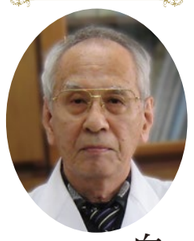
医療、介護、福祉を通して社会貢献を
目指すコスモスグループ広報誌

コスモス通信

第32号
令和３年１月20日発行
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

▲地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑こうほく地鎮祭

巻頭言



自分が感染しない（うつらない）・持ち込まない・広げない

コスモスグループ会長　清水 健

新年にあたりご挨拶申し上げます。新しい年を迎え、皆様は如何にお過ごしでしたか。

新型コロナウイルスの感染症拡大に伴い、東京・大阪・愛知・北海道その他、感染拡大地域（レベル３以上）からの帰省の自粛を求めていますが、特に介護施設や病院に勤務の職員の県外移動は勿論、より慎重な行動が求められています。

県内においては、感染者が１０００人を超え、そのうち特に長野市は３分の１を占めています。

年代別では50代が最も多く、新幹線沿線に集中しており、予防対策をしっかりしていかなくてはなりません。

私共の施設でも家族が帰省をする場合はPCR検査を受けて陰性であることを確認して頂きたいことを要請して参りました。そのため寂しい年越しとなった方もいらっしゃるかと思います。私の家族も名古屋より帰省して参りましたがPCR検査を受けて陰性であることを確認してもらいました。

しかし無症状の方のPCR検査では約30％の偽陰性者がいると言われているので陰性者でも安心は出来ません。したがって全ての人が自分は感染者かもしれない、という意識で人にうつさないという行動が必要です。

マスク・手洗い・３密を避ける。アルコール容器を常に身につけて手の触れたところは必ず消毒をする習慣をつけましょう。

今年は新型コロナウイルスの感染症対策が最も重要課題となります。インフルエンザ感染症対策のときにも申し上げ、標語といたしましたが、

自分が感染しない（うつらない）・持ち込まない・広げない、を徹底いたしましょう。

人類は今まで多くの感染症と戦ってきました。ポリオ・はしか・ジフテリア・林病・梅毒・らい病（レプラ）・ペスト・肺結核・黄熱病・エボラ出血熱・B型C型肝炎・インフルエンザ・サーズ・マーズ…など数え切れないほどの感染症に遭遇し克服してきました。

新型コロナも今年はワクチンが開発され、イギリスでは既に接種が開始、日本でも春頃には接種が可能になるかと思います。それまでは今までわかってきた新型コロナの特性を理解し、感染しないよう皆が一丸となって対応していきましょう。

日本は世界でも屈指の経済大国と言われるようになりましたが、今回の新型コロナへの対応についてはイギリス、アメリカ、ロシア、中国でワクチンの開発がされているのに我が国では海外からの輸入に頼り自国での開発が遅れています。残念に思います。

時は常に連続して経過していますが、人はそれを区切りながら目標を立てて行動してきました。

新しい年を迎え今年の目標を一人一人が立てて良い年となるよう行動しましょう。

新規開設「地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑こうほく」

夏目宏明

社会福祉法人ウエルフェアコスモスでは、小島田地区に新規で「地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑こうほく」（小規模特養）を令和３年４月１日の開設に向けて建設しています。建物は鉄骨２階建で、１階はショートステイを14床と地域交流スペース、２階には３ユニットの29床の特養を運営していきます。ユニットケア自体がなかなか大変なところもありますが、新しく挑戦して参りたいと思います。

これまで社会福祉法人の建物は安茂里地区に作られてきましたが、小島田地区にこれまで建設されてきた医療法人の施設の他に、４月１日からは社会福祉法人の施設もできることになります。安茂里地区同様、ご入居され、またご利用される方々のニーズに応えられるよう頑張ってまいりますので、皆様からの応援をよろしくお願いいたします。

多種多芸　第15回

のど自慢

コスモスさいなみ
管理栄養士
帯刀大知（おびなた だいち）さん

こんにちは。コスモスさいなみで管理栄養士として働かせて頂いている帯刀大知と申します。今年で28歳で妻も管理栄養士として働いています。

私が管理栄養士を志した動機は高校で野球部として活動していた時、監督から「納豆を食べなさい」と言われ、なぜ納豆を食べるといいのか？と疑問に思い色々と調べているうちに栄養学に関心をもったのがきっかけです。大学では「健康栄養学科」で４年間勉強し、妻とはその時に出会いました。大学卒業後は埼玉県で働いていましたが、結婚を機に両親が住んでいる長野県で暮らすようになりました。

