社会福祉法人
放泉会

hは鳥をイメージ。また、human（人間関係）、放泉会、福祉のh。

下の青は放泉会の泉をイメージ。また、波紋は地域、情報発信の意。

全体として色合いの緑、青は早蕨（さわらび）を基本に自然をイメージしている。

基　本　理　念

福祉は人なり

人は心、こころはあい、愛は人

- **命を尊び、利用者個々のニーズに沿った対応に心がけるように、職員の人間性、専門性を高めていきます。**
- **サービスの向上の為、「気くばり」「心くばり」「目くばり」「声くばり」を職員の心得として、質の向上を目指します。**
- **利用者の方には快適を、家族の方には安心感を得られる介護を行います。**

～概　要～

設置主体	社会福祉法人　放泉会
設立認可	昭和 59 年 7 月 13 日　　厚生省社　第 521 号
所 在 地	島根県大田市三瓶町池田 2661 番地 3
従所在地	島根県大田市長久町土江 55 番地 2

～事業内容～

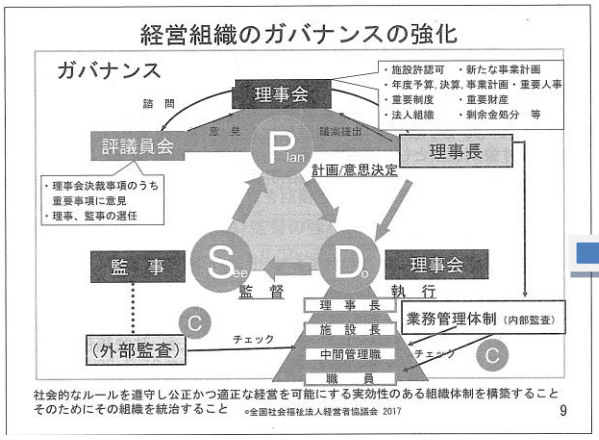
・特別養護老人ホームさわらび苑	定員 80 名
・短期入所施設さわらび苑	空所利用
・デイサービスセンターさんべ	定員 20 名
・グループホームさわらび	定員 9 名
・居宅介護支援センターさわらび	
・特別養護老人ホームゆうイングさわらび	定員 50 名
・短期入所施設ゆうイングさわらび	定員 10 名
・デイサービスセンターゆうイング	定員 30 名
・サンチャイルド長久さわらび園	定員 120 名
・ゆうゆう学童クラブ	定員 40 名

平成 29 年度

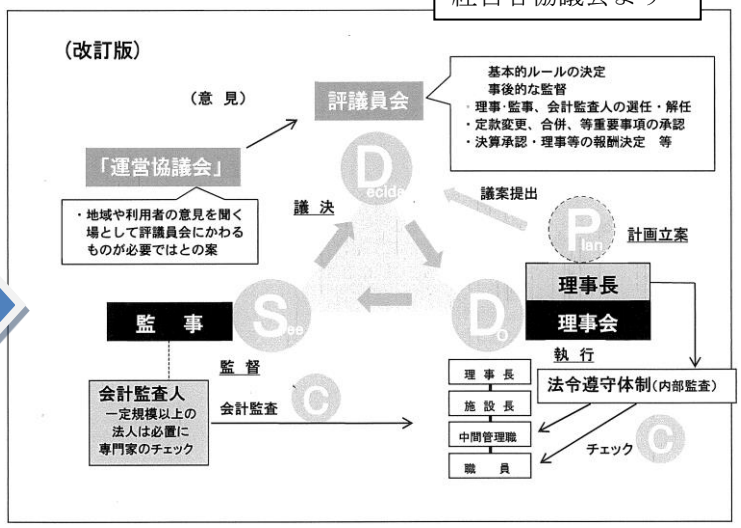
社会福祉法人　放泉会

基本方針　　《古きを温め　新しきを目指す》

1．平成29年4月1日、改正社会福祉法が施行される。今般の法改正の大きな柱は、法人制度の大改革である。昨年の法人事業計画にも挙げたが、組織の在り方が大幅に見直される。評議員会はこれまでの諮問機関から独立した議決機関となり、理事は法律上、権限と責任が明確にされた。事業運営の透明性、財務規律の強化、内部留保の明確化と福祉サービスへの再投下等が挙げられる。内部留保に関しては、社会福祉充実残額を明確にし、公表し、近い将来必要なさわらび苑改築工事等、法人にて社会福祉充実計画を策定し、有効活用する仕組みを構築する。



