際に新聞紙を使用したレクリエーションを行ってみて楽しかったですか？

※選ばれた理由をお聞かせください

- ▶ ゲームもいいけど、たまにはこういうレクリエーションも良いと思った。体を動かして楽しかった。
- ▶ 新聞紙の棒を手のひらに乗せて体幹を鍛えるものは、落ちない様にと頭も使ったり、体を使ったりして楽しかった。
- ▶ 体を鍛えるためにやって楽しかった。皆でやって楽しかった、面白かった。
- ▶ 自分はできる。他の人が出来なかったら声がけしたりして楽しかった。
- ▶ 今まで見てるだけで参加してなかったから、楽しかったけど、なんぼか疲れた。
- ▶ 皆でやるから楽しい。
- ▶ 皆でワイワイやったから楽しかった。
- ▶ 皆で集団でやるのが楽しくて良い
- ▶ 一人じゃなくて皆でやるのが楽しかった。
- ▶ 足先に神経を集中させることが大事なので、普段意識して使わないから、効果あると思います。

新聞紙を使用したレクリエーションを行ってみて、転倒予防に効果はあったと感じましたか？

10件の回答



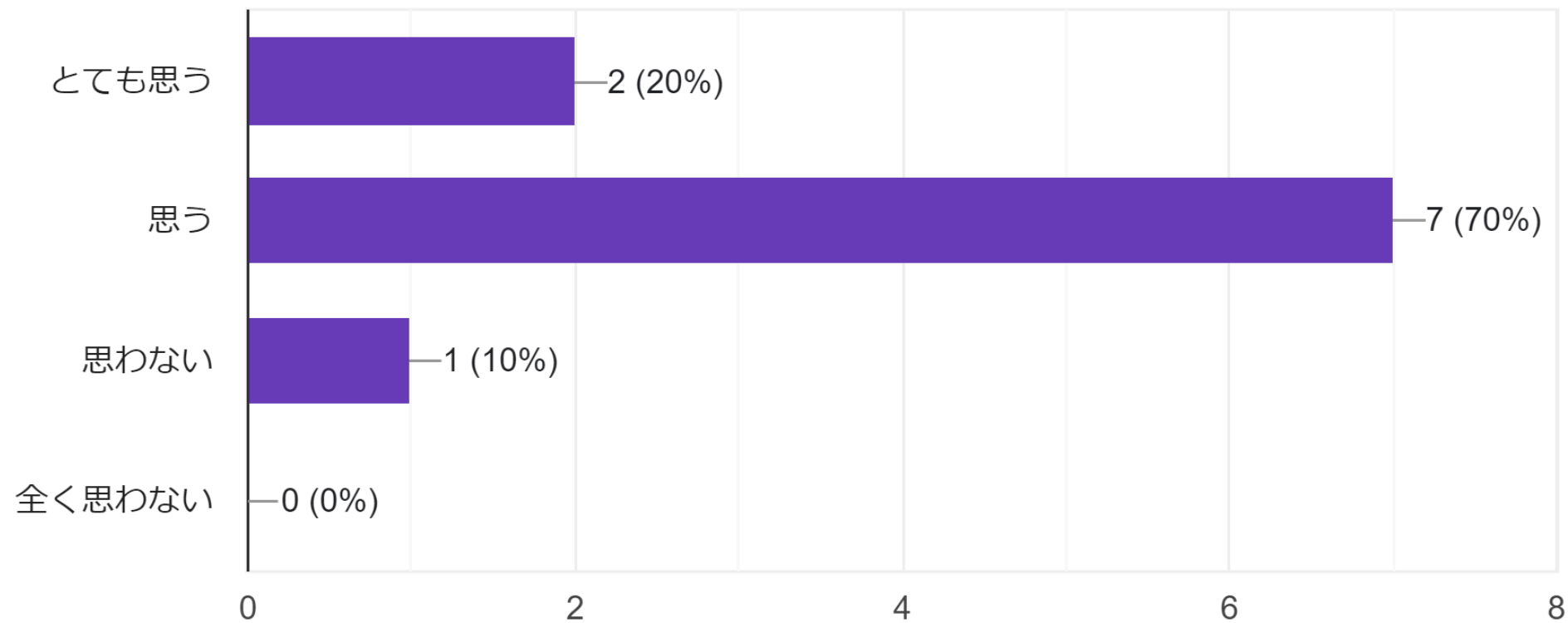
新聞紙を使用したレクリエーションを行ってみて、転倒予防に効果はあったと感じましたか？

※選ばれた理由をお聞かせください

- ▶ 全身を使う感じで楽しかった。疲れず行えた。
- ▶ 効果あるある。全身使うからいいと思う。
- ▶ 頭、腕、体を使って楽しかった。頭で考えているようにはうまくいかなかった。新聞紙の棒を持つと子供に戻ったように叩きたくなる。楽しかった。
- ▶ 全身を使うから、筋力つけるのには効果があると思った。新聞紙棒を手のひらに乗せてバランスを取るのには、楽しいだけだと思ったが、体幹を鍛えられると知って良いと思った。
- ▶ 足だけじゃなく、腕も使うから転倒防止にいいのか？と思った。でも全身使うから体にはいいと思った。
- ▶ 参加して足を使って、自分は良く出来た方だと思う。
- ▶ 足首とか足の指（普段使わない所）を使うのが良いと思った。
- ▶ ただ黙っているより良い