趣味は音楽や読書で運動も大好きです。特に歌に関してはＮＨＫのど自慢大会で嵐のカイトを最後まで歌いきり、合格の鐘を鳴らさせて頂きました。

これからも皆さんに楽しい食事を提供していきますので、今後ともよろしくお願いします。

お疲れ様でした 山口先生

山口昭先生は医療法人コスモスに21年間勤勉され、このたびご高齢のため退職されました。

山口先生は長野駅近くの中御所に山口内科小児科医院を昭和37年に開業され地域の中核病院として、ご活躍してこられました。コスモスでは奥様が入所されたご縁により勤務して頂きました。山口先生は長野県医師会の副会長、日本医師会の常務理事などを歴任されました。

先生の今後のご健勝を祈り申し上げますとともにこれまでのコスモスへのご尽力に対し感謝を申し上げます。

クリニックコスモス長野にCTが導入されました

CTとは、Computed Tomograhy の略で病気の原因を画像診断します。

CTを導入することにより適切な診断ができ、治療方針が確立されるようになりました。

ご家族にも客観的に画像を見せながら説明ができ、また救急搬送の場合でも理由をよく説明できるようになりました。

（クリニックコスモス医師団）

コスモスグループ

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
コスモス長野通所リハビリテーション
コスモスさいなみ通所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コスモス
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
コスモスプラネット稲里
介護用品販売コスモスポールスター
保育所たんぽぽ

篠ノ井地区
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
グループホームコスモスプラネット篠ノ井
居宅介護支援事業所コスモスプラネット篠ノ井
コスモスポールスター総合ケアセンター
福祉用具レンタルコスモスプラネット

安茂里地区
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あもり
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

県町地区
介護老人保健施設コスモス野澤苑
クリニックコスモスあがたまち

松川町
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

協力医院
ながのファミリ−クリニック（長野市）
清水眼科（名古屋市）
まつかわ在宅クリニック（松川町）
協力施設
介護付有料老人ホームアムールまつかわ
（松川町）

コロナ禍で深まった我々の絆

医療法人コスモス　常務理事
医療法人コスモスライフ　理事長
清水　剛

新年、あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。昨年は、新型コロナウイルスの感染防止対策に追われた一年でした。我々としては、患者様や利用者様そして職員を感染から守ると同時に、しっかりと医療・介護・福祉を提供していくという難しい責務を担うことになりました。未曾有の事態に、日々情報が錯綜し、判断に迷うことも多々ありました。そんな中、我々コスモスグループの職員は、懸命に感染症対策に取り組んでくれました。チームワークで感染症に対応できたことで、我々の絆がさらに深まったように感じております。こうして、無事新年が迎えられましたことに、深く感謝申し上げます。

医療法人コスモスライフ設立

そんな折、昨年7月に医療法人コスモスライフが誕生し、コスモスグループに仲間入りいたしました。1950年（昭和30年）に設立した医療法人白楊会を名称変更して引継ぎ、私が理事長を務めることとなりました。診療所併設の介護老人保健施設（70床）が長野県庁の近く、信濃毎日新聞社の東隣にあります。これを機に、施設の名称をそれぞれ、「クリニックコスモスあがたまち」（旧名称　桑原外科）、「コスモス野澤苑」（旧名称　野澤苑）に変更させていただきました。引き続き地域の方々に心もこもった医療・介護を提供して参ります。どうぞ今後とも倍旧のご支援、ご指導を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

人生百年時代の医療・介護・福祉を見据えて

コロナ禍の中、我々には、団塊の世代がすべて後期高齢になる2025年がすぐそこに迫って参りました。また、その先には高齢者人口がピークを迎える2040年が待っており、我々の果たす役割はますます大きくなっていくことは間違いありません。そして我々の地域においては、前倒しでこれらの問題に直面していくことになります。人生百年時代を見据えた医療・介護・福祉の実現に向け、しっかりと我々の責任を果たして参りたいと思います。

医療法人コスモスライフ設立（2020年7月1日）時の第一回全体会議の記念撮影
（コスモスグループ幹部職員、桑原先生ご夫妻ならびにコスモスライフ職員一同）

2021年を迎えて

「SDGs（持続可能な開発目標）」が目指すものは

医療法人コスモス　事務部長　山田徳実

昨年は新型コロナウィルス感染症で、自粛という生活様式の変化のなか、ちょっと気になる言葉を見つけましたので、ご紹介したいと思います。

私たちは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

「SDGs」発音は「エス・ディー・ジーズ」英語では「Sustainable Development Goals」（サステナブル　デベロプメント　ゴールズ）で、「持続可能な開発目標」のことです。

