



contents

- 2 イリスもとまち 介護技術研修  
第12回通常総会 開催報告  
「短歌」「俳句」「川柳」
- 3 介護予防「イキイキ体操」第2回「腰痛予防」
- 4 [特集] **イリス**北10条  
安全第一、  
品質の良い建物造りのために
- 6 心療回想法～回想録から 第2回「さっぽろで青春」
- 7 ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈  
社会保障について
- 8 福祉生協イリスからのお知らせ

虹 第43号 平成29年7月 発行  
さっぽろ高齢者福祉生活協同組合  
〒065-0021 札幌市東区北21条東22丁目5番1号  
<http://www.hukushiseikyuu.or.jp>



今号の表紙はイリス南郷通 夏祭りイベントの様子

## セミナーでの願い

代表理事

小松徹人



まいと考えつつも、熱心に研究している方は少数派なのかなと、感じていきます。

セミナーを通して一番に願うことは、ホームに入居して「こんなはずではなかった」という後悔の無い賢い選択をしてほしい、だからその為の準備を怠らないでいてほしいということです。

今後も介護保険制度は変わります。それに伴い「高齢者の住まい」に関わる経営等の環境も変わります。一度見学したホームも、数年後にもう一度見学することを勧められています。

先日、外部の先生による「イリスもとまち介護技術研修」を見学しました。その時、先生が「30〜50歳代は、年代の節目ごとで階段状に体力の衰えを実感される方が多い傾向にある反面、高齢になると階段状ではなく緩やかに衰えていくことから、今の自分の体力を実感できない方が多いのでは」と話していました。

老いを気にせず暮らすこと。それはそれで大切なことだと思いますが、いずれは高齢者の住

まず、自分はどうなホームを望むのかを整理し、それはどこにあるのかを調べることから始めましょう。札幌でお調べの場合は、『あんしん住まいサポート』が発行している「住まい情報さっぽろ」という雑誌がおすすめです。それから手前味噌ですが、一度セミナーに来ていただいた方も、もう一度参加してほしいと願っています。



## イリスもとまち 介護技術研修

ご入居の方々が安心して身を任せられるよう、また、職員も安全な介護を行えるよう、しっかりと介護技術を身につける研修を行っています。

① 基本コミュニケーション  
② 重心移動

経験豊富な職員も、もう一度深く学び、日々の業務に活かすことで、より良いサービスに繋がっていきたいと思っています。その内容は、

③ 床上の移動  
④ オムツの当て方  
⑤ 虐待防止と身体拘束

で、6月から10月にかけて全5回行います。

講師は、日本医療大学生涯学習センター（旧日本福祉学院）よりお招きし、イリスもとまちの全職員（食事・業務担当を除く）と、イリス北8条、イリス南郷通の職員が参加しています。

## 第12回通常総会報告

平成29年6月23日、午前10時より札幌市社会福祉総合センターにて、第12回通常総会が開催されました。

組合員総数1,323名のうち、過半数となる805名（本人出席70名・代理出席0名・書面出席735名）の出席により本会は成立しました。

はじめに議長及び総会役員を選任し、各議案の提案が行われました。

- 第1号議案  
2016年度事業報告承認の件
- 第2号議案  
2016年度決算報告及び剰余金処分案承認の件  
（監査報告）
- 第3号議案  
2017年度事業計画決定の件
- 第4号議案  
2017年度予算決定の件
- 第5号議案  
役員選任案承認の件
- 第6号議案  
2017年度役員報酬決定の件
- 第7号議案  
定款変更承認の件
- 第8号議案  
議案決議効力発生の件

