

令和7年度 年間支援計画



令和7年4月1日
社会福祉法人 致知会
救護施設 真和館

I	時間がゆっくり流れる空間づくりをめざしてP1
I-1	ゆとりある空間	
I-2	時間がゆっくり流れる空間	
I-3	1日の流れ	
I-4	1週間の流れ	
II	心と体の健康をめざしてP3
II-1	心と体のケア体制の充実	
II-2	真和館アルコール依存症回復支援羅針盤	
II-3	真和館クラブ活動の紹介	
II-4	健康管理	
II-5	健康診断	
II-6	服薬管理	
II-7	口腔ケア	
II-8	感染症対策「新型コロナウイルスへの水際対策」	
III	楽しい生活をめざしてP8
III-1	年間の行事予定表	
III-2	給食	
IV	けじめある生活をめざしてP11
IV-1	掃除	
IV-2	洗濯	
IV-3	入浴	
IV-4	整容	
IV-5	喫煙	
IV-6	金銭管理	
V	施設内訓練(学習会)P13
V-1	真和館アルコールプログラム(ARP)	
V-2	クロスアディクション	
V-3	ひまわりの会	
V-4	スイートピーの会	
V-5	個別学習	
V-6	内観	
VI	安心安全への取り組みP14
VI-1	防災意識の向上	
VI-2	避難訓練の実施	
VI-3	救急時の対応	
VI-4	嚙下体操	
VII	自立に向けての取り組みP15
VII-1	自立訓練	
	①個別支援計画 ②調理訓練 ③買い物 ④紙貼り作業 ⑤就労準備訓練	
VII-2	地域及び他施設への移行	
	①居宅生活訓練事業 ②訪問指導事業 ③他施設移行	
VIII	支える支援体制P17
VIII-1	苦情処理体制	
VIII-2	人権擁護体制の整備	
VIII-3	看護体制の充実	
VIII-4	病院との連携	
VIII-5	入退院	
	令和6年度 入所者のみなさんからのアンケート調査P19. P20

I 時間がゆっくり流れる空間づくりをめざして

I-1 ゆとりある空間

<周辺の環境>

真和館が立地している西原村は、阿蘇の外輪山の南西の斜面に位置する村であり、真和館はその大自然の裾野の隠れた丘の上にあります。敷地面積9,548㎡(2,893坪)、建物床面積2,008,56㎡(608坪)という、広々としたゆとりある空間が形成されています。

周辺は緑に恵まれ、青い空の下、ゆっくりとした一日が流れ、彩り鮮やかに季節が移り変わって行きます。しかも、阿蘇くまもと空港や熊本テクノポリス・センターも近くにあり、熊本市にも近いいため病院等の社会資源にも恵まれています。

<館内の設備>

建物の内部は入所者のみなさまが「ゆっくり」と過ごして頂けるよう、全室一人部屋となっており、個人専用のテレビの持ち込みもできます。公共部門も4つの食堂、3つの浴室、集会室(吹き抜けの天井)、談話コーナー、相談室、面談室、さらには、十分な数と広さのトイレ等から構成されています。

平成18年4月28日にオープンした建物で、エレベーターが有り、バリアフリーなので障がいをお持ちの方も「ゆとりある空間」で、楽しい生活ができます。

東館2階には学習室(視聴覚・カラオケ対応)と図書室が整備されており、学習やレクリエーションの場となっています。



真和館周辺



真和館正面

I-2 時間がゆっくり流れる空間

真和館の時間は、ゆっくりと流れています。その中で、これまでの自分をしっかり見つめ直し、そして今の自分、さらにこれからの自分の生き方や、生きる意味を考えて“お陰様”や“ありがとう”に目を向けて頂ければと願っています。日々の流れもそのような視点に立ち、組み立てられています。

I-3 1日の流れ

- 7:00~ 8:00 起床・着替え・洗面
- 7:30~ 8:30 朝食
- 8:40~ 8:50 整容
- 8:50~ 9:00 ラジオ体操
- 9:00~ 9:10 断酒の誓い
- 9:10~10:00 掃除
- 10:20~10:50 自彊術(健康体操)・輪投げ・ニチレクボール
- 10:20~11:30 クラブ活動
- 11:45~12:00 嚙下体操
- 12:00~13:30 昼食
- 13:30~15:30 入浴(月・火・木・金)
- 16:00~17:00 余暇時間
- 17:10~17:25 タベの集い
- 17:30~17:45 嚙下体操
- 17:45~19:00 夕食
- 21:00~22:00 就寝準備
- 22:00~ 就寝



断酒の誓いの様子

I-4 1週間の流れ

【月曜日】

- ・入浴
- ・散髪(第3週)
- ・アルコールDVD鑑賞学習会
- ・心の健康教室
- ・熊本DARC(月1回)
- ・調理訓練(月1回)
- ・就労準備訓練

【火曜日】

- ・入浴
- ・メッセージミーティング
アルコール(第3週)／ギャンブル(第2・4週)
- ・アルコール特別ミーティング(第2・4・5週)
- ・心みがきの読書会(第1週)
- ・薬物ミーティング(第1・3週)
- ・益城病院断酒会(毎週)
- ・GA熊本グループ(第3週)
- ・クマーブ(第2・4週)
- ・卓球バレー練習

【水曜日】

- ・シーツ交換
- ・清掃日
- ・アルコールミーティング
- ・菊陽病院オンラインミーティング(第2週)
- ・和田先生個別カウンセリング(第1・3週)
- ・就労準備訓練

【木曜日】

- ・入浴
- ・AA熊本さくらグループ(第1週)
- ・菊陽病院院内女性ミーティング(第2・3・4週)
- ・歩こう会(ウォーキング)
- ・山登り
- ・スイートピーの会(知的障がい者学習会／第2・4週)
- ・ぐりーんぴーS(アルコール・薬物依存症学会学習会)
- ・NA熊本グループ(第2・4週)
- ・女性アルコールミーティング

【金曜日】

- ・入浴
- ・第1・3週買物(コスモス)
- ・第2・4週買物(イオン)
- ・第2・4週いきいき通販
- ・ひまわりの会(統合失調症学習会)
- ・個別学習
- ・就労準備訓練

【土曜日】

- ・合唱クラブ
- ・映画鑑賞会
- ・内観(一日内観)
- ・心のオアシスタバコの会(隔月第4週)
- ・地域アルコール学習会(第4週)