全国社会福祉法人
経営者協議会より



2．昨今、報道される福祉サービスの不祥事に対しては、法令遵守責任者の下、各事業所の施設長、所長等の管理者が運営基準、人員基準等の習得に努め、業務管理体制を強化徹底する。（別紙参照）

3．さわらび居宅サービスにおいて他法人の事業所開設により、近年停滞気味である居宅サービスであるが、今年度は居宅介護支援事業所において積極的な人事異動を行う。これまで 30 年間培った地域とのつながりを保ちつつ、新たな関わりを求め、地域の小さな福祉ニーズに対応し、地域にとって必要な社会福祉法人放泉会を目指す。

4．指定管理を含め 10 年が経過したサンチャイルド長久さわらび園であるが、恵まれた保育環境を生かし個々の専門性はもとより、一組織人として自覚を求めなければならない。

《強い組織づくりを目指す》

＊この制度改正により、社会福祉法人は民間企業と同じ環境に置かれることとなった。その中で、社会福祉法人がその福祉性を発揮し、税制等の優遇措置をこれからも維持していけるのかも大きな課題となる。

平成２９年度

社会福祉法人　放泉会　役員及び評議員名簿

理事役員

役職名	平成２８年度	平成２９年度	備　考
理事長	瓜坂　正之	平成２９年６月開催の定時評議員会にて新役員決定	
理事	田平　律夫		
理事	龍岩　明彦		
理事	中間　功		
理事	中島　博子		
理事	松浦　英篤	３月３１日退任	
理事	欠　員		
理事	那須野強志	３月３１日退任	
理事	瓜坂　恭子		
監事	安藤　好美		
監事	前田　正雄		
顧問	石田　良三		

評議員

役職名	平成２８年度	平成２９年度	変更理由	備　考
評議員	瓜坂　正之		任期満了	
評議員	田平　律夫		任期満了	
評議員	龍岩　明彦		任期満了	
評議員	中間　功		任期満了	
評議員	中島　博子		任期満了	
評議員	松浦　英篤	松浦　英篤	再任	
評議員	那須野強志	那須野強志	再任	
評議員	欠　員			
評議員	瓜坂　恭子		任期満了	
評議員	竹本　嘉人	竹本　嘉人	再任	
評議員	大塚百合子		任期満了	
評議員	山崎　直子		任期満了	
評議員	松本喜久子		任期満了	
評議員	原田千鶴子		任期満了	
評議員	橘　紀之	橘　紀之	再任	
評議員	平田　節子	平田　節子	再任	
評議員	藤原　仁子	藤原　仁子	再任	
評議員	向田　健治		任期満了	
評議員	橋本　靖		任期満了	
評議員		大草　一憲	新任	
評議員		楫野　泰弘	新任	

事業計画

（１）組織基盤強化

①役員会開催

・理事会　　年５回前後

・評議員会　　定時評議員会　年１回（必要に応じて随時開催）

②監査

・監査会　　年２回（決算及び中間監査）

・内部経理監査　年２回（担当者による）

②役員研修会

・中国地区セミナー（広島市）７月

・全国経営者研修会（三重県津市）９月

・その他各種研修会

事業所別目標値（稼働率）

事業所名	目標値（稼働率）
さわらび苑（契約）	９７％
さわらび苑（短期）	一日１名
グループホーム	９９％
ＤＳさんべ	６５％
居宅さわらび	介護 90 名/月　予防 7 名/月 予防マネジメント 17 名/月
ゆうイング（契約）	９７％
ゆうイング（短期）	７５％
ＤＳゆうイング	８８％
サンチャイルド	１２０名/月
学童クラブ	通常期　４０名