新聞紙を使用したレクリエーションを行ってみて、自宅でも続けてみたいと思われましたか？

10件の回答



新聞紙を使用したレクリエーションを行ってみて、自宅でも続けてみたいと思いましたか？

※選ばれた理由をお聞かせください

- ▶ 家でもやれると思うけど、一人でやるより、デイで皆と行いたい。でも転ばないように家でも頑張ってみる。
- ▶ 家でも行っている。
- ▶ 家でもやろうと思うけど、皆でやった方が楽しい。
- ▶ 家でやっています。なかなか難しい。新聞紙を足で丸めるのはどうしても難しい。
- ▶ 家でも続けたいけど、家でだと一人だから、デイで気が向いた時に参加したい。
- ▶ ずっと前から家でもやっているけども、自分でやってみて良いと思ったので更にやってみようと思います。
- ▶ 家で座って過ごす事が多いから、座っているときにやろうかと思う。でも家で一人でだとなかなかやらないから、デイでやりたい。
- ▶ できなくてもやれるようになろうと思ってやってみました。
- ▶ 家で1人だとちょっと…。皆で一緒にやるから楽しい。
- ▶ 自宅でも、時間が間に合えばテレビのラジオ体操を椅子に座ってやっている。新聞紙は家にもあるから手軽にできていいと思います。