【日曜日】

- ・合唱クラブ
- ・歌おう会(カラオケ)

紙貼り作業・・・月曜日～土曜日
個別学習・・・随時
よろず相談・30分間ラポール・・・随時

Ⅱ 心と体の健康をめざして

Ⅱ-1 心と体のケア体制の充実

真和館入所者のみなさんは精神障がいを始め、様々な障がいをお持ちの方々です。そのために、「ゆとりある空間」と、「時間がゆっくり流れる空間」の中で、穏やかな日々を送っていただくことがとても大事であります。そこで、真和館では、心と体の健康を基本に置き、楽しい生活が送れるようにしています。

具体的には、入所者の日々の訴えや精神的な不安に的確に対処すると共に、「心の健康教室」、「ペン習字」、毎月開催される対話集会での「理事長の講話」や「真和館の入所者がめざすもの」「自分の道」の斉唱など入所者の心の拠り所となるような取り組みをしています。

一方、体の健康については、毎朝のラジオ体操、自彊術、卓球バレー、掃除、歩こう会、山登り、あるいはスポーツ大会など出来るだけ体を動かす機会をつくって参ります。

就労準備訓練としては、折詰弁当を一度に運ぶための紙袋を作る紙貼り作業と、養護老人ホームあそ上寿園の清掃作業を行っています。作業に従事することで、集中力や継続力を身に付けていただいたり、精神の安定やメリハリのある生活を送ることに繋がっています。

今年度もこれらの取り組みに加え、「よろず相談」や「30分間ラポール」や「ピアカウンセリング」「個別カウンセリング」等、入所者一人ひとりの心身の悩みや精神状況に、寄り添った支援を実施して行きます。

<よろず相談>

- ・随時
 - ・それぞれの専門職が相談内容に応じて対応するようにいたします。
- ※専門職とは、看護師・公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士・介護福祉士・栄養士です。

<30分間ラポール>

日頃訴えの無い入所者を対象に「30分間ラポール」と称して、日頃の悩みを傾聴することにより、その方の思いに沿った支援につなげます。

<ピアカウンセリング>

真和館では、アルコール依存症から、回復した方を職員として採用し、当事者としての体験をもとに、アルコール依存症者特有の問題の相談が可能です。

<心理面接>

真和館には、様々な「生きづらさ」を抱えた人が、自立訓練を受けられています。地域で暮らすにあたり、生きづらさの解消なくしては、依存症や精神障がいの再発は免れませんので、和田登志子先生(元県八代児童相談所長)に「心理面接」をしていただいています。

Ⅱ-2 真和館アルコール依存症回復支援羅針盤

救護施設真和館は、アルコールを飲み続け、飲酒のコントロールができなくなったアルコール依存症の方に、入所いただき、回復に向けた支援をする施設です。

入所される方は、何度も何度も、断酒(回復)に取り組まれましたが、失敗の連続で、どうにもならなくなり、真和館に入所とされました。

真和館に入所すると早速、断酒が始まり、アルコール学習が始まります。

真和館羅針盤は、アルコール依存症からの回復の「あるべき姿」を指し示すとともに、回復過程を「見える化」することにより、回復への希望と学習に対するやる気(モチベーション)を高めていただくために策定されたものです。

Ⅱ-3 真和館クラブ活動の紹介

【ペン習字】

<目的>

ペン習字に打ち込むことで、集中力と継続力を養い、心身の健康を図ります。

<内容>

日本習字真和館支部として通信講座に取り組んでおり、月1回の検定を受けています。これまでに初等師範以上の認定を10名以上の方が受けておられます。

<実施日>

随時



【茶道クラブ】

<目的>

日本の伝統文化である茶道を通し、礼儀作法や人との接し方を学んでいます。

<内容>

真和館のお茶会は、入所者・職員が好きな時間にお茶を飲みに来た方の社交場となっています。

<実施日>

月1回 13時30分～15時



【映画鑑賞会】

<目的>

東館学習室のスクリーンや、2階談話コーナーの大画面のテレビを使用して、新旧さまざまな映画を楽しんでいただいています。

<内容>

皆様からリクエストがあった邦画や洋画、西部劇等、様々な作品を上映しています。特に、ゴールデンウィークや年末年始、お盆などには、「男はつらいよ」や「釣りバカ日誌」、時にはリクエストの多かった人気作品を連日上映しています。

<実施日>

毎週土曜日 13時30分～15時30分



【自彊術】・【輪投げ】・【ニチレクボール】

<目的>

毎日規則正しく体を動かすことによって、健康な心と身体づくりを行っています。

<内容>

「自彊術」は健康を増進して病気も改善に導く体操です。「輪投げ」「ニチレクボール」は、楽しく体を動かすことができます。

<実施日>

【自彊術】	月・火・木・金	10時20分～10時50分
【輪投げ】	土	10時20分～10時50分
【ニチレクボール】	日	10時20分～10時50分



【歩こう会・山登り】

<目的>

心身の健康と体力づくりのために、ウォーキングや山登りをしています。

<内容>

パークドームや近隣の公園に行き、1時間ほどそれぞれの体力に合わせて自由に歩いていただきます。また、年間を通して天候が良い時には、阿蘇周辺や立田山等へ行き、半日程度の森林浴で気分転換をしています。

