



2026年3月10日発行

社会福祉法人 龍鳳ライフパートナーこぶし
〒203-0004 東久留米市氷川台 2-31-19
TEL:042-470-2385 FAX:042-470-2386
清瀬事業所/ふわっとん
〒204-0013 清瀬市上清戸 1-15-18
TEL&FAX:042-497-9481
<https://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/>

慎重に…慎重に…
ドキドキワクワクのボール運
びです♪



段取り八分
仕事二分
研修研究部 部長
高野 竜

日増しに暖かくなり、春の足音が聞こえてくる季節となりました。一年を振り返ると、利用者さん方の笑顔をたくさん見ることができたなど、嬉しい気持ちになります。半面、準備不足でバタバタとしてしまったことを反省しています。

さて、古くから伝わる「段取り八分、仕事二分」という言葉があります。「仕事の成否は、準備の段階で八割決まる」という意味ですが、これは単に効率化するための言葉ではありません。私たちにとっては、いかに目の前の支援に集中することができかに繋がる重要な言葉でもあります。

私たちの仕事の本番は、支援している「その瞬間」です。しかし、その瞬間に集中するためには、「目に見えない準備」が欠かせません。

例えば、入浴介助の場面。事前に体調を把握し、お湯の温度を確認し、衣類やタオルを使いやすい順番にバックやカゴに入れ、室温を調整しておく。これらはすべて「準備」です。しかし、この準備が不足しているとどうなるでしょうか。忘れ物を職員が取りに行きたびに支援の流れが止まり、遅れを取り戻そうとする焦りで事故のリスクが高まります。

反対に、準備が完璧に整っていれば、職員の中には「二割のゆとり」が生まれます。そのゆとりがあるからこそ、より利用者さんに寄り添った支援をすることができるようになります。

現場で特に重要な段取りは、「ヒヤリハットの視点」です。「この利用者さんは、寝不足で足取りが不安定だな。転倒注意だな」「この後の時間は職員が少ないから、早めに準備しよう」このように、次に起こりそうなことをあらかじめ予測しておく「心の段取り」が重要になります。予測ができていないと、いざ想定外のこと起きて「想定内」として冷静に対処できません。

また、私たちの仕事はチームプレーです。自分一人の段取りだけでなく、「情報の段取り」も欠かせません。朝礼で「〇〇さんは睡眠が十分に取れていません」という一言があるだけで、職員は心の段取りができます。これも立派な「段取り八分」です。情報を丁寧に引き継ぐことで、チーム全体が無理なく、スムーズに動けるようになります。

「段取り八分」の目的は、仕事を早く終わらせることだけではありません。それは、私たち自身が心に「ゆとり」を持ち、利用者さんと向き合えるようになるためです。私たちが焦っている時、利用者さんもそれを敏感に感じ取ります。逆に、私たちが段取りによって心にゆとりを持てれば、そこには笑顔や対話が生まれます。

私たちが心に「八分」の準備を持っていれば、利用者さんの心と身体を最も大切に考えた支援を行うことができます。そんな法人理念に基づいた支援を、来年度も変わらずお届けできるよう丁寧に準備を行います。来年度を迎えたいと思います！



「氷川台マルシェのお知らせです」



※日時:2026年3月22日(日) 9:00~12:00

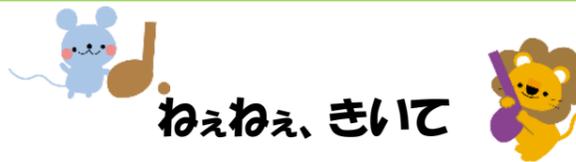
※場所:高齢者福祉総合施設マザアス東久留米駐車場(東久留米市氷川台2-5-7)

※出店者:就B施設アルゴ(焼き菓子)、就B施設しおん学園(パン)

就B施設マザアス(ジャム)、ジンドー学園(綿菓子・ポップコーン)

野島農園(野菜・はちみつ)、カフェふわっとん(パウンドケーキ)

皆さま、ぜひお立ち寄りください♪お待ちしております!