その他のご意見、ご要望などお聞かせください

- ▶ ボッチャのような、狙いを定めて球を投げるようなゲームが好きなので、行いたい。

まとめ

今回は、新聞紙を使った自宅で簡単に出来るレクリエーションを行い、アンケートではご利用者様から喜びの声が多数聞かれました。

今後も、ご利用者様からの希望を取り入れ、楽しみながら機能を維持し、健康で長期的にデイサービスをご利用していただけるよう、努めて参ります。

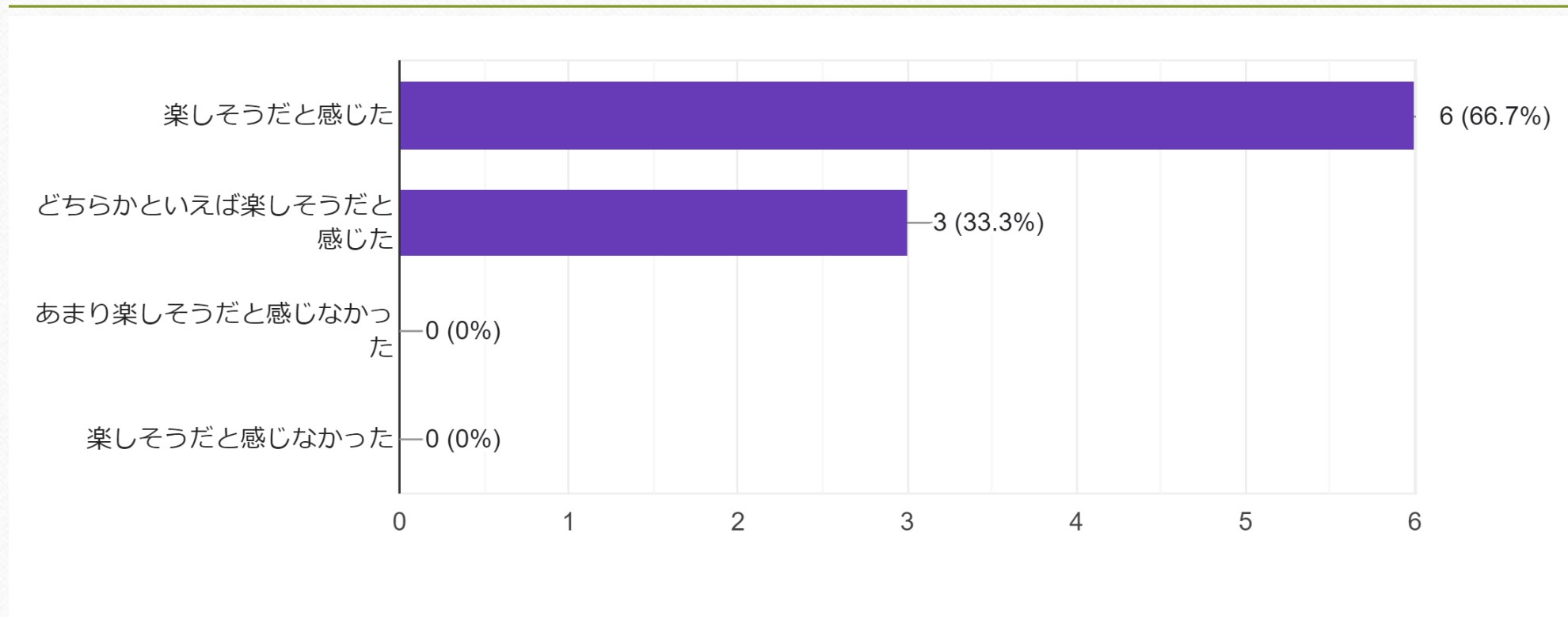
令和5年度 第二回運営推進会議

運営推進委員の皆様へのアンケート集計結果 及び、ご意見等への回答

アンケート依頼10件中9件回収

令和6年3月15日

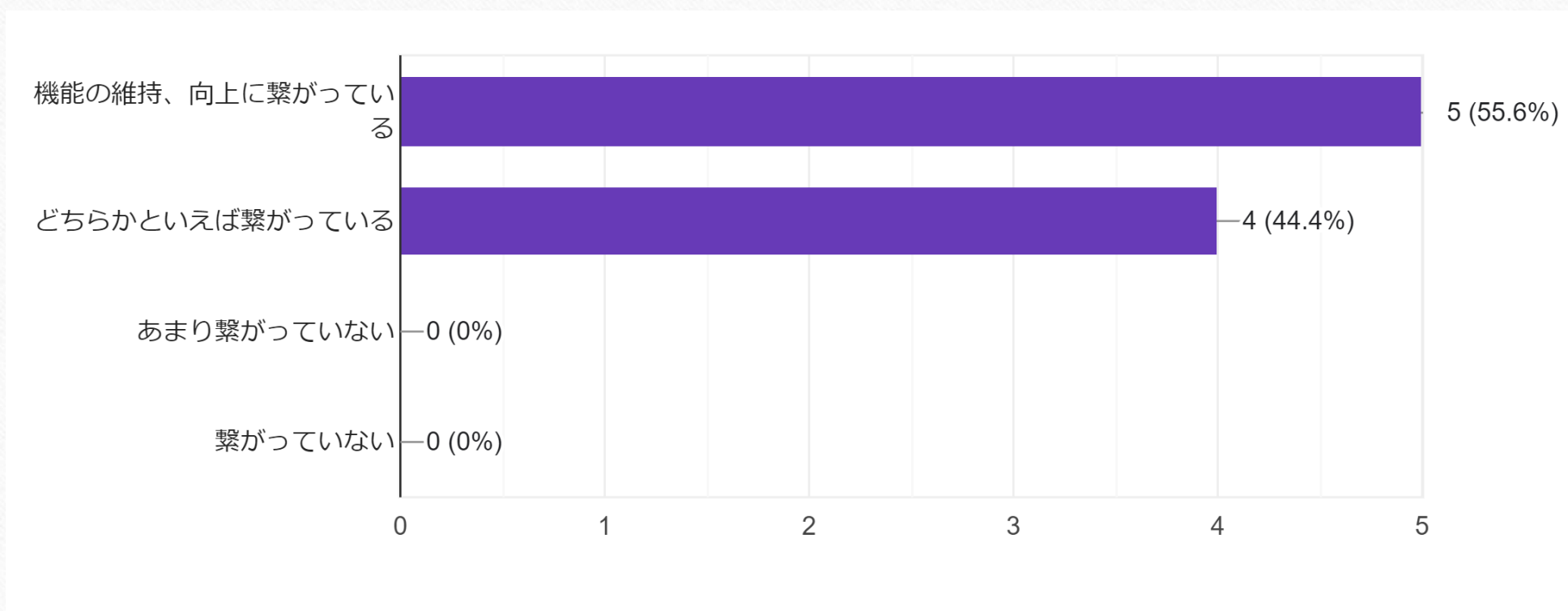
デイサービスセンター三思園で行った「新聞紙を使った体操や、転倒予防運動」について、利用者様が楽しんで取り組まれているように感じられましたか？



デイサービスセンター三思園で行った「新聞紙を使った体操や、転倒予防運動」について、利用者様が楽しんで取り組まれているように感じられましたか？ ※選ばれた理由、その他ご意見等をお聞かせください

- 姉がいつも帰るなり「今日も楽しかった」と話してくれている
- 楽しいけど、1人ではなく、ここ（デイサービス）に来て皆と行うのが楽しいから。
- 皆大きい声で笑って楽しい
- 私も自宅でやってみようと思った
- 皆と一緒にやっているのが楽しそう
- これも転倒予防に良いと思い、真似をしたいと思います
- 利用者様の笑顔がいつもより多く見られた
- アンケートにもあるように皆さんで声がけしながら行っていて一体感を感じ取れました。