<実施日>

歩こう会・・・毎週木曜日 10時15分～11時45分
山歩き・・・年間を通して木曜日の天候が良い時



【合唱クラブ】

<目的>

歌を通して季節や時代を感じ、なつかしい思い出がよみがえり、心豊かな一時を親しい仲間と一緒に共有します。

<内容>

鈴やタンバリンの楽器を鳴らし、リズムに合わせてみんなで楽しく歌います。童謡や歌謡曲などジャンルは問いません。なかよし祭り、記念式典等で発表しています。

<実施日>

毎週土・日曜日 10時45分～11時15分



【歌おう会】

<目的>

自分の好きな歌を歌うことで、ストレスを発散していただき、併せて心肺機能の維持に努めます。

<内容>

真和館東館2階のカラオケセットを使い、自分の好きな歌を歌って頂きます。年に2回カラオケ発表会を開催し、日頃の練習の成果を披露しています。

<実施日>

毎週日曜日 13時30分～15時



【卓球バレー】

<目的>

心身の健康と体力づくりが楽しみながらできます。チームプレーのため、協調性を養うこともできます。

<内容>

卓球台を利用し、6人が1チームとなり、6人制のバレーボールのルールを利用します。ルールが簡単で覚えやすく、どなたでも楽しむことができるスポーツです。

<実施日>

毎週火曜日 10時50分～11時30分



【園芸】

<目的>

屋外での作業(園芸)を通して、楽しみながら行うことで、ストレス解消や集中力を学び、不規則になっている生活のリズムを改善します。

<内容>

土づくり、種まき、追肥、草取り、水やりを職員と一緒にを行い、成長や収穫を楽しみます。

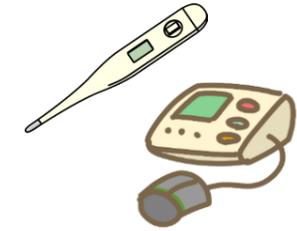
<実施日>

随時



Ⅱ-4 健康管理

病気を予防し、健康を維持、増進するため、定期的に検温、酸素飽和度、血圧測定、体重測定、食事摂取状況、排便状況等チェックし、日頃の心身の状況を把握します。また、規則正しい生活リズムが確立されるような支援も行っています。体調が悪い場合は、病院受診等につなげて行きます。



Ⅱ-5 健康診断

日赤健康管理センターによる健康診断を9月と3月の年2回実施し、健康状態をチェックすることで健康の維持や病気の早期発見、早期治療につなげます。その健康診断の結果をもとに看護師、栄養士が個別に健康指導を行うと共に、速やかに主治医へ報告し、精密検査が必要な場合は、専門の医療機関へつなげます。



Ⅱ-6 服薬管理

病院から処方された薬を確実に服用していただくために、徹底した服薬管理を行っています。誤薬をはじめ、飲み残し・飲みこぼし等がないよう、常に確認検証し、入所者のみなさんに確実な服薬をしていただきます。

服薬時間:朝食後、昼食時(11:30)、夕食時(17:00)、眠前薬(20:00～21:00)

服薬方法:1階並びに2階のスタッフルームで職員が配薬します。

Ⅱ-7 口腔ケア

口腔ケアは、虫歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るために、とても大切です。歯みがきはもちろん、義歯の取り扱い等も個別に指導、援助します。必要な時は、歯科通院を行います。

自分の歯を大切に、いつまでもおいしく食事が摂れるよう、普段のケアが大切です。爽やかな口腔を目指し歯みがきチェックも行います。



Ⅱ-8 感染症対策「新型コロナウイルスの水際対策」

令和2年2月21日、熊本県に新型コロナウイルスが入って以来、真和館のみなさんの生活環境は一変してしまいました。皆様のご協力のおかげで3年間なんとかコロナの侵入を防いできましたが、令和5年1月17日に初めてコロナウイルスが施設に入り、職員・入所者様合わせて20名のクラスター(集団感染)が発生しました。その後も令和5年9月23日に、再びコロナウイルスが施設に入りましたが、職員の早急な対応と皆さまのご協力のおかげで感染は広がらず、感染者3名でとどまりました。しかしながら令和6年7月3日のクラスターは職員・入所者様合わせて17名のクラスターとなりました。

新型コロナウイルスは、令和5年5月8日に感染法上5類になりましたが、施設に入れば大変ですので、今一度みんなで気を引き締め、次のことを守り、新型コロナウイルスを真和館に入れないようにして行きましょう。

1 外出

- ①外出(家族等と同伴の外出も含む)は原則禁止とし、不要不急の外出はしないこと。
また、公共交通機関の利用も禁止とする。ただし、ゴルフ場方面への散歩は自由とする。
- ②止むを得ず外出した場合は、帰館時に必ずお風呂場前の洗面台にて手洗いうがいを励行する。
- ③あそ上寿園への就労訓練については、現在のところ実施可とする。

2 病院受診

- ①不要不急の病院受診は控える。受診を必要とせず、薬のみでよい場合は、職員が薬を取りに行く。
- ②病院受診には必ずマスクをして行き、病院を出る際にも手指消毒をして帰館する。また帰館時には、必ずお風呂場前の洗面台にて、手洗いうがいをやる。

3 訪問看護・デイケアの利用について

- ①デイケアの利用は必要に応じて可とする。

4 学習会等への参加

- ①AAや断酒会等の外部での学習会や職員の研修会等への参加は、原則可とするが、感染状況等によっては、施設長が参加の可否を判断する。
- ②内部での学習会については、実施する。ただし、外部講師や自助グループ等の参加については、施設長が参加の可否を判断する。

5 入所者の買い物

- ①原則実施とする。ただし、感染状況によっては、施設長の判断で中止とする場合があります。

6 入所者の家族および知人等との面談

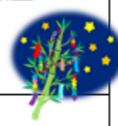
- ①事前連絡があった場合は、外での面会をお願いする。
- ②止むを得ず室内で面談する場合は、原則図書室で面談(相談室は利用しない)する。また、必ず外来者の体温チェックを実施し、発熱がある場合は面談禁止とする。

7 セールス等の外部からの来館者への対応

- ①電話等で事前連絡があった場合は、原則お断りする。
- ②突然の訪問の場合は、玄関先で対応する。
- ③止むを得ず入館させる場合は、図書室で対応する。
また、入館前には外来者の体温チェックを実施し、発熱がある場合は入館禁止とする。

