おたっしゃかわら版

なごみ新聞

もくじ

2P…… 施設長から
3P…… 文化コンサート
4P…… 焼き芋＆BBQ
5P…… ケアハウスコーナー
6P…… あいあい通信
7P…… 芋掘り大会
7P…… なごみオレンジ
8～9P…… 特養コーナー
10～11P…… Ds 落合コーナー
12～13P…… Ds 可部コーナー
14～16P…… 亀山コーナー
17P…… 訪問介護コーナー
17P…… メゾン・クレアコーナー
18～19P…… GH可部コーナー
20P…… 専門家の知恵
21P…… 居宅コーナー
21P…… 菜の花コーラスさま
22P…… 11 月のお誕生者さま
23P…… 百歳体操のお知らせ

社会福祉法人 正仁会 2019年12月号

施設長から　　民生委員・児童委員推薦委員会

あっという間に今年も残すところ概ね一か月となりました。先日、天皇陛下ご即位の国民祭典や大嘗祭があり、陛下御交代の一連の儀式は終了いたしました。5 月から始まった新元号“令和”もようやく私たちの肌になじんできたようです。昭和、平成と歩んできた時代は令和への一歩を踏み出しました。近代日本のこれまでを俯瞰すると太平洋戦争以降、敗戦、国土焦土化、復興、社会基盤の整備、第一次ベビーブーム、安保闘争、高度経済成長、東京オリンピック、オイルショック、第二次ベビーブーム、バブル経済、昭和天皇ご崩御、平成、消費税導入、バブル崩壊、サリン事件、阪神・淡路大震災、超高齢社会突入、世界各地の紛争、リーマンショック、東日本大震災、少子・高齢・人口減少（人口オーナス）、自然災害の頻発、令和とパッと考えつく日本内外の大きな事象を挙げてみてもピークを過ぎて斜陽的なイメージは拭えません。新たな時代の幕開けを前途洋々たる船出として期待に胸を膨らませて受け入れたいものですが、色々と難問課題が山積している世の中にあって、順風満帆とは言い難いのが日本の現状です。内閣総理大臣主催の「桜をみる会」への公費支出のあり方も大切ですが、もっと真剣に取り組まなければならない課題は膨大に存在します。

ところで、先月号では弊誌本コーナーの執筆を副施設長に託しました。2002 年 5 月号から 17 年 5 か月の間（述べ 209 回）、巻頭の四方山話を担当していましたが、初めて休載いたしました。休みの主要因は、昨秋結納を交わした長男の結婚式という全くのプライベートで一週間ほど休暇をもらったためです。プライベート優先で一週間の休みをいただいたのは“なごみの郷”の開設から初めてのことでしたが、とても有意義な時間を過ごすことができて、この期に及んで若干人生観が変わりました。これからは少しずつプライベートに重心を傾けてもよいかと思った次第です。したがって、今後は、本コーナーをいろいろな方に託していきたいと考えています。

