



医療、介護、福祉を通して社会貢献を目指すコスモスグループ広報誌

コスモス通信

編集・発行：医療法人コスモス 〒381-2212 長野市小島田町 380 番地
TEL 026-285-2654 http://cosmosnet.or.jp

第31号

令和2年6月20日発行



新入職員特集号

卷頭言

運営理念を胸にしつかりと留めて

コスモスグループ会長 清水 健



新入職員の皆様、コスモスの運営するグループにようこそ入社して頂きました。コスモスグループは長野市小島田町に本部を置き、小島田町に19の事業所を運営しています。また篠ノ井地区に5事業所、稻里地区に3事業所、安茂里若里地区に9事業所、下伊那郡松川町に6事業所を持ち、合計40の事業所を運営しています。

法人形態としましては医療法人、社会福祉法人、株式会社でこれらの事業所を運営しています。このような事業所に入社して頂き先づはおめでとうと言いたいとも思います。

これらのグループを統括する私は名古屋大学、

金澤医科大学で教授をつとめ心臓外科領域で臨床と研究に没頭して参り、平成8年65歳の定年を迎えて今後的人生をどう生きるかを考えました。

世はまさに少子高齢化社会を迎え核家族が増え

て高齢化が進みました。

ある医師会の会長さんは私に先生たちが病気

高齢化が進みました。

その言葉を聞き、自分達が治して命を救つてき

た人達が高齢となり自立生活が困難となつたな

ら私の手でこれらの人達を介護し高齢者の医療

を別の観点から見直す必要があると考えて退職、

と同時に故郷の小島田の地に介護老人保健施設

コスモス長野を立ち上げました。

ある医師会の会長さんは私に先生たちが病気を治してしまったので高齢化社会になってしまったんだよなど冗談めいたことを言われました。その言葉を聞き、自分達が治して命を救つてしまつた人達が高齢となり自立生活が困難となつたな

ら別の観点から見直す必要があると考えて退職、

と同時に故郷の小島田の地に介護老人保健施設

コスモス長野を立ち上げました。

愛と誠をもって社会に奉仕する
やさしさと思いやりの心で人に接する
福祉と保健と医療で社会に貢献する
多世代・他民族共存で社会を支える

コスモスグループ

各施設の詳細はホームページをご覧ください <http://cosmosnet.or.jp>

本部・小島田地区

クリニックコスモス長野

介護老人保健施設コスモス長野

介護老人保健施設コスモスさいなみ

コスモス長野ソリハビリテーション

コスモスさいなみソリハビリテーション

コスモス長野デイサービスセンター

コスモスさいなみデイサービスセンター

グループホームコスモス長野

グループホームコスモスさいなみ

短期入所生活介護事業所コスモス

住宅型有料老人ホームコスモスさいなみ

居宅介護支援事業所コスモス

地域包括支援センター

訪問看護ステーションコスモス

ヘルパーステーションコスモス

巡回訪問24コスモス

福祉用具レンタルコスモスプラネット

介護用品販売コスモスボルスター

保育所たんぽぽ

篠ノ井地区

コスモスボルスター総合ケアセンター

介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井

コスモスプラネット篠ノ井デイサービスセンター

居宅介護支援事業所コスモスプラネット篠ノ井

安茂里・若里地区

コスモス在宅クリニック

地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑

介護付有料老人ホームコスモスもあり

ウエルフェアコスモスあもりデイサービスセンター

グループホームコスモスあもり

グループホームウエルフェアあもり

居宅介護支援事業所ウエルフェアコスモス

サービス付き高齢者向け住宅コスモスプラネットあもり

巡回訪問24コスモスあもり

クリニックコスモス松川

介護付有料老人ホームコスモス松川

コスモス松川デイサービスセンター

グループホームコスモス松川

居宅介護支援事業所コスモス松川

小規模多機能型居宅介護事業所コスモスホーム

松川町

クリニックコスモス松川

介護付有料老人ホームコスモス松川

コスモス松川デイサービスセンター

グループホームコスモス松川

居宅介護支援事業所コスモス松川

小規模多機能型居宅介護事業所コスモスホーム

小沼師長、お疲れ様でした



たった3日半…という思いもありますが、帰宅を進めて下さったの確な判断のおかげで、自宅の自分の部屋で3日半孫やひ孫と共に過ごせた事、私にとってその貴重な3日半が後の悔や後ろめたさから少しだけ気持ちを楽にしてくれました。本当に感謝です。