Ⅲ 楽しい生活をめざして

Ⅲ-1 年間の行事予定表

	指導班	生活支援班	医務班	調理班
4月	<ul style="list-style-type: none"> 対話集会 創立記念式典 心みがきの講演会 AA健軍グループ 青空ミーティング (アスペクタ) 	<ul style="list-style-type: none"> 誕生者食事会 春の旅行 春の食事会 花見学 	<ul style="list-style-type: none"> 健康指導 	<ul style="list-style-type: none"> 創立記念弁当 栄養指導
5月	<ul style="list-style-type: none"> 対話集会 ピアカウンセリング (統合失調症) 	<ul style="list-style-type: none"> 誕生者食事会 ゴールデンウィーク 特別映画鑑賞会 (連休中) 西原村区役 春のスポーツ大会 	<ul style="list-style-type: none"> 感染症予防勉強会 (食中毒) 	<ul style="list-style-type: none"> 端午の節句献立 バーベキュー大会 
6月	<ul style="list-style-type: none"> 対話集会 熊本県断酒友の会 一般公開セミナー AA九州沖縄地域 ラウンドアップ 	<ul style="list-style-type: none"> 誕生者食事会 カラオケ大会 地域防災訓練 還暦祝い 	<ul style="list-style-type: none"> フットケア勉強会 	<ul style="list-style-type: none"> 還暦祝い 
7月	<ul style="list-style-type: none"> 対話集会 	<ul style="list-style-type: none"> 誕生者食事会 会長杯卓球バレー大会 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症予防勉強会 	<ul style="list-style-type: none"> 土用丑の日献立 七夕メニュー 
8月	<ul style="list-style-type: none"> 対話集会 心みがきの講演会 	<ul style="list-style-type: none"> 誕生者食事会 夏の食事会 お盆特別映画鑑賞会 青年会館杯卓球バレー 交流大会 	<ul style="list-style-type: none"> 口腔ケア勉強会 	<ul style="list-style-type: none"> お盆献立
9月	<ul style="list-style-type: none"> 対話集会 熊本地区オープンス ピーカーズミーティング 	<ul style="list-style-type: none"> 誕生者食事会 夏の旅行(キャンプ) 西原村区役 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断(第1回) 	<ul style="list-style-type: none"> お彼岸献立 敬老の日献立 お弁当(外部仕入れ)



	指導班	生活支援班	医務班	調理班
10月	・対話集会	・誕生者食事会 ・秋のスポーツ大会	・健康指導	・ハロウィンメニュー ・非常食メニュー ・栄養指導 ・パーベQ大会
11月	・対話集会 ・アディクションフォーラム	・誕生者食事会 ・秋の一泊旅行 ・秋の食事会 ・紅葉見学 ・星野富弘美術館見学 ・西原村老人健康づくりスポーツ大会 ・火の国杯卓球パレー大会	・インフルエンザ予防接種 ・感染症予防勉強会(インフルエンザ)	
12月	・対話集会 ・心みがきの講演会 ・年納め式 ・熊本アルコール関連問題学会 ・球磨・人吉地区合同断酒 ・益城病院忘年断酒会 ・真和館忘年アルコール学習会	・誕生者食事会 ・なかよし祭り ・カラオケ大会 ・大掃除 ・餅つき ・年末・年始特別映画鑑賞会	・感染症予防勉強会(ノロウイルス) 	・冬至献立 ・クリスマスメニュー ・年越しそば 
1月		・誕生者食事会 ・初詣		・おせち料理 ・七草粥 ・鏡開き献立
2月	・対話集会	・誕生者食事会 ・植木市見学		・節分献立 ・バレンタインメニュー ・お弁当(外部仕入れ)
3月	・対話集会 ・心みがきの講演会 ・益城病院アメリスト例会(年3回~4回) ・九州アルコール関連問題学会	・誕生者食事会 ・お花見会	・健康診断(第2回)	・桃の節句献立 ・お彼岸献立 ・お花見お弁当 



【美味しい食事の提供】
 入所者のみなさんが最も楽しみとされているものが、食事であります。
 美味しい食事となるよう、旬の食材の取入れ、彩りに配慮し、味覚、視覚、嗅覚で味わい、楽しむことの出来る食事づくりを目指します。
 また、リクエストBOXの設置、年に2回の嗜好調査(アンケート)の実施、メニュー検討委員会、給食運営委員会などの開催を行うことで、入所者のみなさんの意見を、すばやく献立へ反映します。

【特別食等の対応】
 治療食は糖尿病食(1700・1500kcal)、減塩食、肝臓病食、透析食を提供しています。
 誤嚥防止対策としては、嚥下体操を実施するとともに、一口大食・粗キザミ食・キザミ食・極キザミ食(4種類)・全粥食・二度炊き食など食事形態の工夫を行っています。

【行事食、選択食】
 行事食では、入所者のみなさんが、給食を通して、食の文化を学び、季節感を感じることの出来る食事を目指します。おせち料理・節句食・お花見弁当・七夕食・お彼岸食・パーベキュー・クリスマス食など、季節やイベントに応じた様々な食事を提供します。
 また、災害時の想定を行い、非常食を使用した災害時メニューの提供や、入所者のみなさんの誕生日に、一人一品リクエストをお伺いした誕生日リクエストメニューの提供も行います。
 選択食は、朝食の主食を週3回(火・木・土)パンとご飯の選択と、毎週水曜日の昼食にて、主食、主菜、デザートの中から1品を、選択メニューとして給食に取り入れています。
 なお、毎月、1の付く日はカレーの日、16日は熊本地震を忘れないようおにぎりと豚汁を提供します。

【栄養価】
 バランスの摂れた給食を提供し、入所者のみなさんの健康を、食の面から支援します。
 栄養所要量:エネルギー(1600kcal) 蛋白質(50~60g) 脂質(35~45g) 炭水化物(260g)
 その他、不足しやすいとされるビタミン、ミネラル、食物繊維等も考慮します。また、調理法や食材の組合せにも工夫を行います。残さずおいしく食べていただくことで、免疫力をアップし、生活習慣病予防をめざします。

【メニュー検討委員会】
 入所者のみなさんの嗜好を、素早く給食へ取り入れるために、メニュー検討委員会を設置しています。メニュー検討委員会は、月に1回、各ユニットの入所者代表4名と、栄養士とで、月ごとの給食の反省点、リクエストメニュー、献立予定について、話し合いを行います。
 入所者のみなさんと、直接意見交換できる場作りに努めます。




IV けじめある生活をめざして

IV-1 掃除

毎日、9:10～10:00を掃除の時間としています。廊下等の共有スペースに掃除機やモップを掛け、中性除菌洗剤を散布した雑巾を使い、床を拭いて下さい。共有部分の掃除が終わったら自室の掃除をして下さい。また、自室の洗面台も、備え付けのスポンジを使い磨いて下さい。掃除用具は指定の場所に置いてあります。使用後は元の場所に収納し、整理整頓に心掛けて下さい。

※年に2回(5月・9月)は、地域清掃(区役)日です。



IV-2 洗濯

自分でできる方は、施設から配布された洗剤を使い洗濯して下さい。できない方は、職員がしますので、遠慮なくお申し出下さい。洗濯物干し場は、施設西側のテラスを利用して下さい。洗濯機の使用時間は、7:00～21:00までです。洗濯日が月・木は東ユニット、火・金は西ユニットと分けてあります。なお、時期により洗濯物が多い場合は、職員に申し出て下さい。洗濯日以外でも洗濯ができます。洗濯は、「時短」か「スピード」設定で、まとめ洗いをして下さい。節水のご協力をお願いします。洗濯機の使用法や洗濯物干し場等について分からない時は職員に尋ねて下さい。

