

# ヒューマンホールディングス株式会社 創立20周年記念祝賀会

令和5年12月16日、創立20周年の記念祝賀会を開催しました。  
来賓の方々にもご出席頂き、皆が笑顔で語り合える幸せな時間を過ごせました。



ひゅーまんだより

令和6年1月号

明けましておめでとうございます。

ここ三年間くらいは、コロナウイルス感染拡大で

長いトンネルの様な状況が続いていましたが、

少しずつ明るい兆しが見えてきました。


今年は童の如く、上を目指して

職員一同、大きく飛躍していきたいと思えます。

今年も皆様と共に良い年を過ごしていけます様に

よろしくお願い致します。

代表取締役 花元 照美

 ヒューマンホールディングス株式会社

〒820-0082 福岡県飯塚市若菜256-77

もみの木ケアプランセンター  
シニアコミュニティもみの木  
もみの木相談支援センター  
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき  
電話：0948-29-5366

〒820-0001  
福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま  
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

検索

VOL.150

# 令和六年 新年のご挨拶

## 専務取締役 江口 智枝



明けましておめでとうございます。  
2024年の干支十干は「甲辰」と言い、生命・物事の始まり・草木が伸長し  
活気にあふれる様子を表すそうです。  
これからの会社の成長をさらに形作っていく年となる様、さらなる  
サービスの向上に向け、気持ちを新たに取組んで参りたいと思っております。  
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。

## もみの木相談支援センター 重富 美奈子



新年明けましておめでとうございます。  
旧年中はお世話になり、ありがとうございました。  
今まで努力してきたことが、実を結んでどんどん勢いを増して成長できるように  
職員一同、力を合わせ、気持ちを新たに取組んで参ります。  
皆様のご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます。

## シニアコミュニティもみの木 松岡 繁子



新年あけましておめでとうございます。  
皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお喜び申し上げます。  
昨年は多くの方にご愛顧頂き、職員一同心より御礼申し上げます。  
本年も職員一同力を合わせてサービスの向上に努めて参りますので  
より一層のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

## シニアコミュニティつばき 土居 さゆみ



新年明けましておめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になり誠に有難うございました。  
昨年は賑やかな日常が戻り、皆様に感謝の思いでいっぱいの一年でした。  
今年も職員一同、皆様が満足して頂ける様に精一杯努めてまいりますので  
どうぞ宜しくお願い致します。

## もみの木ケアプランセンター 田中 俊子



新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。  
2024年度は3年に一度の介護保険制度と診療報酬とのダブル改正が行われます。  
ケアマネ業務についても、基本ケアを土台にしたうえでポイントを押さえ、利用者の  
皆様に寄り添った支援ができる様、職員一同しっかり業務に努めて参ります。  
今年もどうぞ宜しくお願い致します。

## おひさま 花元 範子



明けましておめでとうございます。  
辰年の今年には龍のように活力に満ちあふれて元気に過ごせる年にしたいと願っています。  
新しい年が皆様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔たくさんの方に  
なりますよう、お祈り申し上げます。

# 2023年12月勉強会

今月は「ストレスコントロール」について学びました。

**もみの木ケアプランセンター** ストレスをコントロールするためには、まず自分のストレス（ストレスの原因となる刺激のこと）を具体的に理解することが大切です。



自分のストレスを具体的に理解出来たら、ストレスとの関わり方を見直します。ストレスを徹底的に避けようとする（回避行動）、ストレスに徹底的に打ち込みすぎる（過剰適応）などの行動は結局自分を追い込んでしまいます。現在行っているストレスへの対応が『短期的にはメリットをもたらすが長期的にはデメリットをもたらす』と気付いたタイミングで、ストレスとの関わり方を変えたり、ストレスとの適度な距離を見出すことが重要だと学ぶことが出来ました。定期的に自分の行っている行動を振り返る時間を作り、ストレスに適度に向き合いながら仕事に邁進していきたいと思っております。

今月は「相談支援専門員のストレス事情とバーンアウト」について勉強会をしました。バーンアウトとは燃え尽き症候群とも呼ばれ、心身ともにきつくても頑張ってしまうなど、頑張りすぎてしまうことを示します。ストレスの原因は「仕事量の多さ」「人間関係」など人によって様々です。

**もみの木相談支援センター**



### <バーンアウトの予防法>

- ①仕事に優先順位を付ける ②自分の気持ちを誰かに話す
- ③一人で多くの仕事を抱え込まない ④趣味に没頭して日常を忘れる

バーンアウトに陥らないためには、まずは自分が「頑張りすぎていること」に気付くことが重要です。ストレス反応が出ている段階で早めに自分自身をケアし、ストレスと上手に付き合っていきたいと思っております。

今月は「起居動作」について勉強会を行いました。

**シニアコミュニティもみの木**

起居動作とは、日常的に行われる人間の動作のことで、寝返り、起き上がり、立ち上がり、座る、ベッド上の移動、立位、座位などを指します。生活の中で起居動作を繰り返すことは関節可動域の維持改善に効果があり、必要な筋力も維持されます。



立ち上がりや起き上がりなど、普段何気なく行っている動作には「正しいやり方」があります。身体を正しく動かすことは関節等にかかる負担を減らし、痛みの軽減にも繋がります。デイサービスを利用される時間だけでも、様々な種類の起居動作をかなりの回数行なっていますので、利用中に正しいやり方を覚えて、ご自宅での生活に活かして頂ければと思います。今後も職員の知識を深め、利用者様の生活が豊かになるようなサポートさせて頂きたいと思っております。

### シニアコミュニティつばき



通常、立ち上がりに介助が必要な方は「下肢筋力が低下している」と捉えられがちです。しかし、自分では立ち上がることは出来なくても、介助を受けて立ち上がりさえすれば、自力で立ち続けることができる方もいます。このように下肢筋力はあるのに立ち上がりが出来ない人は、自分の体の重心や体重の移動がうまく出来ていないだけかもしれません。そこで今回は「立ち上がる時の動きを踏まえた上での声掛けや立ち上がりの介助方法」を実践して学びました。

介助者は利用者様の動きを邪魔しないところに立ち、助ける方向を利用者様の動く方向と同じにすることで介助量を最小限にすることが出来ます。また、それにより利用者様の機能を引き出すことが出来ると改めて勉強しました。一人ひとりの身体機能を理解して、介助や声掛けを実践していきたいです。

おひさまでは「ペアレントトレーニング」について学びました。ペアレントトレーニングとは、保護者が子供の行動に対し適切に対応するスキルや知識を習得することで、発達障がいのある子供の行動変容を促すプログラムのことです。保護者のスキル向上による子供の問題行動の改善に加え、保護者の療育に対する不安感や育児ストレスの緩和など、親子双方への効果が期待できます。



### <ペアレントトレーニングの核となる6つの要素>

- ①子供のよいところを探し、ほめる ②子供の行動の3つのタイプ分け ③行動理解
- ④環境調整 ⑤子どもが達成しやすい指示 ⑥子供の不適切な行動への対応

**おひさま**

ペアレントトレーニングの実施者は、資格は必要ではありませんが、実施者は、相応の専門性やスキルが必要になります。正しい知識と専門性を身に付け、経験を積むことで実施が可能になります。

そのために研鑽を重ねながら、保護者に対して助言や指導ができる能力を養いたいと思っております。