



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33号

令和3年5月27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

この気持ちや胸の中に入れて業務に励んで下さい。この中でも特に私はやさしきと思いやりの心を大切にしております。

愛と誠をもって社会に奉仕する。
やさしきと思いやりの心で人に接する。
医療と介護と福祉で社会に貢献する。

このようなグループに入社して頂いた事を改めて「おめでとう。」と申し上げたい。
若し配属された部署で自分には合わない、と思われたら、他の部署が沢山ありますから、移動して新しい部署で働いて頂く事も可能です。そのようなことが若しもあつたら申し出て下さい。

私たちが運営しているグループは医療法人が2つ、社会福祉法人が1つ、株式会社2つあり、約40の事業所を運営しています。職員数は700人に達し、この業界では屈指の業績を上げております。

新入職員の皆様、ようこそコスモスグループに入社頂きありがとうございます。新卒者やいろいろな部署、会社で実績を上げてこられた、経験豊富な方々と共にこれから一緒に仕事が出来ると楽しみにしております。

巻頭言



やさしきと思いやりの心を大切に

コスモスグループ会長
医療法人コスモス理事長
清水健

是非御一読して頂きたいと思っております。

死とはこの原子がバラバラになって宇宙に飛散した状態で、生とはこれらが集まって有機的に機能した状態と考えられます。私たちは自分の体を作る原子が臓器を作り機能した状態で生きています。

地球が冷えてくる過程で海と陸に分かれ、海の中で単細胞が生まれ次第に進化してアメーバ、魚類、両生類、哺乳類、類人猿を経て人間が生まれました。人類の臓器は原子の集まりで、人の体は原子の集まりといえます。

私たちがお世話をする利用者様や患者様にはご高齢の方が多いです。私自身も高齢者の一人です。そこでこの度「人は宇宙からきて宇宙に帰る」という絵本を小学館から出版致しました。

お手紙

ご入所の皆様やそのご家族から寄せられたお手紙やお言葉を紹介します。

GH コスモスさいなみご入所者のご家族より

(前略) 新型コロナウイルスの影響の中、いつもとは違う緊張感のなかでお仕事をなさっていることと存じます。日頃の感謝と昨今の難しい状況のなかで頑張ってください。職員の方々に感謝とお礼をお伝えたく、筆をとった次第です。(中略)

私が大切にしている言葉に「心配事があると心は沈む、しかし、良い言葉によって心は晴れる」というものがあります。「言葉」には力があるという格言です。

親切で思いやりのある言葉を掛け合うなら心は晴れ、元気になるものです。職員の皆さまはいつも明るく、さわやかに接して下さり感謝しています。何かと大変なお仕事ですが、職員の方々の皆様もお体にお気を付けてください。

コロナが終息したら、またお食事会等楽しみたいですね。

地元の方より

今朝、さいなみ前の道路にごみが散乱していました。しばらくしてゴミはどうなったかなと思いたらコスモスの職員さんがそのゴミを片付けていました。

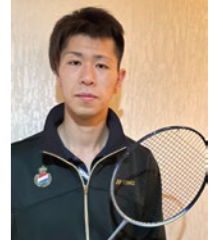
とても素晴らしいです。片付けてくれた方にお礼を伝えてください。

コスモスさんは素晴らしい施設だと思います。

多種多芸 第16回

バドミントン

コスモス長野
総合支援センター
健康運動指導士・介護福祉士
込山 瑛人さん



私は小学校のころから「バドミントン」をしてきました。中学校から本格的な練習を始め、「バドミントンがうまくなりたいたい、強くなりたいたい」と常々思うようになっていました。バドミントン人生の中で初めての大会では、あまりの緊張の中で、練習で行ってきた動作や動き等は全く出来ずに慌ててしまった事、それでも準決勝まで行く事が出来ましたが相手は、試合にも慣れ

等もありましたが、バドミントンを通して学ぶことが出来た経験等が今の私を支えてくれていると思っています。なにかに熱中する事や大切な仲間との思い出は一生の宝です。
現状は新型コロナウイルス感染症によりバドミントンの大会や交流会は中止や延期状態ではありますが、終息した際には思いっきりバドミントンを楽しみたいと思っています。