デイサービスセンター三思園で行った「新聞紙を使った体操や、転倒予防運動」について、機能維持、向上に繋がっていると感じられましたか？

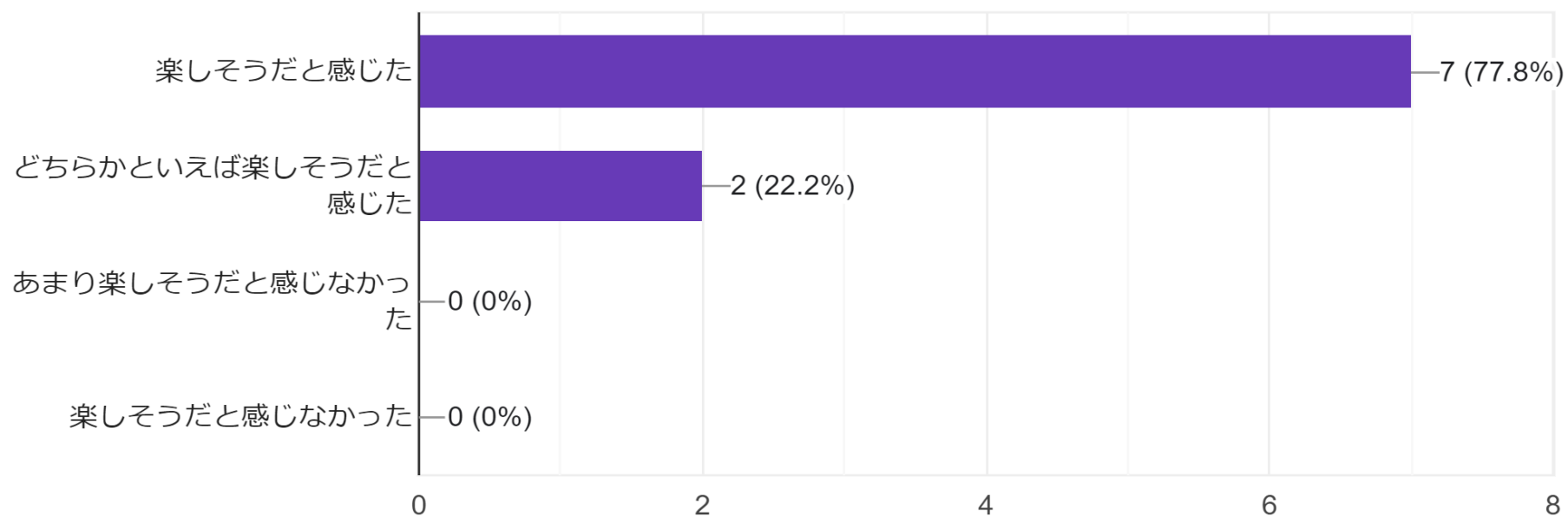


デイサービスセンター三思園で行った「新聞紙を使った体操や、転倒予防運動」について、機能維持、向上に繋がっていると感じられましたか？

※選ばれた理由、その他ご意見等をお聞かせください

- これからも続けていけばもっと良くなると思う
- 行ったあとは体が軽い
- 継続して行う事が大切だと思う
- とても良いことだと思います。続けてください
- 日常でなじみ深い新聞を使った機能訓練は見ていてとても興味深かった。
- 家にある取り入れやすいものであり、座っていても立っていてもできる体操のためとてもいいと感じました。

デイサービスセンター三思園で行っている行事(レク・クラブも含め)の実施状況について利用者様が楽しんで参加されているように感じられましたか？



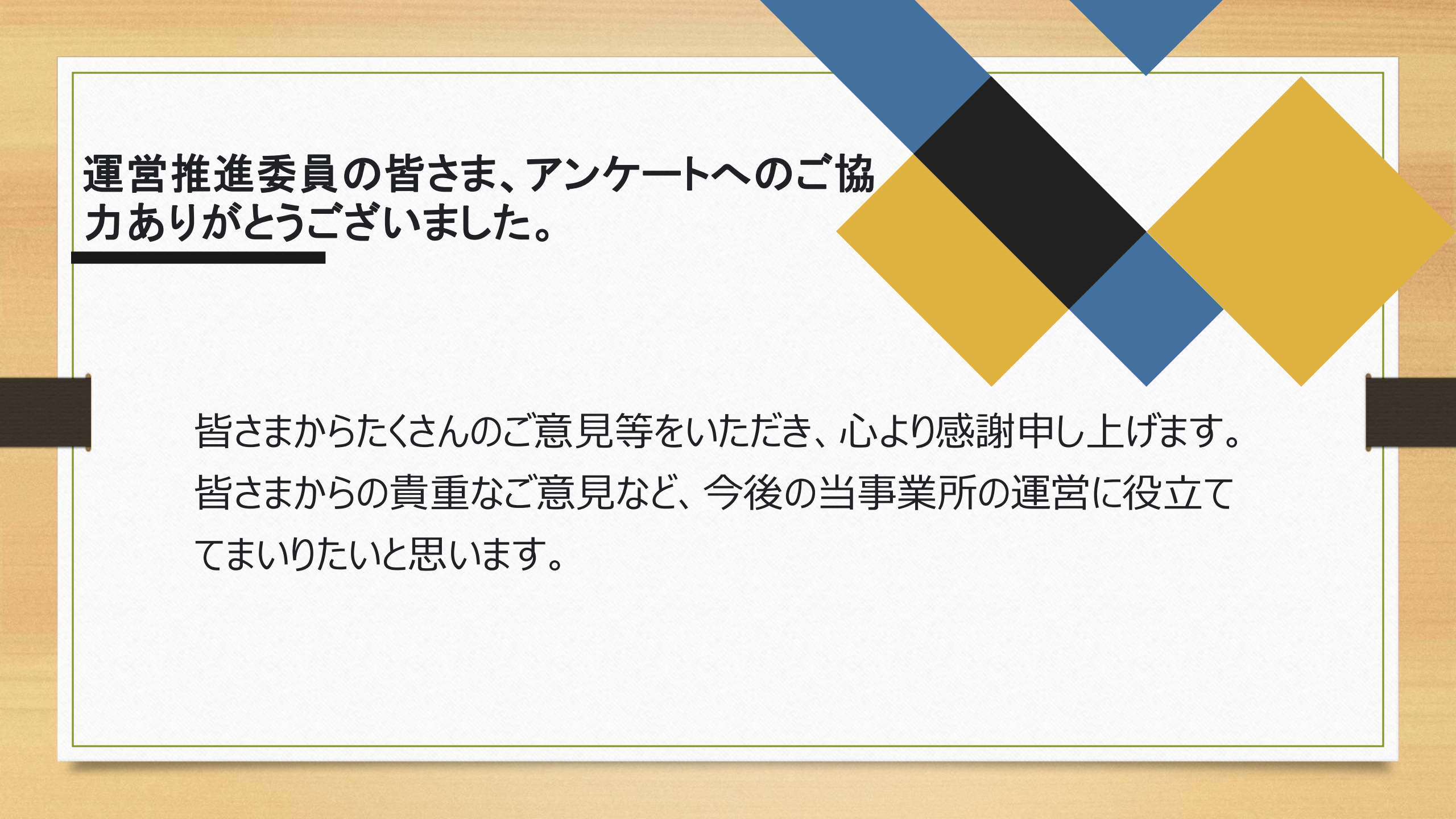
デイサービスセンター三思園で行っている行事(レク・クラブも含め)の実施状況について利用者様が楽しんで参加されているように感じられましたか？