質疑応答の後、各議案ごとに採決を行い、議場採決と書面議決を合わせた賛成多数により承認可決されました。

## 「短歌」「俳句」「川柳」

アジサイは雨ニモマケズ 笑顔をつくり  
風ニモマケズ 強く根を張る

野口弘

汗かいて生かされてなほ恥をかく  
わたしの救い、いつの日も来る

本間久子

色を変え 還り来て 咲く 四葩よひらかな

本間久子

ビール塔カブトといいし夏と射る

匿名希望

入居者の 今日も 歓喜の 声ひびき

しげるちゃん

仕舞い場所メモした紙も見つからず

南山勝美

置き薬 みたい に イリス そば に あり

高仁

一合と 力におれの 明日の糧

高仁

# 介護予防 イキイキ体操

第2回  
腰痛予防



イリス南郷通  
理学療法士  
いしやま たくろ  
石山 拓二

## ★腰痛とは…

疾患の名前ではなく、腰部を主とした痛みやハリなどの不快感といった症状の総称です。2足歩行動物の宿命であり、**誰もが一生に一度は経験する痛み**です。病院受診しても85%は原因が分からないといわれています。これらの腰痛を**非特異的腰痛**といいます。一方で、原因がはっきりしているものを**特異的腰痛**といいます。非特異的腰痛を予防するには、悪化しそうなサインに早めに気づき、自己管理することが重要です。

## 腰痛になった時のチェックリスト

### 【自己管理してはいけない腰痛】

- ❶ 安静でもうずくことがある。楽な姿勢がない。
- ❷ 強い痛みがお尻から膝下まで広がっている。
- ❸ 肛門や性器周囲が痺れる。尿が出づらい。
- ❹ 足の脱力感がある。つまずくことがある。
- ❺ 転倒、転落などの痛みで日常生活に支障が出る。



❶～❺のうち、1つでも当てはまる時は、**特異的腰痛**の可能性が高いので、必ず医療機関を受診しましょう！

### 【自己管理できる腰痛】

上記❶～❺に当てはまらない方



**非特異的腰痛**の可能性が高いので、ストレッチ体操をして悪化を予防しましょう！

## ストレッチ

### ❶ 腹直筋トレーニング



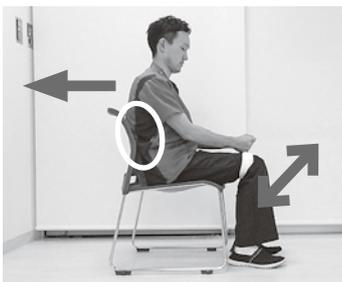
- 1) 息を吐きながら、身体を丸めていく。
- 2) 5秒間かけて行う。
- 3) これを10回繰り返す。