ており、桁違いに強い選手で簡単に負けてしまった事が、今でも記憶に鮮明に残っています。強い選手に勝つためには選手を知る事と選手以上の努力、楽しみを持つ事を覚えしました。
コスモスに入社した当時は「会社」という大きな不安や恐怖感

お疲れ様でした 深沢牧蔵さん

深沢さんは平成19年2月1日入社以来13年8カ月勤務され介護助手として主に入浴介助をされる唯一の男性の介護助手でした。清水理事長の言われるシニアの人材活用のおひとりでもありました。令和2年11月20日に退職されました。



これまでのご尽力ありがとうございました。

コスモスグループ

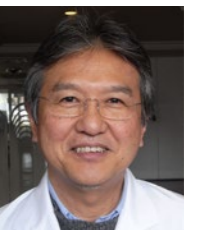
- 本部・小島田地区**
 - クリニックコスモス長野
 - 介護老人保健施設コスモス長野
 - 介護老人保健施設コスモさいなみ
 - コスモス長野通所リハビリテーション
 - コスモさいなみ通所リハビリテーション
 - コスモス長野デイサービスセンター
 - コスモさいなみデイサービスセンター
 - グループホームコスモス長野
 - グループホームコスモさいなみ
 - 短期入所生活介護事業所コスモス
 - 住宅型有料老人ホームコスモさいなみ
 - 居宅介護支援事業所コスモス
 - 地域包括支援センターコスモス
 - 訪問看護ステーションコスモス
 - ヘルパーステーションコスモス
 - 巡回訪問 24 コスモス
 - コスモプラネット稲里

- 地域密着型介護老人福祉施設コスモス苑こうほく
- 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プラネット篠ノ井
 - コスモ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プラネット篠ノ井
 - 居宅介護支援事業所コスモプラネット篠ノ井
 - コスモ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
コスモプラネットあもり
- 県町地区**
 - 介護老人保健施設コスモ野澤苑
 - クリニックコスモあがたまち
- 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**
 - ながのファミリークリニック (長野市)
 - 清水眼科 (名古屋)
 - 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)

人生百年時代を見据えた医療・介護・福祉

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



新入職員の皆様、新しい職場に、このコスモス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でやりがいのある仕事です。そしてこれから先、我々を取り巻く環境はさらに変化を続け、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。というの、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年が控えているからです。この頃には女性の2割の方が百歳まで生きるといわれると言われており、人生百年という言葉が現実味を帯びてきました。特に長野県は長寿の県として知られています。人生百年時代を見据えた法人運営に力を入れていきたいと思っております。

を遵守して、職務にあたって頂きたいと思えます。また、今後、コロナ禍の収束に向けて、ワクチンの早期接種が大変重要で、ご家族を含め、一人でも多くの方に接種いただけるよう、ご協力をお願いいたします。

チーム医療・チームケアを推進

新入職員の皆さんは様々な職種の方々がいらつしやると思っています。なかでも介護士の方が多いのではないのでしょうか。社会全体では現在介護士の約4割の方が介護福祉士の資格を取得されているようで、専門的な知識や技術を生かした介護が提供されるようになりそうです。看護師においても特定看護師の資格が認められ、これまで医師にしかできなかった医療行為が可能となつてきております。この他、我々の職場では社会福祉士や介護支援専門員、リハビリ専門職や管理栄養士など様々な職種の方が、働いています。これから「治す医療から、治し支える医療へ」の転換がすすみ、多職種連携がさらに重視されてきております。皆さん一人ひとりの個性を生かした、チーム医療・チームケアでより良い医療・介護・福祉を実現していきましょう。新入職員の皆さんの今後のご活躍を祈念しております。

春の訪れとともに本年度も多くの新入職員を迎えることが出来ました。皆さんが新しい風となり、これから職場での役割をどのように果たしていくのか想像してください。介護の仕事は人と接する仕事です。好感を持たれる態度や話し方を知らなければ、相手に不快感を抱かせ、結果的に利用者にも不利益をもたらすことになってしまいます。人と人の関わりがより強い仕事です。