※選ばれた理由、その他ご意見等をお聞かせください

- 皆で楽しく行なえるからいい
- 笑顔が非常に良い
- 本当にどれを見ても楽しそうで、幸せそうに見えます
- 実際に動画を観て感じた事と、推進会議の参加者の中に利用者の方がいて、楽しんで笑っていたのが印象的でした。
- 利用者の皆様と職員の笑顔がとても美しいと思った。
- 外出も多く取り入れられていて気分転換が出来ていて楽しそうでした。

その他、デイサービスセンター三思園へのご意見、ご要望などをお聞かせください。

- これからも、楽しませてください。よろしくお願いします。
- 皆さん頑張っているのでこれからもよろしく
- 皆さんの笑顔がとても良くて、どの場面を見ても楽しそうです。とても三思園さんの方達が一生懸命に頑張っていると思います。とてもいい事です。
- ボッチャは施設で購入されていますか？地域の行事でお借りできるのか？結構地域でボッチャ人気が出ているので…
- 三思園様は内部だけではなく、外部にも働きかけを行っているようで地域の皆様も良く思われていることだろうと感じた。
- 苦情や事故が少ないもの日頃から職員の方が細かな気配りや対応に心がけているからだと思います。これからも体調管理に留意してください。



運営推進委員の皆さま、アンケートへのご協力ありがとうございました。

皆さまからたくさんのご意見等をいただき、心より感謝申し上げます。
皆さまからの貴重なご意見など、今後の当事業所の運営に役立ててまいりたいと思います。

✦ R5. 8月～R6. 2月

活動写真

デイサービス三思園

8月 デイ夏祭り

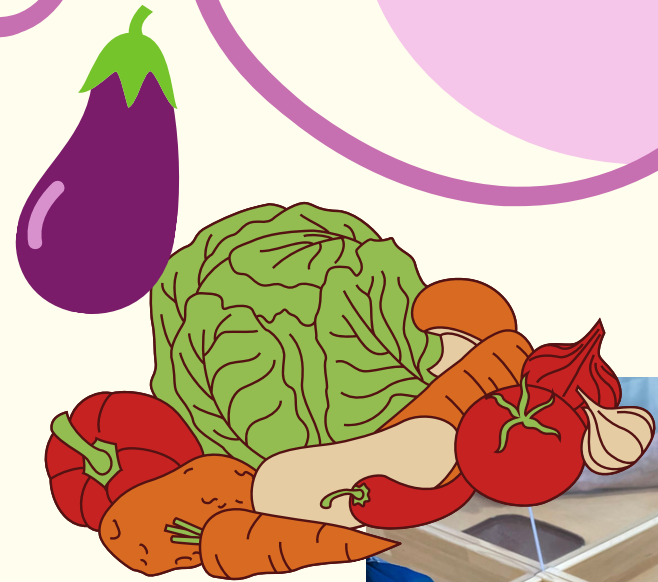
利用者様はかき氷を食べて
盆踊りを楽しみました♡
職員は浴衣や甚平を着て
雰囲気づくりをしました♪