施設にお世話になっている間は色々と工夫して下さったり、手をかけて頂き、更には私の不安にも寄り添って頂き、ありがとうございました。皆さんのお陰で義母は幸せな終わり方が出来ました。

感謝の気持ちをお伝えしたいのですが、お訪ねすることもできませんので、手紙で少しでもお伝えできれば嬉しいです。

思い出すとまだ涙が出來ますが、農作業に専念して気持ちを明るく頑張っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

コスモス長野・さいなみにて オンライン面会をはじめました

新型コロナウイルスの影響により緊急事態宣言が発出されて以降、かつてないほどの長期間面会制限を継続している状態が続いておりますが、

そんな中でなんとかご入所様とご家族様をつなげる事はできないか?と思いSkypeを利用したオンライン面会を始めました。

方法としては事前に施設訪問の予約をしていただき、施設1Fのロビーと介護フロア間でテレビ通話をしていただくやり方をとっておりますが、ご相談次第ではご家族様の自宅と介護フロア間でのテレビ通話をすることも可能です。

慣れていない機材を扱っている中で私達も四苦八苦を繰り返しておりますが、通話が始まる同時にご入所者様の顔がぱッと明るくなるのは、私達にとって大きな励みになります。

まずはお気軽に「テレビ電話がしたいのですが」とお電話ください。

手作りマスクに感謝

全国的な深刻なマスク不足の中、これまでボランティア活動などで沢山のご支援をいただいているシニア大学の皆様から、『手作りマスク』を頂戴致しました。

これからも地域の皆様に支えて頂けるような施設運営を続けて参ります。本当にありがとうございました。





①後藤亜由美
②コスマス長野
③利用者様の在宅復帰を目指し、楽しくリハビリをしていきます。
④ドライブ、スノーボード、ランニング



①大方樹
②コスマス長野
③大学で4年間学んだ知識と実習経験を活かして頑張っていきます。
④料理、絵を描く事、ピアノ、バレーボール、水泳、野球



①丸山慶悟
②コスマスさいなみ
③介護の資格を取得し今までより知識も深めて頑張ります。
④野球、釣り



①宮崎祐実
②コスマスさいなみ
③分からぬごとも沢山あると思いますが、笑顔で頑張ります。
④ドラマ、映画を見る事、読書、バトミントン

新入職員 プロフィール

- ①名前
- ②配属
- ③抱負
- ④趣味等

Newcomer



①五十嵐智恵
②介護付き有料コスマスあもり
③お一人お一人に、寄り添った支援ができるよう頑張ります!!
④テニス、おいしい物を食べる事



①入澤文美
②GH ブラネット篠ノ井
③皆様に教えて頂きながら、利用者様のサポートに尽力します。
④食べる事、スポーツ観戦



①藤大知
②コスマスプラネット
③コスマスグループの一員としてして力になれるよう頑張ります。
④読書



①莫秋平
②グループホームあもり
③介護福祉士資格を取りたいです。どうぞよろしくお願ひいたします。
④筋トレ、スポーツ観戦



①海沼康子
②コスマスボールスター GH
③お年寄りと楽しい毎日を過ごしたいです。笑顔で頑張ります。
④写真を撮る事



①保科な子
②コスマスボールスター GH
③笑う門は福来たる! 利用者様と笑顔でいられるよう頑張ります。
④ゴルフ、おいしい物を食べる、楽しい事



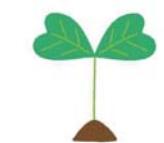
①長田みはる
②コスマスボールスター GH
③明るく元気に! 「自分が利用しない」と思える場にいたいと思います。
④山菜とり、つり、ドライブ、PA