※衣類は全て記名をお願いします。

※洗剤は、2ヶ月に1回施設から配布します。使い過ぎの方は、個人負担にさせていただく場合があります。

IV-3 入浴

浴室は3カ所あります(個浴場・中央浴場・右浴場)。

自立浴の方は中央浴場と右浴場を利用し、週に4回(月・火・木・金)入浴をしていただきます。

個浴場 介助の必要な方 毎週月・木曜日の9:00～

中央浴場 女性 13:30～14:30(状況により時間がずれることもありますので、ご了承下さい)

中央浴場 男性 14:30～15:30(状況により時間がずれることもありますので、ご了承下さい)

右浴場 男性 13:30～15:30

入浴の際は、必ずそれぞれの箇所に見守り職員が配置されます。安全への配慮と、洗身・洗髪・着替え等の確認を行い、身体の清潔を保てるよう支援します。

入浴日以外や入浴時間以外での入浴やシャワー浴も可能です。希望される方は、職員にお申し出下さい。

IV-4 整容

毎日8時40分から10分間、整容の時間を設けていますので、この時間帯を利用して、洗面、歯磨き、整髪を行って、清潔な身なりを心がけて下さい。

- (1)理髪・・・月1回 基本第3月曜日の午前中に、館内にて理髪を行います。また、都合で変更になる場合もありますのでご了承ください。
- (2)爪切り・・・各個人の専用爪切りを用意しています。必要な方については爪切りの介助を行います。
- (3)シーツ交換・・・シーツ交換日は毎週水曜日の午前中です。自分で出来るところはなるべく自分で行って下さい。出来ない方は職員がお手伝いをします。2Fの方は、2Fカウンターにシーツ・包布・枕カバーの3点を用意します。「断酒の誓い」の後に取りに来て、交換を行って下さい。1Fの方で介助が必要な方は、職員が交換を行います。
- (4)洗面台掃除・・・シーツ交換後、洗面所掃除を行って下さい。

IV-5 喫煙

真和館では、喫煙は自由ですが、喫煙場所(玄関横ウッドデッキ)と喫煙時間(朝7時～夜21時30分)は、決められています。なお、クリーンタイムを午前9時～10時、午後14時～15時まで設けておりますので、ご協力をお願いします。

また、健康上など、さまざまな理由で禁煙をしたり、職員との話し合いのもと、本数や喫煙時間を決めている方もおられます。

令和7年度も、「節煙」や「禁煙」を意識しながら、楽しく健康的に喫煙して下さい。喫煙を見直したい方、体に心配のある方など相談をされたい方は、いつでも職員に声を掛けて下さい。禁煙外来の受診をすることもできます。

心のオアシスタバコの会(喫煙者集会)を隔月第4土曜日で開催しています。タバコについての最新の知識や健康、喫煙マナーについて、学びを深めます。

IV-6 金銭管理

- (1)原則、毎月15日に14,000円をお小遣いとして支給します。支給金の過不足については、9月と3月に調整をします。また、体調を崩し、病院に入院をされた方には、毎月入院日用品費を支給します。
- (2)預り金の払い出し日は、原則水曜日の午後1時半からとなっています。金銭トラブルが起こらないように、職員は細心の注意を払い対応していますので、入所者のみなさんもお協力をお願いします。
- (3)毎月15日には金銭出納帳をご本人に提示し、預り金の確認をして頂いています。
- (4)各居室には、鍵付き棚を設置しています。自己管理される方は、各自責任を持って管理してください。
- (5)自己管理が難しい方は、施設で管理をすることも出来ます。

V 施設内訓練(学習会)

V-1 真和館アルコールプログラム(ARP)

平成27年度末に策定された「真和館アルコール回復プログラム」は、令和4年度まで着実に実行に移され、幾度もの改訂を経て、現在のプログラム体系が完成しております。また、その有効性も確認されましたので、多くの方のご参加お待ちしております。

今年度も、プログラムを着実に実施するとともに、併せて、コロナ終息後の外部環境に対応した見直しを行い、一段と学習効果が上がるARPIに深化・充実させて参ります。

なお、令和4年度末に「真和館アルコール依存症回復支援羅針盤」が完成しました。羅針盤は、アルコール依存症の入所者の方に、アルコール依存症からの回復の「あるべき姿」を指し示すとともに、回復過程を「見える化」することにより、回復への希望とやる気を高めていただくために策定したものです。

V-2 クロスアディクション

真和館には、アルコールや薬物、ギャンブルなどと重複する「依存症」を患っておられる方が多数おられます。重複する依存症からの回復を目指し、平成27年1月から、自助グループのGA(ギャンブラーズ・アノニマス)熊本のメンバーにお越しいただき、第2・第4火曜日に「真和館メッセージミーティング」を開催しています。(第3火曜日はAA(アルコホーリクス・アノニマス)のメンバーに来館いただいています)。

また、薬物の問題を抱えている方のための支援として、平成27年3月から、「真和館薬物ミーティング」を開催、令和5年から回復施設ワンネスグループとオンラインで薬物ミーティング(月1回)を開催しています。

さらに、外部で開催される依存症関係の学習会にも積極的にお連れしております。例えば、熊本県精神保健福祉センターで開催される「KUMARPP(薬物やアルコールからの回復支援プログラム)」、AAやGAが開催しているミーティングや病院が開催している「院内断酒会」や「院内ミーティング」、あるいは自助グループや回復施設のイベントやフォーラムにも積極的にお連れし、薬物やギャンブルの問題を深く学ぶ機会を提供しています。

※コロナ禍では、館外の学習会は出席を中止し、「メッセージミーティング」はオンライン(Zoom等)を活用して開催しています。

V-3 ひまわりの会

ひまわりの会は、統合失調症の方を中心とした学習会です。

目的は、統合失調症がどんな病気であるかを知り、その対処法を学び、さらには、同じ病気の者同士で支え合うことに主眼を置いています。ご自身の病気を語り、自分も仲間も成長し合えるような会を目指しています。この「ひまわりの会」を統合失調者の自助グループと位置付け、真和館の精神障がい者対策の核になるよう充実・発展させて参ります。