### ❷ 椎間板ストレッチ



- 1) 息を吐きながら、上体を反らしていく。
- 2) 3秒間保持する。
- 3) これを5回繰り返す。

### ❸ 多裂筋トレーニング



- 1) タオルで脚を固定する。
- 2) 脚は開く方向に、上体は後ろ方向に、同時に5秒間力を入れる。
- 3) これを10回繰り返す。

### ❹ 腰背部伸筋群ストレッチ



- 1) 両足を開く。
- 2) 息を吐きながら、上体を曲げていく。
- 3) 3秒間保持する。
- 4) これを3回繰り返す。

「特集」イリス北10条  
**安全第一、品質の良い建物造りのために**

狭い敷地の有効活用と搬入計画の密な打合せ

イリス北10条

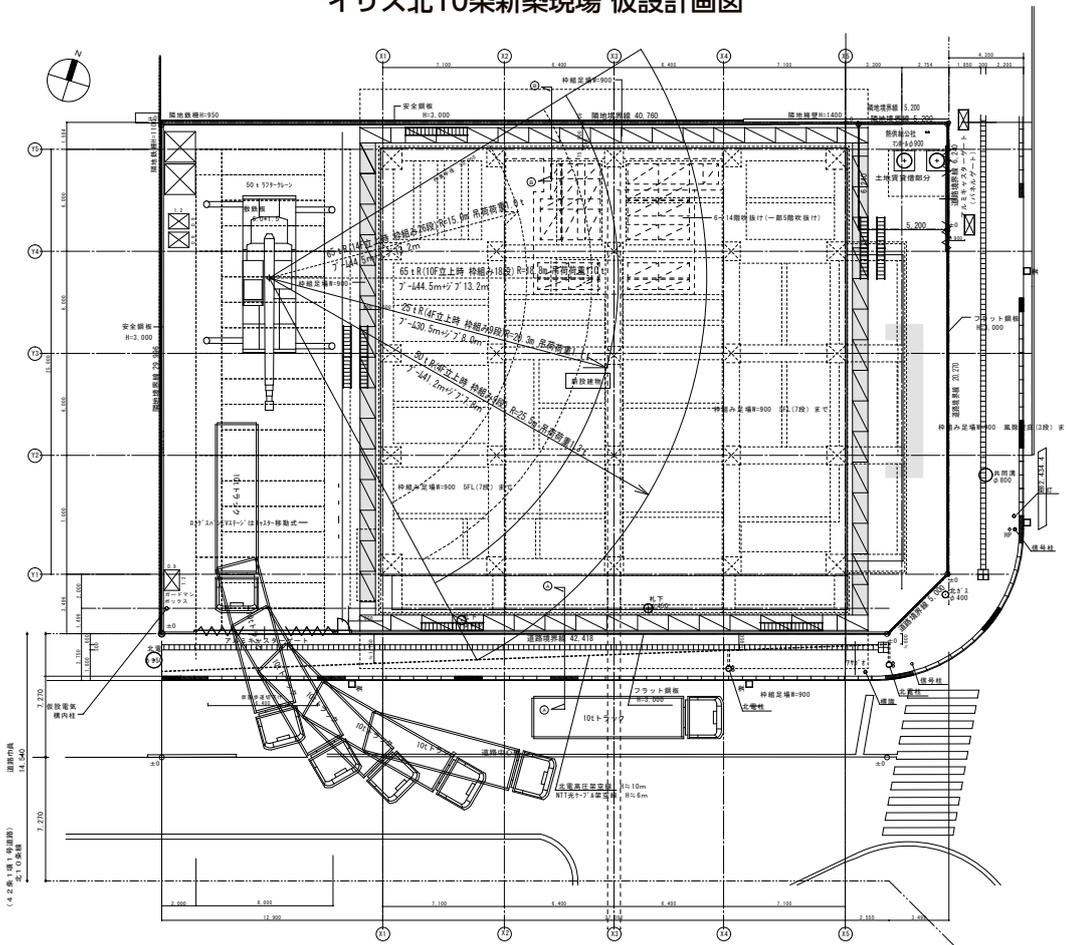
**新築現場スタッフ紹介**

平成29年4月1日、スタッフが勢揃いしました。親子以上に年が離れていて、戸惑いを感じております。

(伊藤組土建(株)建築部工事課所長 高橋直志)



イリス北10条新築現場 仮設計画図



伊藤組土建(株)  
 建築部工事課所長  
 高橋直志



5

平成29年4月～ 土工事開始

建物基礎部分（現状地盤から約6～8<sup>m</sup>）の掘削を行い、大型ダンプ約900台分の土を搬出しました。長かった…（古川）



1

平成28年12月 杭(59本) 工事開始

昨年12月はとにかく雪が多くて毎日毎日除雪…杭工事が終わるまで気が抜けませんでした。（高橋）



6

平成29年5月末 捨てコン打設

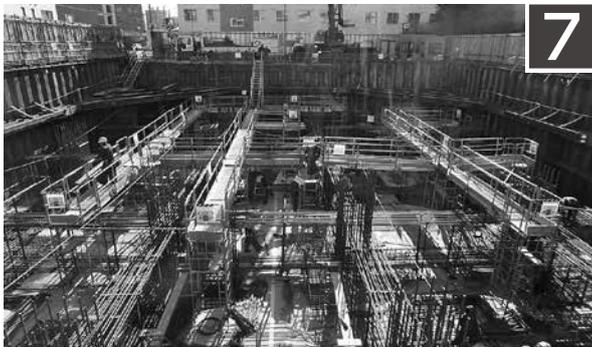
掘削完了後捨てコンを打設し、建物の躯体工事がスタートラインに立ちました。新入社員の工藤と武田も参加。