地域貢献事業計画

（１）施設所在地集落の道路清掃作業　　年２回

（２）三瓶周辺の清掃作業（草刈）　　浮布の池周辺他

（３）池の原周辺集落の田植え及び稲刈り行事

（４）地域の健康教室及び地域通い場講師派遣

（５）結成 10 年を迎えるさわらびシンフォニックバンドの地域文化祭及び各種行事に

（６）地域の学童クラブに指導員派遣

（７）地域婦人会活性化の為に職員の加入促進

〈特別養護老人ホームさわらび苑（空床利用型短期入所生活介護事業所）〉

＜さわらび苑方針＞

1．開苑以来満 32 年を過ぎ、新たにユニット特養の建設に向け動き出している中で、改めて個別ケアについて考え、ユニットに向けた取り組みを進めていく。
2．大幅な人事異動が行われ適材適所へ専門職が配置されたことにより、質の向上、人材の育成に繋げていく。
3．これまで以上に各事業所間、職員間の連携、情報交換に努め、専門職集団としての意識を更に高めていく。
4．地元の福祉教育の場としての役割を担っていくとともに、地域貢献にも積極的に関わっていく。
5．施設内外の研修に積極的に参加し、質の向上につなげる。

＜事務部門＞

1．事務所が施設の顔、施設の管理部門としての意識を常に持ち、家族に安心感、信頼感を与えることができるよう努める。
2．新会計基準移行 3 年を経過する中で、事務員間の連携を緊密にし、規程に従って期日の遵守、正確性、迅速性をより高めていく。
3．来苑者はもとより、事務所内及び他部門の職員に対しても誠意ある対応を心がけ、気持ち良く、業務ができるよう側面的な援助を行っていく。
4．常に環境整備に気を配り、備品等の管理を徹底していく。

＜相談員部門＞

1．ユニットケアに向けての個別ケアへの取り組み実施
2．入退所の調整を迅速に行い、稼働率アップを図る。
3．ボランティアの受け入れと各種関係機関との連絡、調整を行う。

＜介護支援専門員部門＞

1．担当者会議に利用者、家族の積極的な参加を目指し、利用者、家族との信頼関係を構築すると共に、その方らしい個別性のあるプランを作成する。必要に応じて担当者会議を自宅で開催し、地域との関わりを持つ。
2．入所時より看取りを意識し終末期においてもその方の、これまでの生き方や生活感を大切にし、その方らしさが最期まで保たれるようなケアプランの作成を行う。
3．個々の生活歴、残存機能を把握したケアプランを作成し、生活の中に生かすことができるように多職種協働で自立支援に繋げる。少人数のグループ編成に取り組むことで、よりその方らしい個別性のあるケアプランを目指す。
4．短期入所利用者が自宅での生活が継続できるように、在宅チームの一員として居宅での担当者会議に出席する。家族やケアネージャー、他サービス事業所と連携し、短期入所利用時以外での様子の把握に努める。

＜看護部門＞

１．個々の健康状態を常に把握し、異常の早期発見・早期治療に繋げる。

・日常の健康管理を徹底し、入院者数、入院期間の短期化に繋げる。

２．看取り期に医療職としての関わりの中で、家族、利用者からの情報を整理し、歩んで来られた人生を知り、より充実した看取りに繋げる。

・契約入所だけでなくロングショートの方も希望があれば施設での看取りを行う。

・入所時より看取りを意識したケアを行い、利用者、家族が安心して最期を迎えられるよう、またさわらび苑でよかったといっていただけるような看取りケアを心がけていく。入所時、面会時、家族より生活歴を確認し、その方らしさを取り入れた看取りケアを行っていく。