世界の国々が話し合い、2030年までに、世界が一丸となって、世界が取り組むべき共通の17の目標として、2015年9月に国連総会で採択されました。

また企業や行政、NGOなど組織、国や地域の壁を越えて連携するための「世界共通語」とも言われ、2030年までに世界が協力して達成しなければならない世界共通の目標です。

「SDGs」は、17の目標（ゴールズ）とそれらを達成するための具体的な169のターゲット、そしてその下に具体的な数値目標が書かれた232の指標で構成されています。この3階建ての構成が目標設定と行動、評価においては極めて重要で、一般会社で導入しているところもあると聞いています。

「SDGs」が目指すものは、一人ひとりが参画してつくりあげる「未来」です。そしてその「未来」とは人間の尊厳と多様性を尊び、「共に生き、共に学ぶ」平和な社会の実現そのものだと思います。何か私たちの日頃からの思いと、とても近いものを感じると同時に、もっと大きな視野で、未来を創造することも必要だと痛感します。

2030年までにすべての目標を達成することは、とても大きなチャレンジです。しかし、一人ひとりが行動すれば、実現したい「未来」に近づけることを信じ、みんな一緒に歩んで行けたらいいと思います。

職員とともに

医療法人コスモス　副施設長　山田こづえ

感染症新型コロナウイルスの話題がつきない日々ですが、今年度は感染症対策と記録システム導入のふたつの取り組み、成果を見いだしています。感染症については、感染委員会が中心となり、基礎的なことを重点的に、きちんと丁寧に取り組み、全職員を対象とした充実した研修を行うことができました。続くコロナ禍のなか実践的な行動が問われますが、基礎を抑えていれば、充分対応していくことが出来るものと確信したと思います。

又、記録システムについては、長年の目標でありましたが、関係職員の繰り返しの学びの中から、日常的に使いこなせるようになってきています。これらをとおして職員のまとまりと一体感がさらに増したと強く思います。職員の行動力は尽きないです。一人ひとりの自覚が施設を守っています。課題はまだまだ沢山あり、感染症対策・看取り・人生会議・人材確保・育成・質の高いケア等。

介護の仕事に従事している私達には、人を支えながら自分自身も成長することが問われます。お互いを理解しながら、柔軟な発想や創意工夫をもち、自発的、積極的に責任を持ちながら行動できる職場環境を整え共に乗り切りたいと思います。

グループで唯一の特養の経験を生かして

地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑　施設長　夏目宏明

地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑も10年目を迎えることになりました。

昨年は新型コロナウイルスの対策としてご入居される皆様、ご家族には面会、外出自粛など様々な制約の中でご不自由をおかけして参りました。今年中には、ワクチン接種が可能となり、少しでも外との交流が安全にできる状況になるよう願っています。

今年はご入居された皆様にとって、少しでも明るく楽しい年になるよう、施設内で外からおいしい食物を取り寄せたり、ご家族にご協力いただき、ご入居者様全員のリモート面会を実現するなど少しでもご家族と、ご入居者様との絆を結び続けるお手伝いをさせていただければと考えます。

例えば意思の疎通に問題ない方は、直接お話していただけますが、普段から意思疎通の乏しい方には、職員が関わっている様子をご家族に見ていただくなど「ああ、こんな風にいつも過ごしているんだ」ということがわかるリモート面会も工夫したいと思っています。

コロナとの戦いに勝った暁には

医療法人コスモス
コスモスさいなみ　事務長　福澤　浩

昨年はコロナ禍に世界中が振り回された一年だったと思います。

また、このコロナウィルスは基礎疾患を持った人や、高齢者が罹れば重度化すると言われていますが、まさに今我々が働いている職場こそがそのリスクを負っているところです。その為我々は、コロナを施設に入れない、罹らない、うつさない為の感染対策に日々神経をすり減らしていて、それに加えて、連日のマスコミによる報道、毎日増えていく感染者、そして変異種発生の情報など、やらなければいけない事と心配したり考えたりすることで、ここで働いているすべての職員が、毎日の仕事の疲れと心配事でかなりの心労を抱えていることと察します。

今年はいよいよ日本でもワクチンの接種が始まります。ワクチン接種も医療従事者や基礎疾患のある高齢者が優先されるとのことです。施設で見かけることもわりと早いかもしれません。ワクチン接種がコロナの感染に歯止めをかけそして終息へ向かわせることができれば、普段の日常に戻ることができるかもしれません。それまではもう少し我慢が必要ですコロナを施設に入れない、その為にも自分が罹らないようにしっかりと感染対策を行う、また自分が感染しているかもしれないという認識で人にうつさないように気を付ける。そうしているうちにワクチン接種が進みコロナの感染者も日に日に少なくなっていくことになるでしょう。