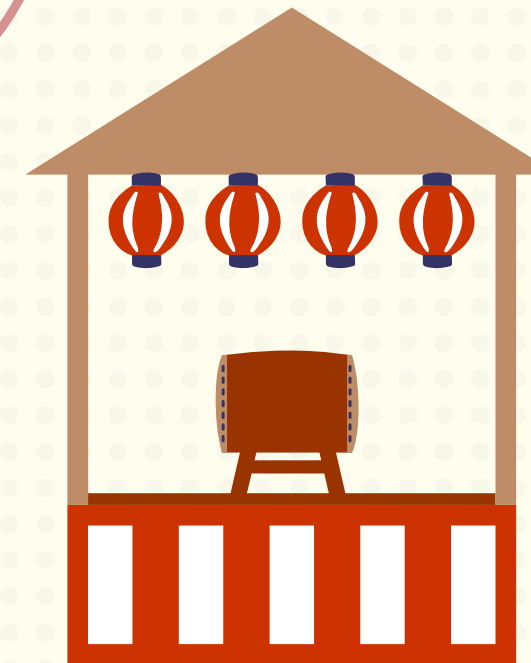
三思園農園

夏野菜収穫

ほら、こんなに
大きなトマト！



三思園 ねぶた祭

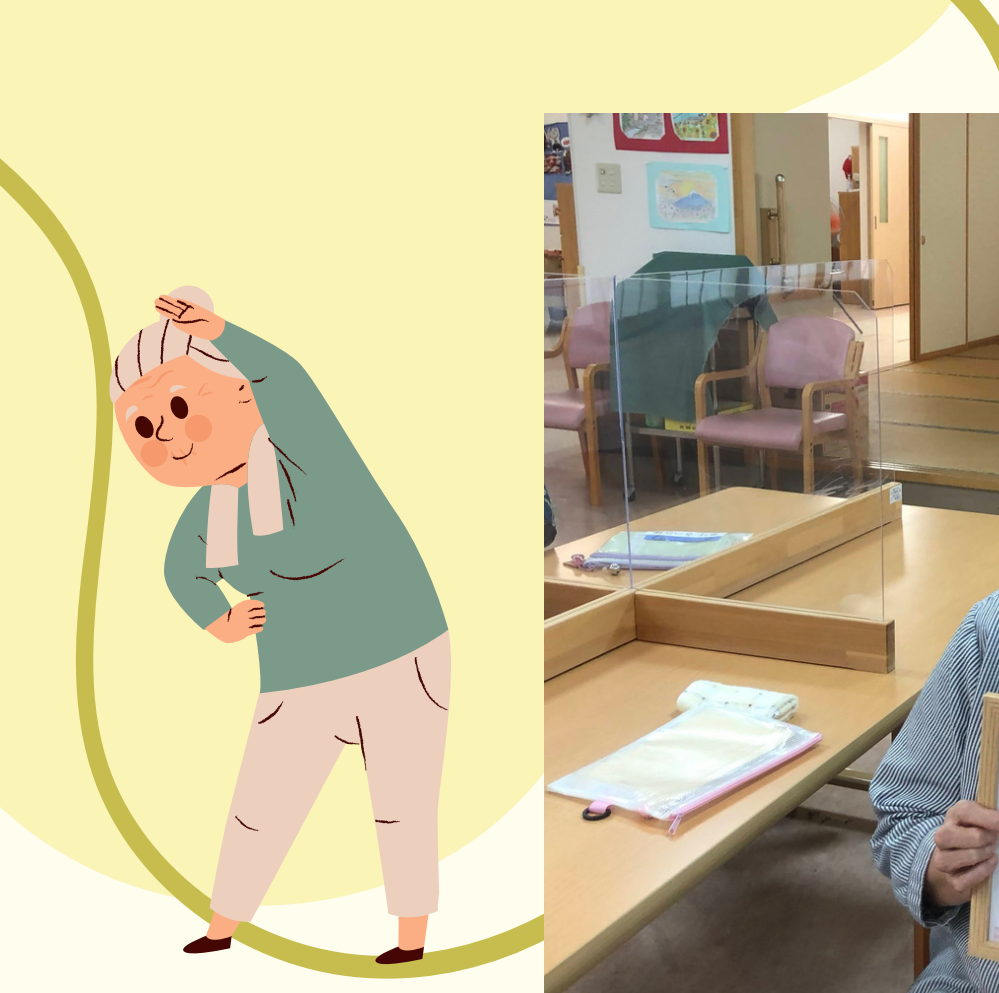


青森中央学院大学の囃子方部の皆さんによるねぶた囃子の演奏です❤️

9月 焼きおにぎり

利用者の皆さんで握ったおにぎりを
焼きおにぎりにして食べました♡



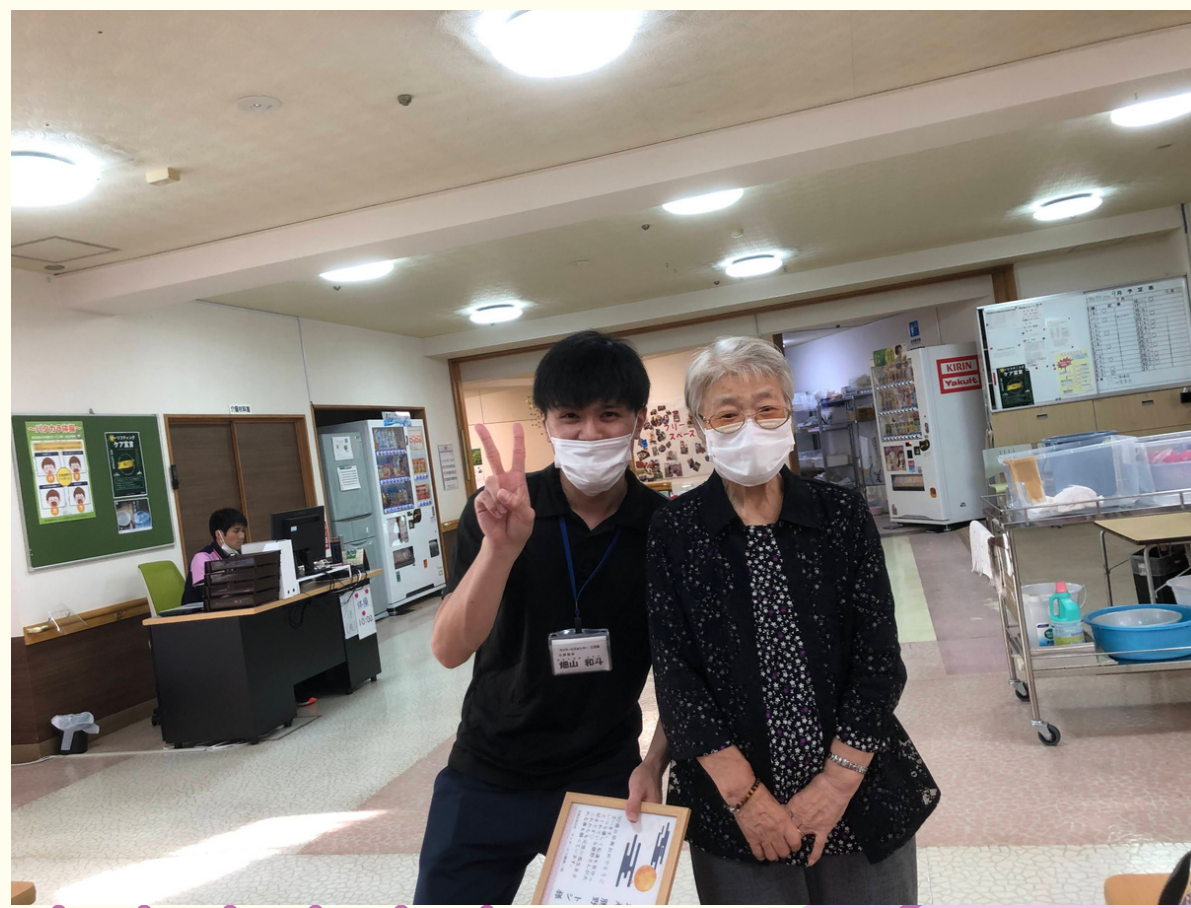


祝

なんと、
御年99歳！
とても
お元気な
方です♪



敬
老
会



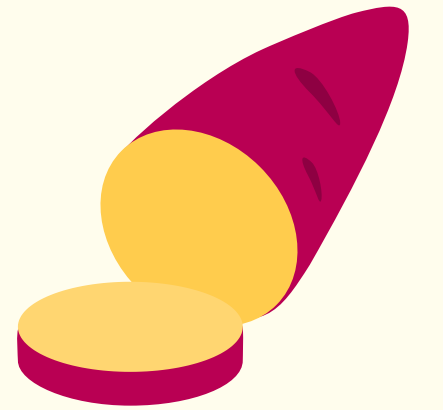
9月 秋彼岸法要会



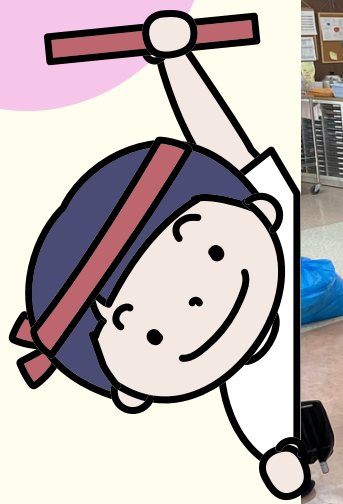