・医療職としての知識、技術を生かし、多職種協働での看取りケアに取り組む。

３．嘱託医との連携を深め、施設看護職の質の向上に努め日々実践する。

・回診時、受診時には、積極的に嘱託医からの情報を確認しケアに繋げていく。

４．空きベッドを活用し、医療的ケアの必要な方、認知症の方等もニーズに応じて受け入れていく。

５．感染症対策として、職員、家族も含めての健康管理を徹底していく。

＜機能訓練指導員＞

１．他職種との連携を図り日常生活の中で機能改善に繋がるようなプランを作成する。

２．日常的なケアに関わり、残存機能の維持、向上に努める。

３．天候に応じて、施設外へ出かける機会（花見・地域行事等）を多く持ち、生活意欲の向上・楽しみにつなげる。

４．統一した介助方法の為、資料、写真の作成を行い、他部門への情報共有に努める。

＜介護部門＞

１．ユニットケアに向けて

・利用者自身を知る為、また、その人らしく生活が送れるために、一人ひとりの24 時間の状態把握(24 時間シート:日課・意向、好み・自分で出来ること・サポートの必要なこと)に取り組み、ヘルパーとしての意識を常に持つ。

・利用者を集団の中の一人ではなく、個としての関わりを重要視することで少人数のグループの編成を行い、個別ケアを実践して行く。

・サークルを立ち上げ、従来型の集団ケアから個別ケアに向けての勉強会を開催し、職員の意識を変えていく。

２．看取りケア

・日々のケアの中で、身体的・精神的苦痛を出来るだけ緩和するため、コミニュケーション力を高めていくとともに、安楽なポジショニングに努める。

・利用者が安心して最期を迎えられるよう、他職種との連携を図り、利用者はもとより、家族へも都度声がけを行うなど心を込めてケアを行い、さわらび苑で看取りを行って良かったといっていただけるよう支援していく。

＜栄養・調理部門＞

１．日々の食事に対する利用者からの要望や声(ゆうゆう会)に可能な限り対応し委託食材のみに限らず、時には季節感のある食材を使用したり、希望食も献立に反映し楽しみのある食事を提供する。
看取りの方へは状況に応じて看取り食(希望食)を提供する。

２．調理業務では、個々の食事形態、療養食の指示、栄養補助食品、アレルギー等の代替え食を確実に提供できるよう、複数で点検し、また異物混入の防止に努め、安心安全な食事を提供する。