昨年全世界に広まってしまったコロナウィルス、今年はコロナと人類との戦いの最終局面となる一年でしょう。そして戦いに勝った暁には、皆さんで一緒に食事したり、会話したり、大いに楽しむことができることと思います。

百年前の先人に学ぶ

介護付有料老人ホームコスモスあもり
施設長　竹内　雅昭

2020年は、新型コロナの猛威に席巻された1年でした。

約100年前1918年から1920年にかけて同じくパンデミックとして名を馳せた『スペイン風邪』が人類を恐怖のどん底に貶めていました。当時世界人口18億人のうち5億人が感染し5000万人以上の死者が出たそうです。現在の人口に換算すれば、22億人感染2億人以上死亡というコロナなんてかわいいレベルの恐ろしさです。

そんな中でも得体の知れない感染症に対して、いち早く行動制限や集会規制を行った自治体は感染数・死亡率が格段に低く抑えられたということです。また、当時から修学旅行など人の流入が多かった京都や出稼ぎの人が止むを得ず移動してしまった青森は多くの感染者を出してしまったそうです。

第3波まで及ぶ流行を耐え忍んだ先人たちに学び、医療崩壊を回避しながら経済維持を図るには、人類一人一人が今以上に自覚をもって個人防御を徹底し、必要以上の制限を掛けずに移動・接触を極力自粛すること以外ないと思います。

そして1920年第7回アントワープ大会がベルギーにて無事開催されたように、2021年第32回東京オリンピックが新型コロナに人類が打ち勝った証しとして盛大に開催されることを祈りたいと思います。

こんな時代だからこそ、周りの人を大切に思える一年に

コスモスプラネット　最上　裕一

さて、今年は牛年です。長野県には古くから「牛に引かれて善行寺参り」と言うことわざがあります。これは、自分の意志とは関係のない他人の誘いなどが人を良い方向に導く事の例えだそうです。普段私たちは、自分を理解してくれていると思う人の言葉には耳を傾けがちですが、もしかしたら今まであまり話をした事が無い人、苦手としている人が自分を助け、導いてくれる事があるのかもしれません。自分が他の誰かにとってそんな存在になっている事もあるでしょう。こんな時代だからこそ、今年は自分の周りの人を大切に思える一年にしたいですね。

今年も一年宜しくお願いします。

昨年は、大変な一年となりましたが、従業員の皆様が日々高齢者の方々に大切なサービスを提供して下さり感謝の思いで一杯です。ありがとうございました。

来日から1年、技能実習生の皆さん『長野の生活、楽しんでますか?』

来日から約１年、技能実習生評価試験にも合格し、これからの活躍が期待される、インドネシア 技能実習生の５人に、今の気持ちを聞いてみました。

「日本のアイスクリーム、最高！」　プテリ

仕事は毎日楽しいです。利用者の皆さんの笑顔がとても素敵で、私もうれしくなります。日本語がうまく話せず、最初はとても不安でした。でも、職員のみなさんがゆっくりと教えてくれました。難しい介護用語はメモしてはネットで調べてインドネシア語で理解して身につけています。今も慣れないのは、料理の味。甘いんです。だからいつも唐辛子を持ち歩いています。でも、アイスクリームは別。日本のアイスクリームはとっても美味しい！

「職員の皆さんに感謝しています」　ノフィタ

周りの職員の皆さんがとても親切で、わからないことがあると、いつもていねいに説明してくれました。技能実習生評価試験の前もみんなが協力してくれました。合格できたのは皆さんのおかげ、とても感謝しています。休みの日は、買い物をしたり、散歩したりドラマを見たりしています。行きたいところもいろいろあります。やってみたいこともあります。プライベートな時間を過ごす、日本の友達がいないので、これから作れればいいなあと思っています。

日本の食べものも大好きです　ムギ

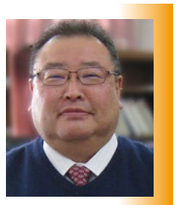
仕事で一番楽しいのはレクリエーションです。ご利用者の笑顔が見られると、とてもうれしくなってきます。私は食べるのが大好きなので、日本の食事が食べられるかどうかがとっても心配でした。でも、寿司、うどんに牛丼、とても美味しいです。焼肉も大好きです。残念なのは、インドネシアならどこにでもあるフードストリートがないこと。これからもっと日本を見たいです。史跡の多い、京都にはぜひとも行っていたいです。誰か京都に連れて行って！