①宮澤恵理子
②コスマスボールスター
③楽しく元気に仕事をしたいと思います。よろしくお願いいたします。
④神社めぐり



①塩入美智子
②介護付き有料コスマスあもり
③訪問ヘルパーをしていました。施設は初めてですが、お願いいたします。
④片付け



①永井真由美
②コスマスボールスター総合ケアセンター食事
③入居の方々に喜んでいただけるような食事を作っていただけたらいいと思います。
④読書



①宮崎初代
②コスマスボールスター
③入居者様に安心して生活していただける様、精一杯がんばります。
④ソーパーカービング、太極拳



①山崎由美子
②コスマスボールスター (調理)
③不安もありますが、これから頑張っていきたいと思います。
④音楽、読書 (いろいろなジャンルあり)、散歩



①岩倉智美
②コスマスボールスター
③ご入居者様に安心して生活していただける様、精一杯がんばります。
④旅行、ドライブ

2040年を見据えた医療・介護・福祉

医療法人コスマス常務理事 清水剛



長野県老人保健施設協議会会長に清水健理事長が就任しました

2020年4月1日から、全国老人保健施設協議会支部長ならび、長野県老人保健施設協議会会長に清水健理事長が就任しましたことを報告いたします。

新入職員の皆さん、新しい職場に、このコストグループを選んで頂きありがとうございます

。我々が携わる医療・介護・福祉は国民の命を守り、生活を支える大変重要なやりがいのある仕事です。

そして、いわゆる団塊の世代の方々がすべて後期高齢者となる2025年ももうすぐそこまで来ており、その先には65歳以上の高齢人口が最大となる2040年が控えています。将来を見据えた組織運営に努めて参りたいと思いま

す。そしてこれから先、我々を取り巻く環境は、さらに大きく変化していくことが予想されますが、我々の果たす役割はますます大きくなっています。ることは間違いたりません。我々一人ひとりの力が、地域の方々を支え、国全体を支えていくことにつながっていくこともいます。新入職員の皆さん今後のご活躍を祈念しております。

安心・安全な施設を維持

新入職員の皆さんには、このような時期に入職されて、戸惑いも多いかと思います。我々こそ最大となる2040年が控えています。将来を見据えた組織運営に努めて参りたいと思いま

す。そしてこれから先、我々を取り巻く環境は、

さらに大きく変化していくことが予想されますが、我々の果たす役割はますます大きくなっています。ことは間違いたりません。我々一人ひとりの力

が、地域の方々を支え、国全体を支えていくこ

とにつながっていくこともあります。新入職員の

皆さん今後のご活躍を祈念しております。

安心・安全な施設を維持

新入職員の皆さんには、このような時期に入職されて、戸惑い多いかと思います。我々こそ最大となる2040年が控えています。将来を見据えた組織運営に努めて参りたいと思いま

す。そしてこれから先、我々を取り巻く環境は、

さらに大きく変化していくことが予想されますが、我々の果たす役割はますます大きくなっています。ことは間違いたりません。我々一人ひとりの力

が、地域の方々を支え、国全体を支えていくこ

コスモス長野西2F

私が仕事で心がけていることは笑顔で利用者と接することです。笑顔はコミュニケーションを行ううえで、信頼関係を築くためにはとても有効です。仕事をしていく中で不安、ストレス、疲労などで表情が暗くなる、気持ちが落ち込むことがあると思います。私も一年目はとにかく覚えることがたくさんあり、一人前になれるのか不安でいっぱいでした。その様な時笑顔はポジティブな思考を生む、周りの人からの印象がよくなることを思い出し毎日実践しました。新人の皆さんと出勤前、仕事中でも空いた時間を利用し鏡を見て笑顔を作って下さい。きっと前向きな気持ちで仕事に望め、周りからの印象も良くなります。

先輩
竹内 直さん

学生から社会人へ、心機一転

私は大学で4年間介護について学び、そこで培った経験と知識を活かせる仕事をしたいと思い、コスモスへ入社しました。勉学に励み、時には悠々自適に生活していた環境から社会の一員としての環境に変化し、不安や不老が多々あります自分が自分に課せられた役割をこなしながら慣れていけるよう頑張ります。しかし知識と技術はあっても業務や生活様式は施設によって異なるため、覚える事の連続でした。入社直後は早く一人前になれるよう一人でなんでもこなそうと固執していました。そんな自分に、先輩方は「一人で解決しようとせず分からないことは迷わず聞いてね」と丁寧に介助やサービスを教えて下さいました。今は自ら積極的に先輩方に質問しながら仕事を覚える努力をしています。実践現場から学んだり、自分に合うやり方を先輩方からの指導から模索し、一人前の介護士に成長できるよう頑張りたいです。