新しい風になつて

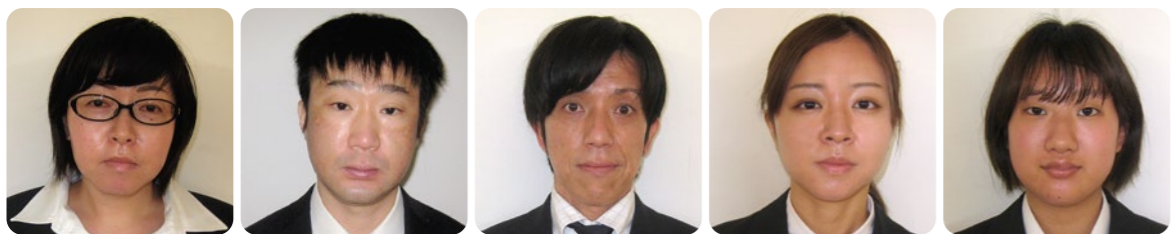
医療法人コスモス 副施設長 山田ごづえ

春の訪れとともに本年度も多くの新入職員を迎えることが出来ました。皆さんが新しい風となり、これから職場での役割をどのように果たしていくのか想像してください。介護の仕事は人と接する仕事です。好感を持たれる態度や話し方を知らなければ、相手に不快感を抱かせ、結果的に利用者にも不利益をもたらすことになってしまいます。人と人の関わりがより強い仕事です。

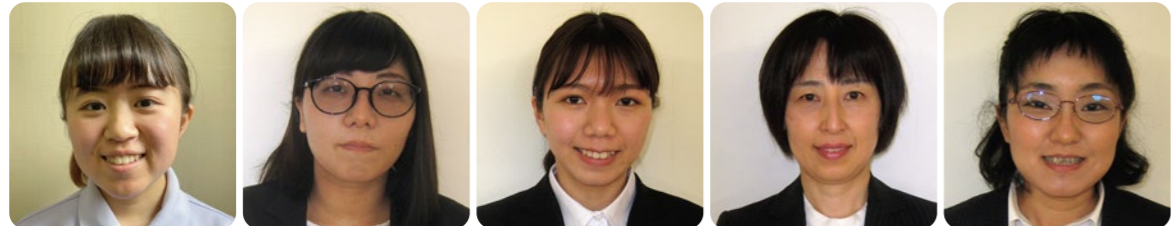
で、人間性が際立って目立ちます。私たちの職場はやさしさと思いやりが理念に謳われています。それには人としてしっかりと向かい合つて、話しが出来るコミュニケーション能力が必要になります。利用者・職員と信頼関係を築きながら自分なりの買・介護とは 仲間と語り合えるようになってほしいと思います。人生に寄り添わせて頂く、尊い時間の共有です。多くを学びましょう。

新入職員プロフィール

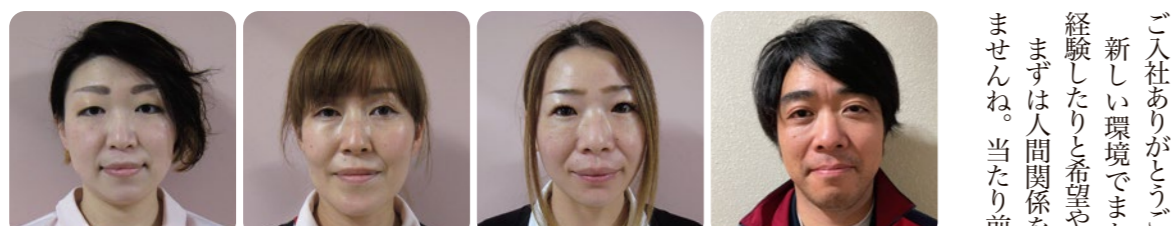
- ①名前
- ②配属
- ③抱負
- ④趣味等



- ①高橋 香織 ②保育所たんばば ③笑顔で忘れず、頑張りたいです！ よろしくお願いたします。 ④御朱印巡り
- ①中村 確 ②GH コスモスもあり ③笑顔で元気に挨拶を行い、信頼関係を深めていきたいと思います。 ④スキー
- ①青山 新 ②クリニックコスモス長野 ③笑顔で大切に、明るく仕事をしていきたいと思います。 ④神社仏閣巡り、ライブ参戦
- ①川上 藍以 ②老健コスモスさいなみ ③利用者様との関わりを楽しみながら、介護の仕事頑張ります。 ④カフェ巡り
- ①浅村 衣織 ②老健コスモスさいなみ ③輩方の姿を、よく見て良く学んでいきたいと思います。 ④スノーボード、ライブに参戦すること