「四季がある日本は『美しい国』」　ヌル

毎日あたらしい発見があり、仕事は楽しいです。もっと日本にいたいから、技能実習生評価試験の勉強を頑張りました。日本は「美しい国」だとは思っていましたが、来日して本当にきれいでした。春の桜、秋のオレンジ色に輝く紅葉は本当にきれいです。残念なのは野菜もお魚も高いこと。例えばインドネシアでナスを買うと1kg30円ぐらいですよ。料理するのが好きなので手に入らない調味料はインターネットで購入しています。私の料理はみんな美味しいと言ってくれます。

「私をスキーに連れてって！」　ワティ

夜勤も任されるようになって、どんどん仕事が楽しくなってきています。生活も慣れてきました。日本には自動販売機がどこにでもあってとっても便利ですね。でも、トイレには紙しかありません。インドネシアのトイレには水があるんです。また、ゴミも分別して捨てるのにびっくりしました。これから、やりたいこともたくさんあります。スキーにスノボ、ボーリングも。やってみたことがないんです。ぜひ、誘ってくださいね。



コスモスグループの人材確保について

人事部人材対策室　室長　清水　稔

2019年度から取り組みを開始した「外国人技能実習生」は、本来であれば、2020年9月までにインドネシアとミャンマーから、22名の外国人技能実習生を受け入れて、コスモスグループ内の3法人、7施設で業務に取り組んでいる計画でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、11月までは全く入国のめどが立たない状況でした。幸いにも、11月の後半から外国人技能実習生の受入が再開され、12月4日にインドネシアからの第2期生7名が入国し、現在は小諸市の研修センターで勉強を開始しています。2月4日からは、社会福祉法人ウエルフェアコスモス、安茂里地区3施設で5名と株式会社コスモスプラネット、篠ノ井地区1施設で2名が勤務することになります。

また、介護老人保健施設コスモスさいなみと介護付有料老人ホームコスモスプラネット篠ノ井で勤務予定の、ミャンマーからの技能実習生につきましては、3月に入国、5月から勤務が開始できるように、調整しているという現状です。

2021年度は、コスモスグループの外国人技能実習生の体制がようやく整い、次のステップへと進むことになる重要な年となります。介護事業を営む上で最大の課題である、事業継続のための職員の安定的な確保という問題に対して、長期的な視野に基づく基盤づくりを推進してまいります。

コロナ禍を吹っ飛ばせ！敬老祝賀会

老健コスモス長野

アルクマと黄門様がやってきた！

老健コスモス長野では９月６日に敬老祝賀会を行いました。今年は密を避けるために、３フロア別々、ご家族をお迎えできない中での開催となりましたが、利用者の皆様には、水戸黄門の演劇など職員の熱演に大きな声援をいただきました。そしてなんと、長野県 PR キャラクター「アルクマ」くんが特別参加､「かわいい～」の声が飛び交う、笑顔が溢れる１日となりました。

県歌『信濃の国』に合わせてアルクマダンスを踊った東３階。アルクマくんと一緒にみんなで弾けました

水戸黄門ご一行を迎えて長寿を祝った東２階。職員の出し物に大きな拍手がおこりました

GH コスモス長野

たせこホールを貸し切りました

グループホームコスモス長野では毎年敬老会をたせこホールをお借りして開催しております。普段の生活では顔を合わせる事の無い 1F と 2F の利用者様とも顔を合わせる機会となっており皆さん笑顔で参加しておられました。

職員による出し物、「お祭りマンボ」

老健コスモスさいなみ

利用者様にも助けられ思い出に残る敬老会

今年の敬老祝賀会は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴いフロアごとで行いました。初めての試みで心配事もありましたが、職員一同協力し合い利用者様も一緒になって盛り上げてくれた為、思い出に残る敬老会となりました。

披露したのはパッヘルベルのカノン。演奏者の実力はしずかちゃん並み !?

おやつには愛らしいイラスト入りの特注ケーキを食べました

米寿を祝して花束を贈呈

GH コスモスさいなみ

手話を使ってみんなで歌いました

GH さいなみでは 9 月 23 日に敬老祝賀会を行いました。皆で長生き音頭を踊り、カラオケ、敬老の手話ダンス、紙芝居等を楽しまれ、記念撮影後の食事会では、皆でご長寿弁当を頂き、会話がはずむ楽しい昼食会となりました。

手話ダンス「きっとありがとう」

敬老会のお祝いに「祝膳」

紙芝居。瀬戸内寂聴さんの「月のうさぎ」