ねえねえ、きいて

生活支援員 鈴木 理斗

私は、シフト勤務のため出勤時間が不規則ですが、毎回何時に出勤してもNさんが「おはよう！」と元気に挨拶してくれます。疲れていたりしても、その元気な挨拶にいつも笑顔と元気をいただいています。



キラリ☆と光るこの一枚



美味しいランチ後にご満悦♪
(椎名 恵子)

思考の癖

看護師として社会に出てから17年ほど経とうとしています。「看護」とは「見て」「護る」と、文字通りの仕事です。リスクを最大限に考慮し、常に気を張って現場に立ってきました。そういった職業病ともいえる思考の癖は、なかなか抜けるものでもなく、いつしか自分の気質のようなものになってきています。

そんな折、家族が身体障害のある方の水泳のパーソナルトレーナーをしていた時期がありました。受講されているその方にお会いした際、「肺炎」や「溺水」等、プールに入るもののリスクも多いのに、どうして水泳を続けるのかを聞いたところ「単純に楽しいからだよ」と笑って返ってきました。自分が「危険性」にばかりに目をむけて、個の人生の豊かさを考えることを忘れていたことに気づかされた出来事でした。

思考の癖はそう簡単に直せるものではないと感じています。これからも多職種と働くことで柔軟に様々な視点から物事を考えていけるように、日々努力していきたいと思います。

看護師 渋谷 英恵

フォトニュース ～2月の様子～

♪活動・余暇♪



次の通りご寄付をいただきました。

- | | |
|--------------|-----------|
| ・ご利用者様 | 100,000 円 |
| ・ご利用者ご家族様 3件 | タオル多数 |
| ・法人関係者様 | タオル多数 |

頂いたご寄付は大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



こぶし医務通信 No.11

今年も、花粉症の季節がやってきました！

花粉症対策は、すでに何らかの対策をされている方も多いかと思われます。

花粉の被災は「朝・夕」に多いと言われています。

症状も3～4月がピークになるようです。

必要に応じて内服薬や点眼薬・点鼻薬を使ったり、セルフケアも工夫する様にして上手に乗り切りましょう！



- ◎帽子やメガネ、マスクをしましょう。
- ◎つるつるした素材の服を着ましょう。
- ◎手洗い・うがいをしましょう。
- ◎天気予報で花粉の量をチェックしましょう。



看護師 新井 朋子

違うから面白い

子供のサッカーチームのコーチがこんな話をしていました。「このチームの子はそれぞれの個性が強い。それぞれの良さを活かしていくのは難しいけど、上手くかみ合わせることができれば良いチームになると思っている。反面、すごいプレッシャーです笑」と。確かにグラウンドを見渡してみると、大きな声で仲間に声をかけ場の雰囲気明るくしてくれる子、黙々と自分の役割をこなし安心感のある子、突拍子のない場面で飛び出し流れの変化を起こす子など、本当に様々です。同じチームでも、一人として同じ子はいないのだと改めて感じました。

皆が同じ質で取り組めることや、統一された業務や支援というのもとても大切であり皆がバラバラであれば統制がとれなくなります。しかし、個性や人それぞれの考え方というのも大切にしなければいけない要素だと思います。利用者さんはもちろん、それぞれの得意不得意や感性などはこれでもかというくらい十人十色です。毎日関わらせていただく中で、新しい発見や感動を私たちに与えてくれます。普段から利用されている入所・通所の利用者さん方はもちろんのこと、最近問い合わせや利用が増えている短期入所を利用される方々も、皆さん本当に個性豊かです。そんな違いがあるからこそ、色々な関わり方や支援方法が生まれ、支援する側の楽しさややりがいに繋がっているのだと思います。

そして職員側も、声をかけながら体を動かす人、丁寧に仕事を積み重ねる人、さりげなく周りをフォローしてくれている人など、それぞれの持ち味が重なって今のライフパートナーこぶしというチームが出来ています。誰か一人ではなく、皆の力が合わさっているのだと感じます。

揃えるところはしっかりと揃える。その中で違いを大切にしていくことが大切だと、改めてそんなことを思いました。4月からは職員として新しい仲間もこぶしに加わる予定です。これからも一人一人の良さに目を向けながら、また自分自身もその中の一員として自分の役割を果たせるように取り組んでいきたいと思っています。

サービス管理責任者 剣持 勇気



見え方をもっと自由に！

早いもので今年度が終わろうとしていて、新年度に向けた取り組みが進んでいます。課の業務の引継ぎが始まり、出会いと別れもちらちらと・・・。

新年度からどんな動きになるのか不安が募る一方で、新しい道に進む人や龍鳳でこれから仲間になる人等々、それぞれの「新しい」が始まります。不安なのは、私だけでなく皆同じ気持ち。だからこそ楽しみを見つけ、新たな視点で物事を考えられるようになるチャンス！一つの視点よりも様々な角度から物事を見るには？ライフパートナーこぶしにはたくさんの仲間がいます。先輩・後輩や職歴関係なく、話をすることで新たなひらめきが見えてくると思います。

今年も午年！全てもうまいく年！今の現状をいかにまるっと見方を変えて、自由な発想で「こうしてみよう！」の言葉があふれるか。新年度とても楽しみです。

生活支援員 鈴木 麻椰