- ①小池 梓 ②GH コスモスプラネット 篠ノ井 ③皆さんこんにちは。1日1日を大切に笑顔で頑張ります。 ④映画鑑賞
- ①小林 悠 ②コスモスさいなみ ③今年度から新たに配属になりました。よろしくお願いたします。 ④バスケ、バレー
- ①山田 涼香 ②介護付有料コスモスプラネット 篠ノ井 ③人生の秋を彩るという思いを大切に頑張っています。 ④旅行、読書など
- ①宮澤 有紀子 ②介護付有料コスモスプラネット 篠ノ井 ③人生の秋を彩るという思いを大切に頑張っています。 ④旅行、読書など
- ①依田 桜子 ②コスモス苑こうぼく ③先輩方に指導して頂きながら、精一杯頑張りたいです。 ④
- ①寺澤 美里 ②小規模多機能コスモスホーム ③利用者の個性を尊重し、支援して頂けるようがんばります。 ④音楽鑑賞 (ジャニーズグループ、福山雅治)



- ①岡村 淑恵 ②コスモス野沢苑 ③一日一笑。一期一会。よろしくお願いたします。 ④音楽♪ 観るのも、演奏も大好きです!!
- ①村上 実智子 ②コスモス野沢苑 ③早く仕事に慣れて一人前になりたいです。 ④温泉
- ①三條 瞳 ②コスモス野沢苑 ③明るく元気、頼られる存在になれる様、頑張ります。 ④お城巡り、ショッピング
- ①片桐 英人 ②GH コスモス松川 ③元気に笑顔でサポートを心掛けていきます。 ④野球、アウトドア (キャンプ)



医療法人コスモス 入社式

あいさつは「魔法のことば」です

コスモス松川 平沢 正博

新入職員の皆様、ご入社おめでとうございませす。コロナ禍での就職活動は、普段とはまた違った不安やご苦労があったかと思えます。ご入社ありがとうございます。新しい環境でまた色々なことを覚えたり、経験したりと希望や不安が多いかと思えます。まずは人間関係を作つていかなければなりません。当たり前すぎて意外とできていないのが「あいさつ」です。コミュニケーションを取る上でとても大切な、あなたの第一印象を良くするだけでなく、利用者・先輩職員との距離を縮めることにもなり、相手の気持ちも明るくさせてくれます。おはよう。こんにちは。ありがとうございます。あいさつは、とても短い言葉ですが、相手の気分を、一瞬で幸せにできる「魔法のことば」でもあります。

「見て習う・聞いて覚える」時期。失敗してもあきらめず前向きに取り組んでください。これから一緒に頑張つていきましょう!

「見て習う・聞いて覚える」時期。失敗してもあきらめず前向きに取り組んでください。これから一緒に頑張つていきましょう!

**コスモスグループ
新型コロナウイルスワクチン接種開始**

4月26日から医療従事者への新型コロナウイルスワクチンの先行接種が開始されました。コスモステッセホールに集団接種会場を設け、医師、看護師、事務員、薬剤師がチームで対応し、当院や老人保健施設の職員、近隣の医療機関の皆様を対象に連日ワクチン接種を実施しております。そして、5月17日からはコスモスグループの施設に入所



全国の書店で販売されています

清水健理事長最新作
「人は宇宙からきて宇宙に帰る」
小学館スクウェアより発売開始

「ゴッドハンド愛の誓い」から約5年ぶりとなる新刊本です。医師として人の生と死に向き合ってきた清水健理事長が、宇宙や地球、生命の誕生と進化について考え、生と死を原子のはたらきから説き明かした科学絵本です。

出版社：小学館スクウェア
価格：1300円＋税

している利用者の皆様に対して順次実施して参ります。

今回のファイザー社製ワクチンは厳格な管理を必要としているだけでなく、丁寧な予診や接種後の十分な体調観察の必要性など取り組む課題は沢山ありますが、皆様が安心して接種を受けられるように努めて参ります。