さて、2000 年から始まった介護保険制度は現在 20 年目を迎えています。3 年に一度の制度改正で当初から「走りながら考える」といったフレーズで進んできた制度ですが、広く国民にも浸透して制度の確立としては順調に進んでいます。しかし、次第に社会保障費財源の問題等から持続可能性可否に課題が及んできています。また、介護の社会化は、サービス事業者の増加と専門分化に加えて、世帯分離、核家族化の促進等が地域の地縁・血縁組織の繋がりの希薄化に拍車をかけています。つまり介護や近隣へのおせっかいは専門家がやる仕事として認識されつつあります。プライバシーを尊重するための個人情報保護の考え方も、みだりに他人に関心を寄せない風潮を助長させています。そんな世の中にあって、とても大切な存在が民生委員・児童委員の方たちです。岡山県の済世顧問制度（大正 6 年）、大阪府の方面委員制度（大正 7 年）を皮切りに全国に広まった救貧、防貧の活動は、現在では「住民に身近なところで支える地域福祉の担い手」として活動をする民生委員・児童委員制度となり、2017（平成 29）年に創設 100 周年を迎えました。民生委員・児童委員は、国家の社会福祉行政の最終責任者である厚生労働大臣から委嘱を受け、「非常勤特別職の地方公務員」という身分を保証されます。地域の実情に通じ、地域住民や小・中学校、地区社会福祉協議会（地区社協）、社会福祉施設、町内会や老人会、子供会など関係機関・団体と協力して地域の絆づくりをすすめ、地域福祉の充実のために貢献します。具体的には、高齢者や障害のある方の安否確認や見守り、子供たちへの声かけ、地域住民の相談相手として医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、経済的困窮等による生活上の心配事など様々な相談に応じながら「専門機関とのつなぎ役」を果たすことが求められます。現在の関係性の希薄化した地域にとって、なくてはならない存在です。広島市では、概ね小学校区ごとに 100 の地区民生委員児童委員協議会（地区民児協）があります。それぞれ住民数で委員数が調整され、市全体では 1,985（内、、203 名が主任児童委員）名が定数です。その民生委員・児童委員を地域から推薦するのが町内会長や自治会長、または地区社協、地区民児協です。その推薦者を広島市健康福祉局地域福祉課で選考して広島市民生委員推薦委員会で審議し、当該推薦委員会から広島市長に推薦、広島市社会福祉協議会で諮問したのち市長から厚生労働大臣に推薦され委嘱を受けるというのが手順になっています。過日、私は広島市福祉施設連絡協議会役員という立場で、前任者が 10 年以上委員を継続したということで交代の命を受け、広島市民生委員推薦委員会委員として広島市長から委嘱を受けました。任期は 3 年です。令和元年第 2 回会議に参加して本年 12 月 1 日付で委嘱予定の民生委員・児童委員の審議を行いましたが、1,985 の定数までには 148 人が欠員でした。民生委員・児童委員の高齢化と推薦者不足の問題が顕在化している現状を目の当たりにして、今後ますます必要性が高まってくると思われる地域福祉の担い手を、私たち社会福祉法人も地域福祉を支える一員として社会福祉士や介護福祉士、介護支援専門員などの福祉専門職のリタイア OB、OG を地域から推薦してもらえる人材として育成していかなければならないと新たな使命感に燃えたところでした。

令和元年 11 月 25 日　”なごみの郷” 松林克典

～ 文化コンサート ～

皆様こんにちは。寒さもいよいよ本格的になってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。

“なごみの郷”では 11 月 3 日（日）、口田中学校吹奏楽部の皆様をお招きし、毎年恒例の文化コンサートを開催いたしました。この日を利用者様、職員共にとても楽しみにしてきました。私は約 10 年前に口田中学校吹奏楽部に所属しており、“なごみの郷”に演奏に来たことがあります。その時の思い出が、将来高齢者の方と関わる仕事がしたいと思えた理由の一つでもあります。

午後 2 時、保護者の方々もたくさんお越しいただき文化コンサートの開演です。まずは「吉本新喜劇のテーマソング」から始まりました。利用者様も聞きなじみがあったようで手拍子をしながら聞かれる方もおられました。中盤に入り「ふるさと」「世界に一つだけの花」を演奏されました。利用者様の中には涙を流されている方もおられました。間近で聞くと全身に鳥肌が立つくらい迫力があり、とても感動された利用者様もたくさんおられたようです。私自身もとても感動いたしました。

終了後は利用者様から「良いものを見させてもらったよ、たくさん練習したんじゃろうね。」と満足そうに話してくださり、私もとても嬉しく、また少し誇らしくなりました。

口田中学校吹奏楽部の皆様、素敵な演奏をありがとうございました。　　特養 3 階　三上 眞奈

～ 焼き芋＆BBQ大会 ～

10 月 27 日（日）に、トリニティーカレッジの学生さんとIGLの学生さんたち、そして、なごみの郷のコラボレーション企画として、『焼き芋＆BBQ大会』を行いました。

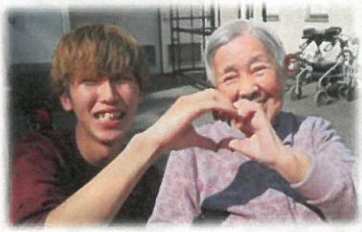
1か月以上も前から、皆様に楽しんでいただけるよういろいろなことを一緒に考えて当日を迎えました。天候はみんなの気持ちが通じたのか、みごと秋晴れとなりました。