V-4 スイートピーの会

知的障がいがある方は、障がいゆえに、礼儀や社会常識が乏しかったり、心の持ちようがわからなかったり、相手の気持ちを想像できなかったりなど、生きる上での困難さ(生きづらさ)を抱えておられます。

そこで、周囲の人と衝突せず、お互いが助け合って生きる力を身につけ、楽しい人生を送ることが出来るように、自己成長を目的とした学習会を開催しています。



V-5 個別学習

今迄、個別学習として、「双極性障害」「統合失調症」「アンガーマネジメント」「高次脳機能障害」「森田療法」「強迫性障害」「アルコール依存症」「パソコン」等を行っています。これまで入所者の悩みについては、よろず相談や30分間ラポールで対応して参りました。これらの手法は、話を傾聴し、解決に向けての助言をするという、言い換えるならカウンセリングであります。確かに効果はありますが、根本原因が解決されませんので、また、同じ悩みの訴えが繰り返されているのが現実です。

そこで、個々の入所者が病気ゆえに抱えている具体的な課題を解決するために、職員と入所者とが対面で病気の症状を学び、その対応策を考える「個別学習」に取り組んでいます。学習したいことがありましたら、ご相談ください。

V-6 内観

居宅生活訓練事業のカリキュラムの一環として、7泊8日の指宿竹元病院や長崎の三和中央病院の集中内観に派遣しています。集中内観は、一週間ひたすらに、「してもらった事」、「して返した事」、「迷惑をかけた事」について振り返りを行います。

集中内観終了後は、真和館の内観棟にて一日内観や日記内観に取り組んでいただいています。

なお、令和3年10月に、入口道路の林の中に内観棟を建設しました。現在数名の方が日常内観に取り組んでおられます。

VI 安心安全への取り組み

VI-1 防災意識の向上

火災は、起こってからでは手遅れであります。そこで、火災を起こさないように日頃から十分注意することが大事です。

そのためには、

- (1) 館内にライター・マッチは持ち込まない。
 - (2) タバコは、所定の場所以外では吸わない。
 - (3) お茶やコーヒーをつくり、ポットのお湯が少なくなったら、必ずポットに水を補充する(空焚き防止の徹底)。
- 以上の3点を守っていただくようお願いします。



VI-2 避難訓練の実施

入所者の多くの方は、心身に障がいがあり、身体が不自由な上、夜間は薬を飲んで就寝されています。そのために、火災に備える避難訓練は大変重要なこととなります。

そこで、毎月1回避難訓練を実施し、身体に覚え込ませる取り組みをしております。

また、入所者同士が助け合いながら避難をして頂くよう、自主防災組織の強化にも引き続き取り組みます。



VI-3 救急時の対応

真和館では、全職員が日赤救急法の研修を受け、急変時の救命処置に的確に対応できるように救急法救急員の資格取得研修に力を入れています。また、真和館にはAEDが設置してあり、救命バッグも備えています。緊急時は、119番をして救急車を要請しますので、自分やまわりの人に何か異変があったら、職員へすぐに知らせてください。



VI-4 嚥下体操

人は年を取ると、気管に食べ物が入って肺炎等を起こしやすくなります。そこで、食事前には嚥下体操を実施していただきます。嚥下体操は、唾液の分泌を促し、スムーズな飲み込みに、効果があります。

安全に美味しく、そして食べる喜びをいつまでも持つて頂くために嚥下体操には、進んでご参加ください。

また、65歳以上の方は肺炎球菌の予防接種も、本人負担ではありますが、受けることができます。



VII 自立に向けての取り組み

VII-1 自立訓練

VII-1-① 個別支援計画

一人ひとりの持てる能力に応じた自立を達成するために、各人の誕生日に個別支援計画を策定しています。

策定する時には担当職員が、入所者ご本人の意見や考え、希望をお聞きしますので、担当職員と十分に話し合い、目標を決めてください。ご自分で決めた目標を実行するために、居室に「私の暮らしの目標」を掲示します。目標に向かって、メリハリのある生活をして、真和館の一日一日を有意義に過ごしましょう。



VII-1-② 調理訓練

調理訓練は、月に一回実施し、将来地域生活へ戻ることを目標とされている方や、料理が好きな方を中心に訓練を行います。

活動内容としては、参加者が作ってみたいメニューや、真和館内のイベントに提供するおかし作りなどを行います。その中で調理の基本である、食材の切り方、味付け、調理手順等を学び、自分で作って食べることで、将来の豊かな食生活へつなげて参ります。



VII-1-③ 買い物

限られたお金の中で、計画的に買い物ができるように訓練しています。併せて、金銭管理能力を高めていただくための指導、支援も行っています。

(1) 第1、3週 (金)コスモス大津店

(2) 第2、4週 (金)イオン大津店

(3) 第2、4週 (金)いきいき通販

(4) 寄り添いショッピング

高額商品等の買い物の希望がある方については、担当職員が寄り添いで一緒に買い物に行く時間を設けています。

※買い物に行けない方は、いきいき通販を利用して下さい。

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて、中止する場合があります。

※万引きは犯罪行為です。絶対にしないでください。

VII-1-④ 紙貼り作業

折詰め弁当を一度に10~20個運ぶための大きな紙袋の組み立ての作業を行っています。作業内容は、紙折りとノリ付け作業で根気を養うのに適しています。

(1) 作業時間

◆月、火、木、金曜日:午前9:30~11:30、午後13:00~17:00

◆水曜日:午前9:30~11:30

◆土曜日:午前9:30~11:30、午後13:00~16:00

※水曜日の午後と日曜日はお休み。

(2) 作業報酬

各作業者の能力、作業時間、作業量に応じた賃金を支給します。

また、仲良く作業ができるよう、年に数回食事会等を開催しています。

(3) 作業目的

継続して働く力を身に付けていただくことを目的としています。

作業に励むことで精神の安定、メリハリのある生活を送ることにつながっています。また、余暇時間の充実や楽しみのための作業として取り組まれる方もおられ、和やかに時間を送ることにもつながっています。