クリニックコスモス長野
新型コロナウイルスワクチン接種準備室



▲検温を行った後、問診票の確認を行う。密を避けるために、時間をわけ、少人数ずつの実施



▲受付後、クリニックコスモス長野担当医師の問診の後、実際の接種が行われる。基本的に利き腕の逆側の腕に接種する。その後15分から30分の様子観察を行い、終了となる

**コスモス長野
インドネシアからの2期生配属**

令和元年から受け入れを始めた、インドネシアからの外国人技能実習生が、8ヶ月遅れでようやく入国となり、無事に介護職員初任者研修を修了して、令和3年2月17日、コスモス長野に6名が配属となりました。待ちに待った日本での生活が始まり、とても喜んでいきます。皆様からの暖かなご指導をお願いいたします。

令和元年から受け入れを始めた、インドネシアからの外国人技能実習生が、8ヶ月遅れでようやく入国となり、無事に介護職員初任者研修を修了して、令和3年2月17日、コスモス長野に6名が配属となりました。待ちに待った日本での生活が始まり、とても喜んでいきます。皆様からの暖かなご指導をお願いいたします。



テーマ	施設・部署/発表者
口腔体操を行うことで食への意欲につながる	コスモス苑 高橋 寛、保崎 涼、山本 和彦、山崎 貞子、渡辺 真由美
虐待アンケートの分析	さいなみ 3F 北村 剛志、田口 優太
コロナ禍でのボランティアのあり方	有料あまり 小林 杏菜、小林 貴光、塩入 美智子
観たい、知りたい、伝えたい～ショートステイ利用者の日常を家族に伝える取り組み～	ショート 市川 宰、武士 知美、北島 つかさ
私たちの出来る拘縮改善を連携した排泄ケア	有料篠ノ井 大日方 恵理、小山 里奈
トロミ茶を正確に配ろう！	さいなみ 2F 池末 奈緒子、窪田 倫世、佐藤 唯菜
経腸栄養者に対する水溶性食物繊維による排便コントロールの実践	コスモス長野 竹内 明日香、五味 栄一、中村 利明
半固形流動食を導入して	コスモス長野 竹内 明日香、五味 栄一、中村 利明

**業務改善報告会
令和2年度のテーマ紹介**

コスモスグループでは年度末に各施設、各部署で研究取り組んできたことを施設全体に共有するために業務改善報告会を行っております。



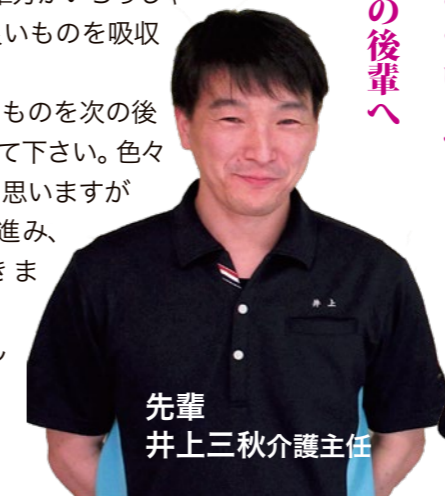
頑張ってます！

配属先で働き始めた、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。



コスモス苑こうほく

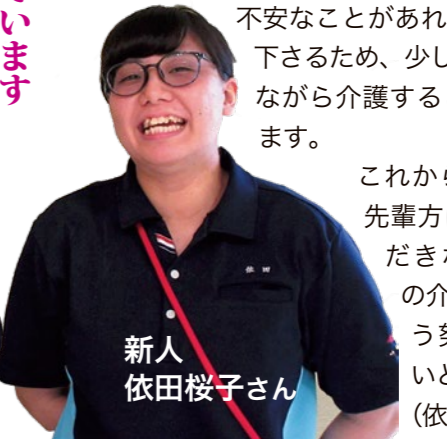
先輩 社会人1年目からコスモスグループへ入社してくださりありがとうございます。そして、ようこそコスモス苑こうほくへ。社会人として、期待と不安でいっぱいだと思いますが、多くの先輩方がいらっしゃいますので、沢山良いものを吸収して行って下さい。そして、吸収したものを次の後輩たちへ繋いで行って下さい。色々大変なこともあると思いますが、一步一步前へ共に進み、共に成長していきましょう。これからもよろしくお祈りします。(井上三秋)