10月 芋掘り・焼き芋会



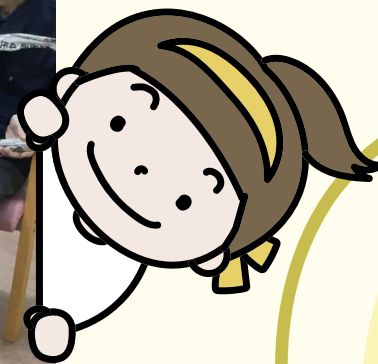
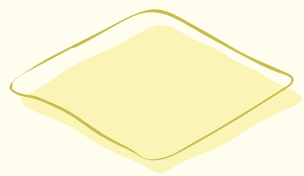
今年はサツマイモが
ゴロゴロたくさん採れました♡
焼き芋にして食べたら
とっても美味しいとのお声を
いただきました♡



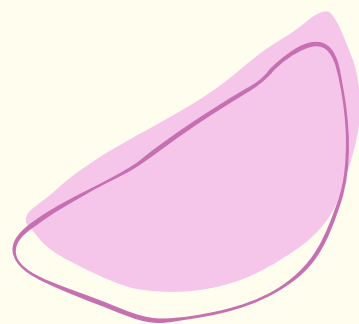
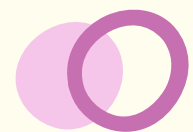
10月 秋の運動会



今年は、3日間にわたって
3種目の競技を競いました。
どの曜日も、白熱した
戦いになりました！



10月 手作りピザ



三思園の畑で獲れた野菜で
ピザを作りました🍕
毎年の恒例に
なりつつあります♡



10月 紅葉観覧 (城ヶ倉大橋、萱野茶屋)