３．利用者個々の栄養ケア計画書に基づき、食事摂取状況を観察し、他職種と協働して栄養ケアマネジメントを行い、経口摂取が維持できるよう努める。

４．職員個々が衛生意識を高く持ち、栄養課会で頻回に衛生に対する啓蒙活動を行い食中毒、感染症を発生させないよう衛生管理を徹底する。

＜グループホーム＞

１．家庭に近い環境の提供に努め、認知症の緩和に繋げる。

２・個別性のある援助計画を作成し、個々の状況に応じて自立した生活が送れるよう援助を行う。

３．マニュアルに沿って感染予防、食中毒予防に努める。

４．定期的な広報誌の発行を行い、家族に安心の提供を行っていく。

５．地域交流を積極的に行い、開かれた施設として地域の理解を求めていく。

６．運営推進会議の活性化

＜デイサービスセンターさんべ＞

１．利用者の日常生活での自立支援に向けて、日常生活動作及び利用者参加型での行事を通し、生活機能改善に努める。

２．ラヂウム鉱泉での入浴を有効的に活用し、御利用者の満足に繋げるとともに、プランに基づき、既存の民家改修型施設の有効活用も行う。

３．三つの事業対象者があり、関係機関との連携をもとに、それぞれの事業を理解しサービスの提供を行う。

４．感染症発症期の送迎では、利用者、家族を含めた健康状態に留意をし、事業所内での感染源とならないようにする。

５．地域からのボランティアを積極的に受け入れ、地域連携に努める。

〈特別養護老人ホームゆうイングさわらび（併設型短期入所生活介護事業所）〉

＜ゆうイングさわらび方針＞

1．平成 13 年 12 月に開苑以来、満 15 年を経過したゆうイングさわらび、悠、裕、　優遊、友、雄・・・のｉｎｇ。順調な歩みの中にも原点に立ちかえる年度としたい。
2．大幅な法人内の人事異動で新たな体制づくりを踏まえ、人材育成を最重要課題とする。
3．職員研修、自己研磨と啓発を目的として各種研修会に積極的に参加し、知識、技術の研磨を図ると共に資格取得にも意欲を示す。
4．教育機関等の実習施設としての受入れ、地元自治会、老人会、保育園、小学校等生活教育の場として機能を発揮する。
5．法人内の各施設との交流を更に強化する。
6．新さわらび苑建設に伴い、立地からみても、ゆうイングが事務局的働きを担う存在なる事が予想される。建設がスムーズに行われるよう努める。

＜事務部門＞

1．施設の窓口、施設機能の中心部として、緊張感を高めて対応し他部門との連携を取り、ご利用者やご家族に心地よいサービスになる様に努める。
2．事務室の国道 9 号線、山陰本線また、サンチャイルドの動きのある眺望や声が聞こえる環境の利点を生かし、ご利用者の方に集いの機会を提供することにより、楽しく変化のある生活に生き甲斐を感じて頂く。
3．新会計基準移行後 3 年を経過する中で、専従オペレーターを配し、より一層の正確性、迅速性を高めるとともに、各事業所の事務員の連携をより密にして計画的に準備する。
4．玄関ロビーを来苑者、ご利用者の待合い、交流、寛ぎスペースとして機能させる。

＜相談員部門＞

1．施設入所待機者を把握し入退所の調整を迅速に行う、また短期入所に於いてもスムーズに調整を行うことにより稼働率アップを図る。
2．ご家族・各関係機関との連絡調整を行う。
3．施設及び各事業所の介護支援専門員と連絡・調整を密に行い情報収集に努める。
4．居室内に於いてご利用者一人一人が平等に窓外の景観と採光の恵みを得られる環境づくりを積極的に取り組み実現化する。
5．事務室の窓外の動きある（サンチャイルド・国道 9 号線・ＪＲ・市道の往来等）眺望を活かし、ご利用者の集いの場として提供することにより変化のある生活を送っていただく。

＜介護支援専門員部門＞

1．担当者会議に利用者・家族の参加 60%以上を目指し、利用者・家族との信頼関係を構築すると共に、その方らしい個別性のあるケアプランを作成する。必要

に応じて（御家族の高齢等に伴い）担当者会議をご自宅で開催し、地域との関わりを持つ。

２．入所時の早い時期から看取りを意識し、利用者や家族がどのように最期まで生活することを望むのかを把握する。終末期を迎えられた方のこれまでの生き方や生活観を大切にし、その人らしさが最後まで保たれるようなプランの作成を行う。

３．支援目標を共有し、利用者の意向が叶えられるようにそれぞれの専門職間の調整役を担う。統一した援助を行えるように担当者会議だけでなくミーティングや連絡ノートを活用し、共通認識を深める。

４．短期入所利用者がご自宅での生活が継続できるように、在宅のチームの一員として居宅での担当者会議に出席し、連絡ノート、送迎等の機会を活用し、情報共有を行う。家族、ケアマネ、デイサービス、ヘルパー等と連携し、短期入所利用時以外のご様子の把握に努める。

＜看護部門＞

１．経管栄養、喀痰吸引、在宅酸素、人工肛門、インシュリン注射等、医療ケアの必要な利用者の受け入れを行い、地域のニーズに対応する。

・１０床の短期入所のベッドを有効に活用し、重度の方の受け入れを行う。

・在宅で医療ケアが必要で困っている方を受け入れる事で、ご家族の休息の手助け、介護離職者ゼロへ貢献する。

・嘱託医の指導と協力を得ながら、重度の方が安心して施設利用が出来るように職員のスキルアップをしていきたい。

２．多職種協働の看取りケアに取り組む。

・契約入所のみならず、ロングショートの方でも、状況に応じて苑での看取りを行う。入所当初から「看取り」を意識した介護を行い、「ゆうイングさわらびで最期を迎えたい」また「迎えることが出来て良かった」と言って頂けるような看取りケアを心がける。