先輩
井上三秋介護主任

**少しづつ自信が持っています
吸収したものを次の後輩へ**

後輩 入社して1か月が経ちました。少しずつ職場にも慣れてきて、利用者様との関係作りも頑張りがりながら介護をしています。まだまだ技術面では至らない所が多々あり、できないことや、わからないことで不安でいっぱいでしたが、先輩方ができないところ、わからないところは丁寧に指導して下さい。不安なことがあれば相談にのって下さるため、少しずつ自信をもちながら介護することができています。これからも尊敬できる先輩方に指導していただきながら、一人前の介護士になれるよう努力していききたいと思います。(依田桜子)



新人
依田桜子さん

**プラネットあまり
デイサービスセンター**

先輩 私は今年の3月に高校を卒業し、今は、介護職員初任者研修の資格を取得するために週に1回スクールに通っています。私が1ヶ月働いて感じたことは「感謝」です。どの仕事にも言えると思いますが、感謝するということは大切です。介護の仕事では特に大事なと感じました。利用者さんに「ありがとう」と言われることがあります。その何気ない言葉はとても嬉しいし励みになります。一人前の介護士になれるように今できることを頑張りたいです。(笹岡匠夢)



新人
笹岡匠夢さん

先輩 私がコスモスに入社してから11年が経ちました。私自身が日頃、最も心に留めている事は、「利用者様に楽しんで頂くためには、まず自分が楽しむこと」です。自分自身の心身を大切にすることは働く上で最も大事な事です。この仕事は、人生の大先輩から沢山の事を学ばせて頂ける尊い仕事だと、心から誇りに思います。激動の時代を生き抜いてこられた利用者様への敬意を忘れず、共に愛と思いやりの気持ちを大切に、努めていきましょう。(横矢かおり)



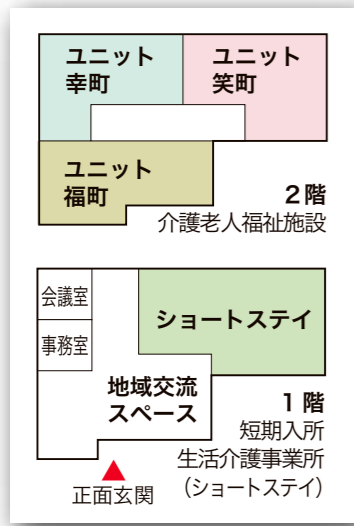
先輩
横矢かおりさん

先輩 ようこそ笹岡君、プラネットあまりデイサービスセンターへ。笹岡君のおかげで、職場内に新しい風が吹き始め、職員・ご利用者様にも良い刺激となっています。これからも若さを武器に、1日一つずつ出来る事を増やし、思いやりを大切にして業務に取り組んで下さい。期待しています。(小山広樹)

「感謝」することの大切さを
実感しています
若さを武器に
新風を巻き起こせ

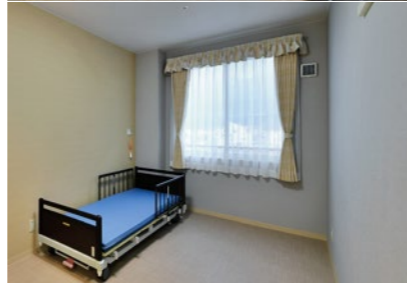
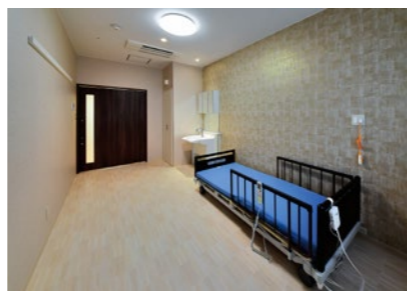