VII-1-⑤ 就労準備訓練

真和館で訓練を積み地域に出られる方に対し、平成30年10月から、あそ上寿園の清掃作業を就労準備訓練科目に取り入れました。

本事業は、退所後の就労準備と退所に際しての資金作り(生活保護で認められる範囲内)を目的とした事業であります。

体を動かす良い機会となり、また、地域に移り住んだ後の就労につながるような訓練になって行けば幸いに思います。訓練に参加される方は、毎回一生懸命に、そして隅々まで掃除されるので、あそ上寿園の皆様からとても感謝いただいています。

Ⅶ-2 地域及び他施設への移行

Ⅶ-2-① 居宅生活訓練事業

平成25年(2013年)7月から、新たな取り組みとして、施設の近くにアパートを借り、より居宅に近い環境で生活をする居宅生活訓練事業を始めました。常時2人の方を対象に、あらかじめ訓練計画を定め、日常生活訓練(食事・洗濯・金銭管理等)、社会生活訓練(公共交通機関の利用・通院・買い物・対人関係の構築等)、その他、自立生活に必要な訓練を実施しています。

すでに13名の方が訓練を終え、11名の方が地域生活に戻られました。現在も2名の方が地域生活を目指して訓練に励んでおられます。

なお、本事業に取組まれない方でも、地域生活に戻りたい方には、居宅生活への移行支援を行います。



Ⅶ-2-② 訪問指導事業

真和館で居宅生活訓練等に取り組み、自立された方が、地域で安心して生活できるよう真和館職員が居宅を訪問したり、電話で様々な相談に応じたり、支援をしたりします。自立後も真和館と繋がりをもつことで、地域でも安心した生活ができます。

Ⅶ-2-③ 他施設移行

真和館に入所され施設生活に慣れられ、且つ、手帳等の取得手続きが終わった方で、専門施設のほうが、本人にとってより良い訓練ができたり、生活しやすいと判断される場合は、本人の意向や能力に応じ、他施設移行を支援します。



Ⅷ 支える支援体制

Ⅷ-1 苦情処理体制

苦情処理につきましては、「投書箱」「苦情処理窓口」を設置するとともに、「苦情解決第三者委員」を設置し、制度に則った解決に努めています。

また、毎月1回、月初めに、全入所者を集め、施設長が直接入所者のみなさんから苦情を聞き、その場で、解決のための話し合いをする「対話集会」を今年度も開催して行きます。

さらに、毎年1回、全入所者に対して「苦情や要望」のアンケートを実施し、施設運営の改善にも資して行きます。このアンケートの苦情や要望に対しても、施設長が対話集会で誠実に回答し、希望に添えない場合は、添えない理由を直接説明します。

今年度も、入所者のみなさんの小さな苦情でも、丹念に拾い上げ、即対応する取り組みを引き続き進めて参ります。

Ⅷ-2 人権擁護体制の整備

平成23年6月に「障害者虐待防止法」が成立し、平成24年4月10日から施行されました。このような国の動きに対応するために、真和館においては、人権に配慮した職員の行動基準が必要と判断し、平成23年10月に「入所者処遇に伴う人権配慮指針」を策定し、人権や虐待についての学習をして来ました。

さらに、平成25年6月に「障害者差別解消法」が成立し、平成28年4月1日から施行されました。

そこで、真和館においても、平成28年4月1日に「入所者処遇に伴う人権配慮指針」を一部改正し、職員会議の場で、不当な差別的な取り扱いや合理的な配慮に関する勉強をして来ました。

今年度も、引き続き、職員会議の場などで、人権に関する意識高揚を一層図るとともに、日頃の言動に対する気付きを深める研修に取り組んで参ります。

特に、その中で、真和館の入所者処遇が、人権に対する配慮が十分になされた処遇となっているか、不当な差別的な取り扱いがされたり、合理的な配慮が不足していないかなども職員間で点検して参ります。

Ⅷ-3 看護体制の充実

真和館では看護師2名が勤務しており、みなさまの健康管理、通院援助、服薬管理、健康相談を行ってまいります。体調不良の時は、遠慮なくお申し出ください。

Ⅷ-4 病院との連携

病院受診については、職員が送り迎えや、付き添いをいたします。体調不良の際は、協力医療機関との連携を取り、速やかに受診につなげています。状態急変時は、熊本赤十字病院、もしくは国立病院機構熊本医療センター等へ救急搬送します。

Ⅷ-5 入退院

入院が決まり次第速やかに、必要物品の準備をし、病院にも付添います。入院中には、定期的な面会し、治療に十分専念していただけるよう支援します。また、手術の際は施設職員も立ち合い、少しでも安心していただけるようにします。退院が決まれば迎えに行きますので、安心して治療に専念して下さい。

〈嘱託医〉	
診療科	医療機関
内科	あらいクリニック

〈協力医療機関〉			
診療科	医療機関	診療科	医療機関
精神科	益城病院	総合病院	熊本赤十字病院
	菊陽病院		国立病院機構熊本医療センター
	くまもと悠心病院		熊本大学医学部附属病院
	明生病院		熊本セントラル病院
	ピネル記念病院		熊本市民病院
	国立病院機構菊池病院	内科	あらいクリニック
	向陽台病院		みはらライフケアクリニック
	弓削病院		よしむらクリニック
	くまもと心療病院		岡本内科呼吸器科クリニック
	県立こころの医療センター		仁誠会クリニック大津
眼科	笠岡眼科		さかなしハートクリニック
	岩上眼科	歯科	益城病院歯科
整形外科	熊本リハビリテーション病院		菊陽病院歯科
耳鼻咽喉科	えうら耳鼻咽喉科	皮膚科	ハル内科皮膚科クリニック
泌尿器科	いけだ泌尿器科内科		石原皮膚科医院

～今の真和館の生活をどう思いますか？～

①『良いところ』(22件)