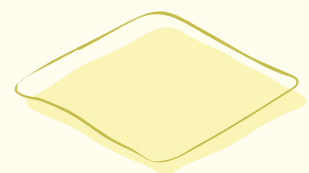
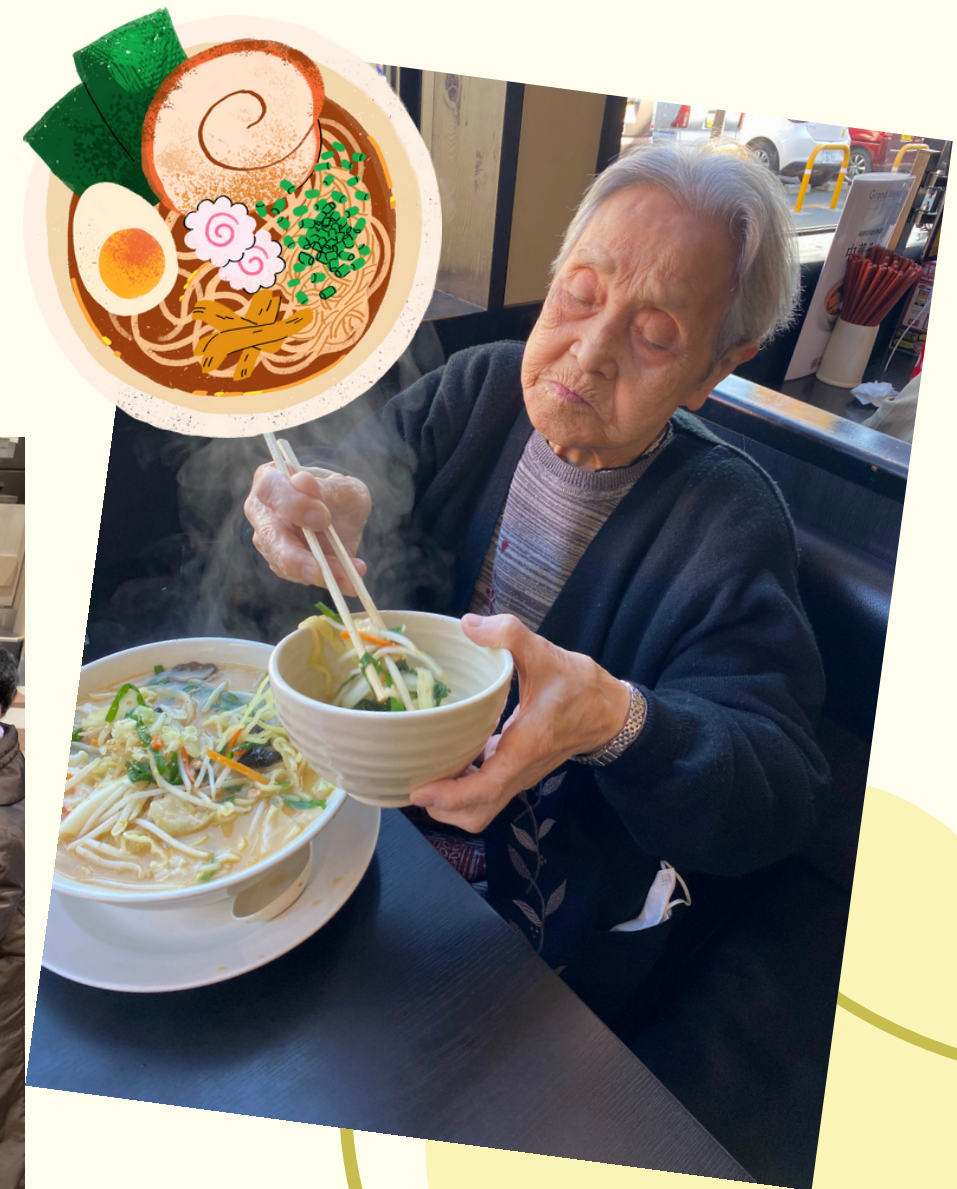


涼しくなっても
ソフトクリームは
美味しいですね♡



11月 外食・買い物

かっぱ寿司、びっくりドンキー、
イトーヨーカドーへ外食に行きました。
事前に注文をお聞きしていたので……
ゆったりと召し上がることができ、
皆さんご満悦でした❤️



12月 買い物レク



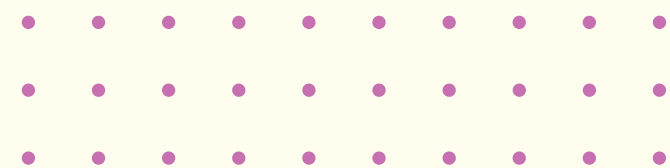
お洋服専門の買い物レク。
冬でなかなか外に買い物に
行けない為、皆さん服を
選ぶのに真剣でした♪



12月 クリスマス会



クリスマスには、
1年分の写真を
アルバムにして
プレゼントしました♡



12月 餅つき大会

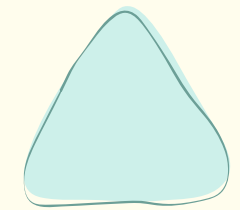
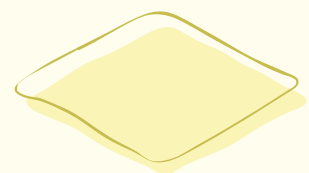
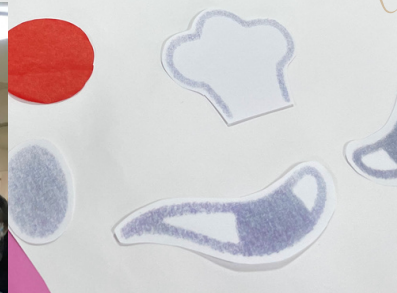


御年100歳の利用者さまがついたお餅…
長生きのご利益がありそうですね😊



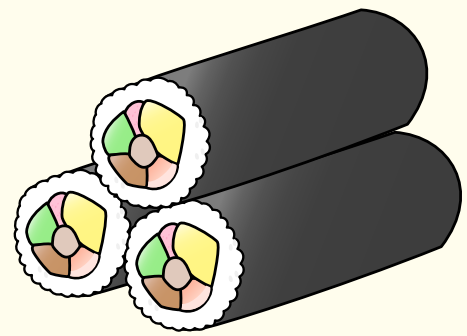
1月 福笑い・餠玉くじ

餠玉くじで、
今年一年の
運試し！





2月 節分



☺ 鬼は外！福は内！今は鬼も福も、仲良く『内』なのだそうです♡