先輩
小山広樹さん



▲2階の入居スペース「幸町」

▶車椅子の動きを考えた広いトイレ。手すりも充実している

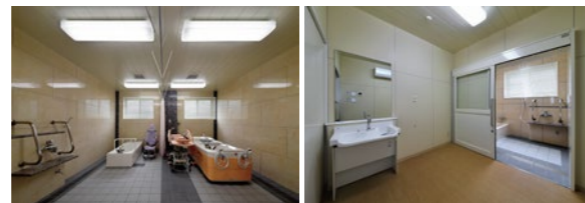


▲各部屋完全個室。2階からは周囲の山並みがよく見える



▲ショートステイの共用スペース

2階



▲2階の浴室。「特浴」「リフト浴」(写真左)に加え、各ユニットには「個浴」(写真右)が設置されている

1階



▲ショートステイの浴室



▲職員休憩室。こあがりも用意され、より寛げる空間に



▶地域交流スペース。広々とした空間で、様々な用途への使用が可能



5月には『鯉のぼりコンサート』を開催、今後継続していく予定です。近いうちに、施設に実際に来ていただき生の歌声を聴かせる日を訪れることを強く祈りたいと思います。

介護付有料老人ホームコスモスもあり 北部中学校の音楽室とオンラインで結び『WEBコンサート』を定期的に開催中

新型コロナウイルスの影響で様々な楽しみを奪われてしまっている中、画期的な試みが『介護付有料老人ホームコスモスもあり』で行われました。2020年12月24日、なんと長野市立北部中学校の音楽室と弊施設をオンラインで結び、2年3組33名のお友達が『クリスマス合唱コンサート』をご利用の皆様のために開催してくれました。イベントを楽しむことができず、ストレスも溜まっていたご利用者にとって、素晴らしいクリスマスプレゼントとなり涙を流して喜ばれた方もたくさんおられました。

当日は、地元テレビ局2局が取材に訪れた方のニュースでコンサートの模様を放映してください、新聞社も2社翌日の朝刊に掲載してくださいました。ご利用者も皆でニュースをみたり、朝刊の記事に目を落とし楽しかったコンサートの余韻に浸ることができました。

2021年3月3日には、第2回として『ひな祭りコンサート』を開催しました。楽曲も新たに練習を重ねた新曲ばかりを披露してくれ、その若さ溢れるフレッシュな歌声に更なる感動を覚えました。

5月には『鯉のぼりコンサート』を開催、今後継続していく予定です。近いうちに、施設に実際に来ていただき生の歌声を聴かせる日を訪れることを強く祈りたいと思います。



地域全体に貢献できるような小さな拠点に
社会福祉法人ウエルフェアコスモス
地域密着型介護老人福祉施設/短期入所生活介護事業所

コスモス苑こうほく

コスモスの介護文化風土の中で



コスモス苑こうほく 施設長 大蔵千智

2021年4月1日、コスモスグループとしては、2つ目の特養施設が、法人の発祥地域に出来上がりました。2階部分の特養施設では、29人の小規模な個室型のユニットケアを行い、1階では短期入所利用の14人の個室をご用意しました。また1階ロビーでは地域の方とも交流できる広いホールがあります。いずれ有効に活用したいと考えています。

昨今、介護人材が慢性的に不足している時勢ですが、幸い開設時より順調に優れた人材が着任いたしました。また、マットレスの下に置いて利用者の心拍、呼吸、体動、睡眠、離着床がわかる「見守り介護ロボット」を43床すべてに導入しました。このことで、利用者の状態変化の確認もでき、特に夜勤職員のサポートをしてくれるものと期待しています。ベットでは、キャスター付きの「超低床ベット」や、寝姿勢から、立ち上がりまでリモコン操作できる最新の「マルチポジションベット」も一部導入し利用者の自立支援と職員の介護負担の軽減に寄与できると思います。

新規事業の開設にあたり、コスモス



▲開所式でコスモス苑こうほくの全職員に励ましの言葉をかける清水健会長（1回地域交流スペースにて）

グループ内の多くの専門職の皆さんから、たくさんアドバイスをいただきました。職員の着任が順調だったことも、地域の方々から温かく迎えていただいていることも、全てコスモスグループ内の職員一人一人が誠実に働き真心を込めて作り上げた介護文化風土の中に身を置いたおかげだと思っています。新たに私たちの役割を加え、地域全体に貢献できるような小さな拠点となれるよう努力していきたいと思っています。