焼き芋の準備も利用者の皆様に手伝っていただき、手際の良さに圧倒されながらのスタートです。

特養に入所されている方やショートステイの方、そしてケアハウスの皆様は上等なお肉を美味しそうな笑顔で召し上がられていました。また、焼き芋を何本も召し上がられる方もおられ、いつもに増して、食欲が進んだご様子です。さぞ、お腹がいっぱいになったことでしょう。

その他にも、学生さんが披露してくださったダンスには手拍子しながら応援され、若者との親睦も深まったご様子で、「とても良い一日となった」との感想も聞かれました。

特養３階　尾岩 由理



R1.10.27(日) 焼き芋＆BBQ

ケアハウスの皆さんも、た～くさん食べました！お腹いっぱいで～す。

秋晴れの日、介護の勉強をしている学生さんが焼き芋とバーベキューをするため、なごみの郷へ来てくれました(左の 4P 参照)。ケアハウスの皆さんもこぞって参加され、学生さんとなごみの若者たちが用意してくれた、美味しい焼き肉や焼き芋にポタージュスープ、芋プリンや芋もちに舌鼓を打たれていました。皆さん満足！満足！大満足！

事務　斎藤 志津江

～ケアハウスの皆様とすし辰へ行ってきました！～

11 月 20 日(水)、ケアハウスの皆様とすし辰へ行ってきました。皆様、ここのお寿司の美味しさをよくご存じで、毎年恒例のこの行事を、1 か月も前からまだかまだかと楽しみにされていました。そして当日の皆様の準備も早いこと･･･。開店の少し前につき、まずは記念撮影。そして開店と同時に案内していただき、各自お目当てのメニューを注文されていました。「やっぱりここのは美味しいねー。」とお寿司に揚げ物に汁物にデザートと次々に注文され、とても満足していただきました。

来年もぜひ行きましょうね！！

事務　岡 由加

あいあいねっと
10月16日「世界食糧デー」 30日「食品ロス削減の日」！！

突然ですが、「世界食糧デー」と「食品ロス削減の日」をご存知でしょうか？「世界食糧デー」は、世界の食糧問題を考える日として、国連が定める世界共通の国際デーです。世界食糧デーは、10 月 16 日です。これを受けて日本では、10 月を「世界食糧月間」として、飢餓や食糧問題に取り組む NPO や NGO が情報発信を行ってきました。そして、今年 10 月 1 日に、「食品ロス削減推進法」が施行され、今年から、10 月 30 日を「食品ロス削減の日」として定められました。この前後に、各地で食品ロス削減を目的としたイベントが開催されました。“あいあいねっと”でも、食品ロス削減のイベントを開催しましたので、ご報告いたします！！

10 月 13 日（日）14 日（月）：広島文教大学の大学祭で、1 年生の学生さんとフードドライブを実施しました。フードドライブは、たくさん買ったりもらったりしたけれど食べきることができない食品を家庭から集め、福祉施設に寄付する活動です。大学内や付属幼稚園でも呼びかけ、たくさんの食品が集まりました。後日、大学生が食品を“あいあいねっと”に届けてくれました。

10 月 20 日（日）：可部の町めぐりが開催され、“あいあいねっと”の“まめ nan 広場”では、フリードリンクの休憩所と食品ロス削減カルタとすごろくを行いました。大人はゆっくり休憩し、こどもは、カルタとすごろくで大盛り上がり！！開催中、来場者は途絶えることがなく、フードドライブの呼びかけも行いました。後日、お米 30Kg を届けてくださった方もおられ、とてもうれしかったです。

10 月 30 日（水）：広島市環境局が主催の「食品ロスをなくして、広島に笑顔を広げよう！スマイル！ひろしま広場」というイベントでフードドライブと食品ロス削減のカルタとすごろくを実施しました。イベントでは、食品ロス削減のクイズや大学生が作ったエコレシピなどもあり、平日の昼間ではありましたが、予想以上のたくさんの食品が集まりました。会場では、食べ物を大切に食べるためのプロモーションビデオも流されていました。また、独自に食品ロス削減活動に取り組まれている方も来場され、互いの活動についてお話もしました。こうしたイベントに参加することで、改めて食品ロス削減の輪が広がっていることを実感しました。

日本に住む私たちの食べ物の60%以上が海外から輸入で支えられている一方で、大量の食品がまだ食べられるのに捨てられています。この問題に、一人でも多くの人が取り組み、10月と言えば…と聞かれたら、「世界食糧デー」と「食品ロス削減の日」と答える方が増えるといいなと思います！！