2

平成28年12月 既成コンクリート杭施工状況

寒すぎて鼻水が止まりませんでした。（渡辺）



7

平成29年6月～ 鉄筋工事

仮設通路を作成し基礎鉄筋を組み立てました。新社員は渡辺先輩の指示に従い泥だらけで現場を走り回っています。



3

平成29年3月 山留工事状況

現状地盤から9<sup>m</sup>以降、地層が堅く先行して孔を空けシートパイル圧入しました。



8

平成29年6月 基礎コンクリート打設

ミキサー車125台分…まだまだ先は長いですが、<sup>ひた</sup>直向きな努力とチームワークで頑張ります。（中山）



4

平成29年3月 地下水排水（ディープウエル工事）

地下水位が高い為、西面・東面に計2カ所、地下水排水井戸（深さ20<sup>m</sup>）を設けて排水してます。

小 学校入学の時に、母は、器用な人だったので、何処かで生地を手に入れて服を縫ってくれました。国防色のグリーンフレアスカートでゴワゴワの生地でした。上は、今でいえば人絹の様な純毛ではない毛糸のオレンジ色のセーターだったことを今でも覚えています。カバンはランドセルで、茶に近い黄土色の様な色でした。走ると筆箱がカタカタ鳴って、あまり体が丈夫でなかったので走れなかったことを思い出します。ランドセルの人は、あまりいなかったのですが、父親が買ってくれました。他には、テント生地の様ないバッグの人もいました。革はあまり無かったかな？筆箱も絵のついたセルロイドでした。

遠足は、円山公園。学年ごとに分かれて、北一条通や医大の通りを列を組んでゾロゾロ歩きました。リュックを背負って薄皮に包んだ梅のおにぎりと、丸いアルミの兵隊さんが持っている様な水筒。春は、まだ緑が生えない枯れ山にこぶしや山桜がちょうど咲く頃で、円山の裏の盤溪までよく歩きました。

円山の坂下グラウンドでは、毎年運動会。6月頃になると、中島公園の鴨々川や小川にカエルの卵を見つけに行ったり、子どもが多かったからゴム飛びや縄飛びでよく遊びました。

夏は、中島公園50分の屋外プールに行きました。二条市場のあたりでは、サーカスもありました。一度火事になってからは、中島公園に移りました。狸小路9丁目あたりでは、櫓を組んで盆踊りがあったり、行事やお祭りはちよつと思ひ出しただけでも次々出てきます。

冬は、宮の森や荒井山でスキー遠足。昭和25年から大通公園で雪まつりが始まり毎年行きました。必ず雪のステージを

## 【お詫びと訂正】

「虹」42号、6頁のタイトルが診療回想法となっていました。心療回想法の間違いでした。お詫びして訂正いたします。

## 心療回想法～回想録から

イリスもとまち 入居者 <sup>かわむら しづこ</sup>河村 志津子さん

聞き手／稲田真由美

作って、歌手や芸能人が来ていました。初めは、市民が犬や動物の雪像を作っていました。雪まつりは毎年楽しみでした。

戦後GHQが入ってきて、真駒内に米軍キャンプができたので、ジープに乗って国防色の服を着たGIカットのアメリカ人や派手な服を着たお姉さんが歩いていました。米軍キャンプに勤めているお姉さんからチョコレートやキャラメル、チューインガムなんかを貰いました。今でも忘れられないのは、ピーナッツがゴロンと入ったキャラメルみたいなチョコレート。中に水あめが入っていて、ちよつと硬いチョコバー、それが私の戦後の味です。甘いものなんか無い時代に一番美味しかった味なんです。子供ながらにすごい経験をしました。日曜日には、中島公園の川の縁に教会があったので、それによく来ていたんですね。

狸小路では、土曜日になると100円持って、7丁目の地下の「遊楽館」という映画館に行き、40円で石原裕次郎や「哀愁」「慕情」「エデンの東」などの洋画をよく観ました。映画が終わったら、向いの「ぼんじゅう」のお店に行き、お焼きみたいな味で中に餡が入っていて、一皿30円で5個ぐらい入っていたかな？お友達と一緒に食べて美味しかったです。そして、二条市場の方までずつと歩いたものです。一杯40円のしょう油ラーメンを食べたり、元祖「三平」や札幌ラーメンのハシゴもしました。100円の青春、ですね。

薄野の「ロータリー」という喫茶店には、ダンスホールがあつてジルバとかテンポの早いダンスを踊ったり、毎週土日には、各大学クラブ主催のソシアルダンスパーティーにも参加しました。歌声喫茶にも行きました。映画が全盛期でしたからやつぱり映画かな？青春を謳歌しました。楽しかった〜!!!

## ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈



シーフードランチのメインプレート

「イリス北8条」から見える赤い星がシンボルのサッポロビール園。今回は、爽やかな風を感じながら散歩してきました。

正面から入ると左手に古い赤レンガの建物が見えてきます。今は、博物館とビール園として使用されています。たくさんのビール樽が積み、道路を挟んでその向いに



当時使用されていた直径4mの「ビール仕込釜」が見えます。さらに、奥に進むと左手に赤レンガの煙突が当時そのままの姿でそび

え立ち、ビール工場だった歴史が感じられます。

散歩の途中、園内にある「ガーデングリル」に立ち寄りホールの中に入ると、ラム肉の焼けるジューシーな音に食欲がそそられました。ゆったりしたホールから赤レンガ作りの開拓使館（昭和41年開設）を望みながら、ゆっくりランチを楽しみました。

ガーデングリルは、近隣の家族や友人同士が多く訪れ、気軽なランチを楽しんでいるとのことでした。

おすすめメニューに、「ジンギスカンセット」と書かれていました。前菜3種、スープ、ライス、新鮮な焼き野菜と、羊を穀物で育てることにこだわった「グレインフェッドラム」は、くせのない味わいでとても美味しかったです。その他に「シーフードランチ」があり、新鮮な魚介がおしゃれに盛り付けられていました。

ここでしか飲めないビール「開拓使麦酒」「アルトビール」や、人気のビール「サッポロファイブスター」もこれからの夏に向けてピッタリなので、次回は飲んでみたいですね。  
(取材 八木田、佐野、大宮、湯浅)



## 総合事業とは

社会保障（総合事業）について 2

皆さんもよく耳にしていると思いますが、そもそも「総合事業」とは？

遡りますが、平成18年に、高齢者が地域で自立した生活を送ることを目的に市町村が主体となって行う「地域支援事業」がスタートしました。

中核の「介護予防事業」では、要支援、要介護にならないように支援するものです。

介護予防には2通りあります。①認定を受けていないか、または認定において「非該当（自立）」になった人達を対象に市町村が主体で実施する「介護予防事業」

②「要支援1、2」の人達を対象に、介護保険のメニューとして受ける「介護保険サービス」平成27年の介護保険改正の際、要支援1、2の方を対象としていた「介護予防ホームヘルプサービス」と「介護予防デイ

サービス」の2つが介護保険サービスから外れ、市町村が行う地域支援事業に移ることが決まりました。この地域支援事業の1つを総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）といいます。移行には平成29年度末まで猶予があり、札幌市も猶予満了まで移行を延長すると発表しています。

注意したいのは、要支援者向けサービスが全て介護保険から外れる訳ではありません。要支援でも使えるサービス、たとえば介護予防福祉用具貸与など、残っているサービスも多々あります。「介護保険サービスを利用する前の健康なうちから予防に努めて欲しい」ということなのでしようが、背景にはもちろん介護保険財政のひっ迫があるのは誰の目にも明らかですね：

# イリス北10条 説明会のご案内

新ホーム!

平成31年春  
オープン予定

日時 平成29年 **9/15** (金)、**16** (土)、**17** (日)  
① 9:30～12:30 ② 13:30～16:30

会場 **札幌国際ビル8階  
A会議室**  
(札幌市中央区北4条西4丁目1)



定員 各日**40名**

申込締切 **9/7** (木)

地下鉄さっぽろ駅  
8番出口

札幌国際ビル  
正面入口

## 高齢者の 住まいセミナー のご案内

日時 平成29年  
**8/26**日(土)  
**9/22**日(金)  
**10/28**日(土)  
いずれも 10:00～12:30

会場 **札幌市社会福祉総合  
センター視聴覚室**  
(札幌市中央区大通西19丁目)

定員 各日**40名**



iris 福祉生協 イリス の高齢者の住まい

## ホーム見学会のご案内

### イリス北8条

札幌市東区北8条東8丁目3-15

日時 平成29年 **8/21** (月)  
11:00～13:00  
当日は11:00までに  
イリス北8条にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)

### イリス南郷通

札幌市白石区南郷通6丁目北2-10

日時 平成29年 **8/23** (水)、**24** (木)  
いずれも 11:00～13:00  
当日は11:00までに  
イリス南郷通にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)

## 空室のご案内

お気軽にご相談ください。(平成29年7月1日現在)

ご入居者募集中です



**イリス**もとまち …… **1室**



**イリス**北8条 …… **2室**



**イリス**南郷通 …… **1室**

ホーム見学会・説明会・セミナーのお申し込み、組合加入、高齢者の住まい、介護についてのお問い合わせは…

iris 福祉生協 イリス



**0120-708-207**

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