新人
大日方 樹さん

大日方 樹

コスモス長野リハビリ

理学療法は掛け算だと思っています。利用者様とセラピストの関係であり、お互いの数字によって効果は違ってくると思います。利用者様が5でもセラピストが100で有れば、大きな数字になります。そのため理学療法はセラピストの指数が大きければ大きいほど利用者様の指數も大きくなる。そうすればお互いにとって良い物になる。そうやって利用者様と共に作り上げていくのが理学療法だと思ってます。私もまだまだ成長過程であります。共に悩み、支え合い、何かあれば、頼りになる諸先輩方に相談し、一つひとつ乗り越えていけるように一緒に頑張りましょう。

先輩
青木知陽さん

目を向けるように

社会人としては3年目になり、以前は病院で勤めておりました。今年の3月から老人保健施設でリハビリをさせて頂いて、今までの環境と大きく変わりました。他の部署からの知らない知識や、自分とは違う見方を得ることができ、楽しく充実した毎日を送っております。

配属されてから約2ヶ月が経ち、基本的な仕事の流れは理解できましたが、まだまだ分からぬことが沢山あります。そんな時、先輩方が分かりやすく丁寧に教えて下さるので感謝しております。いち早く仕事に慣れ、自分の事だけではなく周囲の状況にも目を向けて仕事ができるように努力していきます。また、リハビリだけではなく他の部署との連携や情報共有は、とても大事なことが改めて分かりました。利用者様のためにも動作確認をしっかりと行い、自分の出来る情報提供を抜けがないように伝えていきたいです。

新人
後藤 亜由美さん

後藤 亜由美

配属2か月
頑張ってます

新入職員の皆さんに、今の気持ちを聞いてみました。所属部署の先輩からのアドバイスも伺っています。



コスモスさいなみ3F

新入職員の皆様、入社おめでとうございます。高齢者は小さなことから事故につながるケースが多いです。介護職員が周りをよく見て危険を早期発見することで、利用者の事故を未然に防ぐことが出来ます。

自分の思いどおりにならない利用者の立場になり、どれだけ考えられるかが大切です。なんでも介助していいわけではなく、残っている機能を維持しながら自立を援助できるかが大切です。仕事は大変な事も多いですが、利用者様から言われる「ありがとう」の一言で温かい気持ちになります。

やしさしさと思
いやりのあ
る介護を提
供できるように一
緒に頑張っていきましょ
う。

清水朋子

先輩
清水 朋子さん新人
宮崎 佑実さん

スモスに入社して、もうすぐ2か月が経ちます。私は、介護の知識や技術はほとんど無く、初めはなにもできない自分に無力さを感じ、不安になる事ばかりでした。また、配属が認知棟という事もあり、利用者様とのかかわり方が全くわからず苦戦していました。

ですが、分からぬ事や出来ない事があると、出来るようになるまで丁寧に何度も何度も熱心に指導して下さる指導係の先輩の姿を見ていたら、募っていた不安も徐々に少なくなり、できる事を増やそう、早く覚えて次のステップに進みたい、と前向きな気持ちに自然と変わっていきました。

そんな尊敬できる先輩方に囲まれて仕事が出来る事をすごく幸せに思います。一日一日を大切に早く先輩のように一人前になれるよう、努力し成長していきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

宮崎 佑実

のたびコスモスさいなみ 2F 配属になりました。
こ介護の知識も技術も未熟で不安でいっぱいでした。ですが 2F の先輩方が一つひとつ丁寧に分かるまでご指導して下さいました。そのおかげで日々できる事、やれる事が増え自信をもって業務に取り組める様になりました。

最初の頃は利用者さんの名前と顔が一致せず覚えるまでとても苦労しました。ですが、日々先輩方が教えて下さる事をメモを取る癖をつけました。介護の先輩だけでなく他職の先輩方も優しく教えて下さる事がとても助かりました。これからも日々努力し学ぶことを忘れず、業務に取り組みたいと思います。

介護福祉の資格を活かし、様々な事にチャレンジしたいなと思います。更に、常に新たな知識と技術を学ぶ姿勢を忘れずこれからも介護について学んでいきたいと思います。

コスモスさいなみ2F

入社して2か月経ちましたが、いかがですか?