・専門職の知識と技術をいかしながら、チームとして「看取り」を考える。

３．日常の健康管理を徹底し、入院期間は最低限とする。

・退院許可が出てから、速やかな退院を心がける

・脳梗塞や心臓発作などの急な発症以外、利用者のいつもとは違う変化を早期に発見する観察力を身に付け、嘱託医への報告を迅速に行う。

・職員が自己の健康管理に気をつけ、職業人としての自覚を持つ。
特にインフルエンザ等の感染症については、職員本人だけでなく、家族が罹患した時にも、出勤停止期間をもうけたり、業務内容を変更するなどし、利用者への感染を防ぐようにする。

＜機能訓練部門＞

1．残存機能を維持し、個々のニーズに応じた機能訓練を行う。ご利用者本人の気持ちを引き出し、その人自身がなりたい自分や、やりたいことを目標に挙げて、訓練に取り組むことができるようにする。

2．施設内だけでなく、施設外のサンチャイルドや、自然の景色、環境を活かし季節を感じる活動を行い、生活意欲の向上、楽しみにつなげる。

3．多職種との連携を充分にとり、訓練指導員の立場から、より良いポジショニングや移乗方法等を周知徹底する為、勉強会を企画実施する

＜介護部門＞

1．利用者の状態（認知面、生活動作等）に目を向けられるように、3 つのグループに編成し、利用者のニーズに合わせたケアの実践に取り組む。

・ご利用者個々の優先順位の高いニーズを表にまとめ、職員が常に個別のニーズを意識する事が出来るようにしている。それにより比較的元気な方（サロン）には、趣味活動や、ゆうイングの立地を活かしたお出かけ（外出）の充実、頭や身体を使ったレクリエーションを行う。

寝たきり・意思疎通困難等の重度者へのケアとして、居室に本人の好きだった音楽を流したり、訪室毎に声掛け行い、コミュニケーションを図り、発語を促し、表情、身体の変化の確認、拘縮予防として、下肢等を伸ばし、ポジショニングを行う等、個別制を考えたケアに取り組む。

2．本人、ご家族が安心した終末期を迎えられるよう、その方の生き方、生活感を理解し望まれる環境に近づけ支援していく。

・ご利用者が穏やかな看取りの時期が迎えられるように、入所時から積極的に利用者の事を知り、身体的、精神的苦痛を緩和し、その人らしい生活を送れるような環境を作っていく。

・ご家族にも心身の疲労や精神的負担に配慮しながら支援を行い、率直に施設への要望を言って頂けるような関係作りをし、安心して利用者の「看取り」を「ゆうイングで」と希望されるような施設にしていく。

3．知識・技術の向上

・外部での研修に積極的に参加し、マンネリ化を打破し新しい事に挑戦する気持ちを持って、知識・技術を習得する。

・施設内での勉強会開催や話し合いの機会を増やす事で、全職員がスキルアップする。

＜栄養・調理部門＞

1．28 年度は、地産地消の家庭的な食事作りを目指して発進したが突発的な事由により急遽業務の一部委託を行うこととなったが、新しいシステムにも慣れスムーズな食事提供が出来るようになった。近隣の農家等から旬の野菜や果物等を頂くことも多い為それらを有効に利用してプラスワンの食事の提供を目指す。おいしく、楽しく食べて頂くよう季節感とより丁寧な仕事を心掛け、ご利用者

の満足度を高めていく。また個別対応の充実を図る。
2．栄養ケア計画に基づき、食事の摂取状況を把握し、他職種と協働してマネジメントを行い、ご利用者個々の健康と経口摂取の維持に努めていく。
3．食中毒・感染症の予防、異物混入等安心・安全な食事を提供する為、職員個々が衛生意識を高く持つ。