- ・楽しいです。部屋でテレビをみたりドデカミンを飲んだり、幸せです。今年で86才になったので長生きできるようにがんばりたいです。
- ・別に希望はないが、自分の体、健康には気をつけてくれていると思う。自分は一度多発性脳梗塞になったので大人しくしているのが一番。
- ・依存症にはとても積極です。感じ入る。依存症の回復の為に入所したので。理想郷を感じます。
- ・私は入所から18年以上になります。私は生まれてから現在真和館入所迄、波瀾万丈の人生を過ごして来ましたが、真和館では住めば都で郷に入ったら郷に従えと気持ちの持ち方をしっかり把握し、何事も成せば成る、成さねば何事も成らずと言う座右の銘を常に日常生活に活用して過ごして、人生を生き生きとしながら毎日を暮らしています。真和館では、職員さんとてもよい人ばかりで入所者の精神障害者、身体障害者等には大変適当な対応をされているので有難く感じています(私も含めて)。
- ・タバコ吸う所(開放感:静けさはあって)。生活は、最近はややすいです。
- ・困り事なく満足しています。何かあれば職員さんが対応してくれるので楽しく生活を送っています。
- ・過ごしやすく思っています。嫌いな人もいるけどそれなりにやっつけているから。希望は特にないです。
- ・食事がよか。
- ・真和館の生活は満足しています。入浴日がとても楽しみです。
- ・真和館の生活には満足しています。デザイナーなので真和館でデザインを考えたり書くのがとても好きです。中学の時からデザイナーになるのを決めていたくらいです。そのおかげで奥さんとも出会う事ができました。私は幸せです。
- ・今はみんなに囲まれ満足しています。そして、食事もうまいし満足しています。みんなに伝えてください。15日、誰が退院させるか。皆様ありがとうございました。
- ・今は何も考えたくありません。三年4ヶ月ひたすら生活、楽しみ、苦しみ、おかげで長寿になりました。四季おりおり毎日ごころう様です。感謝してます。日頃案内なく話し、友達できました。自分の不しまつ、自分まわりの事が気になり、何知らずにきて初心に戻るかと。老若男女で。注意した所は、タバコ吸う所とフロ、トイレです。安全だと思えます。いかにして明るく暮らせるか、しあん中です。おそまつでした。
- ・今、現在の真和館にはとても安心してしています。私の担当職員さんはとてもやさしい方で安心できます。
- ・住みごちが良い。
- ・住みやすい。刺身が食べたい。
- ・快適です。健康に過ごして、めん類が食べたいです。
- ・今の生活でいいです。健康に気をつけていけたらいいです。
- ・大変充実していると思います。
- ・快適に暮らしている。別に何も無い。
- ・今の生活に満足しています。別に不満は有りません。
- ・満足しています。何もありません。
- ・良い。希望はない。

②『悪いところ』(1件)

- ・入所者の中には、ルールを守らない人や勝手な方がいる様です。職員さんの方からもう少しきつく指導をお願いしたいと思います。今後も、もっと良い真和館になります様に！

③『施設に対する要望』(3件)

- ・早くコロナ前のように食事会や旅行に行けたらと思います。
- ・出来れば肉が食いたい。誕生日のトンカツがおいしかった。
- ・希望としては、個別の買物にもっと行きたいです。今は半年に1度と決められていますが、せめて3ヶ月毎に行けたら嬉しい(季節によって買いたい物も変わってくるので)。
- ・スポーツ大会の後のバーベキューは、職員さんも食べられるようにしてほしい(職員の恩返しのな)。

④『地域生活の希望』(4件)

- ・今、ルール(担当さんや他の職員の助言、注意は聞くよう)守れていて早く地域社会に出たいと思います。
- ・仕事がしたいから早く出たい。
- ・楽しく生活できています。早く退所したいです。
- ・もう一度退所して社会にでていきたい。そして新しい所で再出発したい。
- ・家の方が自由だから家のほうがいいと思って、兄ちゃんの所に帰りたい。健軍神社の所です。動物園の所かな。つい最近、今年会った。ファミコンがしたい。ドラゴンクエストI、最近のモしたい。

⑤『その他』(25件)

- ・ここは救護施設で間違った物は出さないの、栄養士にまかせます。
- ・〇〇さんと楽しくやっています。あんぱんとか甘いものを沢山食べて過ごしたいです。
- ・現在の生活については何も言う事はありませんが、足を悪くしてから昔みたいな運動はできなくなりました。今出来る事を真面目に続けていく事が大切かと思ひ、身体を動かしています。これからも皆さんと一緒に運動は出来ませんが、そっとしておいていただくとありがたいと思ひます。
- ・真和館の生活においては、利用者の誰一人信用出来ない。なので、必要最低限の関わりしか持たない様にしている。面倒事に巻き込まれるのは嫌だ。自分の事だけ問題無く日々淡々と過ごせば十分。
- ・この施設に入所して2年半になります。7回入院しました。一部の特定の職員のしゃべるのが嫌でもう少し静けさが欲しい。私はいつも誰かに見られている、監視されている。あまり深くはしたくなく、人とは距離とって生活しています。
- ・月始めの全体集会があり、意見箱の投書を読むが、職員の名前を上げ、担当を変えてくれ、辞職させろ等入居者の前で読み上げる月が多々有る。それならば投書した者の名前をあわせて読むのが道理が通っていると思う。私がもし職員だったら、ご希望通り退職する。聞いて吐き気がする。この入居者全員とは言えないが、「自分さえ良ければ他の者が死のうがどうなるうが、知ったことか。」という想いのある入居者が多過ぎる。職員を誉めるのがない。投書した者、加えて他の入所者の首を自分で絞めてくるようなもの。自分は聞くに耐えない。
- ・タバコを自己管理したい。
- ・つらいです。
- ・頑張っています。
- ・普通。希望は何もない。
- ・特になし(15件)

皆さん、ありがとうございました



年間支援計画の発行にあたって

人の一生は、若い時はしなければならぬことが多く、一日は短く、一年は長い。年を取るとしなければならぬことがなくなり、一日が長く、一年は短い。

若い時は先が長く、時間の大切さがわからないが、年を取ると先が短くなり、今を楽しく、一日一日を大切に、大事に生きねばなりません。

みなさんは真和館の生活をどう思っておられますか。ある方は、規則正しい制約のある生活は、嫌だと思われるかもしれませんが、また、ある方は、衣食住の心配はらず、病気になれば病院にも行ける生活に満足されているかもしれません。

考え方一つで真和館の生活が楽しくなったり、面白くない生活になったりします。令和7年度も「年間支援計画」を策定し、入所者のみなさんが健康で、楽しく、安心して暮らせるよう様々な行事やレクリエーションを盛りだくさん用意しましたので、ご参加をお待ちしています。

また、様々な行事を入所者のみなさんに企画していただき、そして、自ら実施していただく企画会議にも参加し、楽しい催しとなるよう知恵を出し合い汗をかいてください。



令和7年4月1日
救護施設 真和館

救護施設 真和館組織図

令和7年4月1日現在