私は入社してから約10年が経ちましたが、入社したばかりの頃は

皆様と同じように不安や困りごとが多くたくさん出てくると思いながらたくさん出てくると思います。

皆様もこれから悩み事などが多くなるとおもいます。そんな時はどんどん先輩に頼ってください。

同じチームの一員として、きっと助けになってくれると思います。大切にしているコモスの理念を忘れず一緒に頑張っていきましょう。

高橋 学

先輩
高橋 学さん

先輩のおかげで自信をもつて取り組めます

新人
丸山 廉悟さん

コスモスポールスター総合ケアセンター OPEN



▲住宅型有料老人ホームは、ホテルのコンシェルジェサービスを目標に制服も一新♪



▲グループホーム職員も新しいスタイルに奮闘中!!

住宅型有料老人ホーム



広々としたダイニングルーム



高級感溢れる最上階居室
居室数：6部屋（2人部屋）
ダイニング／専用浴室
トランクルーム
全室バルコニー
専用キッチン

6F

総合ケアセンター フロア案内



居室数：9部屋（個室）
ダイニング／専用浴室
トランクルーム／専用キッチン

5F

グループホーム



リフト浴槽完備
洗濯室／フロア倉庫
カラオケ機器／食器洗浄機
職員ユニホーム／IDカード

4F



事務所／職員食堂／更衣室／多目的室
エクストラーム／ミーティングルーム／厨房



6F 住宅型有料老人ホーム

5F グループホーム

4F STAFF 専用フロア

3F 多事業所フロア



STAFF 専用フロア
コスモスネット サービス事業所
1F

デイサービス／居宅介護支援事業所
福祉用具販売レンタル／保育所 フラワーズ



株式会社コスモスポールスター

長野市篠ノ井 総合ケアセンター 2020年4月1日 OPEN!



新しい時代の介護施設を目指して

センター長 田中 剛

コスモスに入社して二十二年目の春を迎え、最新の設備を備えた『コスモスポールスター総合ケアセンター』の初代センター長に就任をさせていただきました。

コスモスポールスターでは、介護人材が不足するこれからの時代

を見据え、ナースコールやセンサー

マットと連動した「見守りカメラ」や、タブレット端末とスマート

を使った介護記録システム、臥床

中の入居者の心拍数や脈拍数を

モニターするシステムなど、多数

の介護職員をサポートするシステ

ムを導入致しました。

また、入居される方が力

ラオケや麻雀・将棋や囲碁などを楽しめる多目的交流スペース、入居されるご家族が宿泊することも可能なエクストラームなどが設置されています。

更に、従業員向けの保育所『フ

ラワーズ』や、カフェをイメージ

した職員食堂、職員も利用可能な

インターネット環境など、これが

らの新しい時代の介護施設運営の

モデルとなるよう、様々な試行的

な取り組みをおこなっています。

わたしたちコスモスボールス

ターでは、団塊の世代の更高的な高

齢化と、それを支えるご家族の価

値観の多様性に対応できる介護人

材の育成を目指してまいります。

4月に開所し、早や二ヶ月が過ぎた。これまで現には至っておりません。今後の課題かと思つてあります。総合ケアセンターは

見守りシステムや記録システムなどハイテク技術が盛り込まれた建

物であり、「コミュニケーションツー

ル」を駆使しての職員連携も実現しています。

既存の発想と新しい取

り組みの融合で新しい介護

を考

え想像しながら形にしているつも

りですが、まだまだ現には至つ

ておりません。今後の課題かと思つ

てあります。

本來のグループホームに期待され

ばとホーム長を任せましたが、

篠

ノ井地区介護の北極星になるべく邁進したいと思っております。



グループホームの新しいスタイル

ホーム長 小林 浩昭



▲ナースコールは専用のスマートホンお部屋の様子を確認しながら会話も可能な優れもの！



▲入居されている方の臥床時の心拍数や脈拍を測定し集中管理が可能



▲グループウェアを導入し管理者から職員への連絡もスピーディーかつ確実に伝達



▲iPadを使用した記録システムとナースコールのシステムを組み合わせた新しいスタイルを実現。