〈デイサービスセンターゆうイング〉

1．マンネリ化しつつあるデイサービスを一掃すべく、今後の新たな事業に対応できる事業所作りとして、この度大幅な人事異動を行う。
2．稼働率アップを目指し、特色ある取り組みとしてリハビリに力を入れていく。その為利用者の自宅での生活を想定した訓練に注力し、各訓練関係の加算は積極的に算定していく。
3．相談員の業務を事業所内だけとせず、地域との連携にも取り組んでいく。
4．職員間の密な連携、業務の見直し等を行い、体制整備の再構築を行う。
5．中重度者の利用者を受け入れていき、重度者に対応できる事業所を目指す。
6．外部との連携において、他事業所や機関（特に居宅介護支援事業所）との連携を図り、これまで以上に信頼される事業所を目指す。また日常生活支援総合事業に保険者がシフトをしてきている事から、包括支援センターや地域の各団体との連携も行っていく。
7．法令遵守に添った記録の整備に努める。

〈居宅介護支援センターさわらび〉

1．ご利用者とご家族に安心感を持っていただける対応を行う。
2．今年度の大幅な人事異動を生かし、人的交流を更に深め発展性に繋げる。
3．他機関との連携を図る、とりわけ地域と顔の見える関係作りを目指す（民生委員、町づくりセンターとの関わりを重視する）
4．地域包括ケアシステムの考え方を実行するために、介護保険内のサービスだけでなく、インフォーマルなサービスもプランに積極的に盛り込む。
5．課題整理総括表を積極的に活用し根拠に基づいたプランを作る。
6．介護保険認定調査を大田市より依頼を受けて行う。
7．特定事業所集中減算を回避する。

＜サンチャイルド長久さわらび園＞

１．運営方針

放泉会理念を基に養護・教育・食育の３本柱を機軸に、園舎の環境を大いに活かすとともに職員の保育の資質を高めながら、内容の充実や特色ある保育を展開する。

２．保育理念　(1) 園児の皆様には快適を保護者の方には安心感を得られる保育を行う。

(2) 園児個々の保育のねらいに沿った対応に心がけるように、職員の人間性・専門性を高める。

(3) 日々の心得として、「気くばり」「心くばり」「目くばり」「声くばり」で職員の質の向上を目指す。

３．求める子ども像

(1) たくましい子ども　：　生命を大切に未来に向かう力を培うことができる子ども

(2) 明るい子ども　　：　保育士や友だちと仲良くできる子ども

４．目　　標

新園舎開園５周年を迎え、これまで以上に保育園生活での子どもたち様子をしっかりと捉えていく事、小さな変化も見逃さない事、そして保護者との情報交換を大切にし、共有することで子育てを楽しみ、親子共々充実した園生活を送れるよう支えられる存在を目指す。

５．保育内容　(1) 保育年齢　：　生後 57 日 ～ 就学前　　定員 120 名

(2) 特別保育　：　一時保育、延長保育、病後児保育（市内で唯一実施）

(3) 地域交流　：　開放デー、世代間交流（老人会・ゆうイングさわらび）

＜学童クラブ＞

１．運営方針

長久小学校等で放課後、保護者の就労等により保育が必要とする児童に、安心してのびのびと放課後を過ごせる場所を提供することにより、児童の健全な育成を図る。

２．対象児童　　小学校　１年生 ～ ６年生

３．定　員　　原則４０名　　地域の状況も把握しながら受入れを進める

４．開設日及び保育時間

平日	下校時間～１８：００
土曜日	８：００～１８：００（サンチャイルド長久さわらび園にて）
長期休業	８：００～１８：００
延長保育	７：３０～　８：００（H29 年度より導入）
延長保育	１８：００～１９：００

５．閉設日　　日曜日・祝日・年末年始等、その他（理事長が特に必要と認めた日）

６．めざす学童保育

（１）児童が自立できるよう保護者とともに児童のサポートをする。

（２）子どもが子どもらしく、のびのび、よく見、よく聞き、よく考えて行動し、みんなと協力して遊べるようにする。

（３）スタッフ同士のコミュニケーションを取りながら楽しい保育をめざす。