あいあいねっと　増井 祥子

～ 芋掘り大会 ～

10 月 25 日(金)、“なごみの郷”の畑で「口田なかよし保育園」の園児さんたちと一緒に芋掘り大会を開催しました。

園児さんたちが元気いっぱいに芋を掘り、利用者の皆さんがその様子を見守ります。素手で掘るので園児さんたちの手や服は泥んこで真っ黒になりましたが、そんな事にはお構いなし。大きな芋を探してあっちを掘ってこっちを掘って…。芋が見つかると「あった～」と、近くにいる利用者さんたちに見せに行きます。利用者さんも園児さんの笑顔につられて「大きいのがとれたね～、よかったね～」と満面の笑み。両手でも持てないような大きい芋から小指サイズの小さくてかわい芋まで、いっぱい収穫できました。収穫した芋の半分は園児さんたちに持ち帰っていただきました。残り半分は 11 月の焼きいも大会で利用者の皆さんに食べていただく予定です。ご期待ください！

事務専門　山本 有紀恵

認知症についてみんなで一緒に向き合ってみませんか？

認知症カフェ…『なごみオレンジ』

第 18 回 12 月 13 日（金）13：00～16：00

会　場：グループホームなごみの郷可部 1 階 まめ nan 広場
（広島市安佐北区可部 3-9-21）

認知症の方とその家族、認知症に関心のある方ならどなたでも参加できます。また、介護についての相談も随時行っておりますので、いつでもお気軽にお立ち寄りください。時間内の出入りは自由です。

内　容：クラフト、麻雀、団らんティータイム
　　情報交換、施設見学等
参加費：無料、申込み不要
準備物：なし
問合せ：082-819-0505
担　当：入船・大藤

第 19 回 1 月 17 日（金）13：00～16：00

特養3階　紅葉狩り！

皆様こんにちは。日一日と寒さがつのりますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、3階では11月7日（木）に寺迫公園へ紅葉狩りに行ってきました。風邪は少し冷たいものの、天気も良く日差しも暖かくとても天候に恵まれました。

寺迫公園へ到着し、散策し、お好きなお菓子と飲み物を召し上がっていただきました。ある方はビール、ある方はポテトチップスを美味しそうに召し上がっておられ、普段とはまた違った表情を見る事が出来ました。また、子供たちがボール遊びをしている姿や楽しそうな声を聞き、微笑まれておりました。

久しぶりの外出で、大変喜んでいただけました。また、ある利用者様からは「寿命が3年延びた」と私たちにとっても嬉しいお言葉をいただきました。

次はぜひ桜を見に行きましょうね！

特養3階　尾岩 由理

特養4階　ハロウィンパーティー！

寒さも日に日に増してきて、すっかり木々が美しく彩る季節になりました。

さて、去る10月31日（木）と言えば・・・そう、ハロウィンです。4階では、フロア行事として、ハロウィンパーティーを開催しました。

皆様、仮装用の小物を身につけ良い表情です。猫のカチューシャを付けられると、思わず「にゃーお」とポーズをとられる利用者様。「この帽子が1番人気か？」と尋ねられる利用者様など・・・。お菓子を食べながら、終始、笑顔で過ごされていました。

職員の手作りクッキーは大好評でしたよ。

短い時間でしたが、楽しいひと時を過ごしていただけたのではないでしょうか。寒い時期でも皆様の素敵な笑顔で、職員の心はいつもポカポカ温かいです。

朝夕はめっきり冷え込むようになりましたが、体調に気を付け、元気に過ごしましょうね。

特養4階　井上 明子

特養５階　秋の大運動会

秋も深まり暦の上ではもう冬。木々の葉も鮮やかに色づく季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば、読書、芸術、食欲など色々浮かびますが、今回は運動の秋をご紹介します。10 月 21 日（月）に恒例の大運動会を開催しました。まずは、ストレッチ体操で身体をしっかりほぐしてから競技開始です。一種目は箱の中身を当てるゲームです。何が入っているかわからないので、おっかなびっくり箱に手を入れて中身を探ります。「何だろう、わからない」と言われる選手は、観戦者みんなからのヒントを聞きながら中身を当てました。箱の中身はやかんやタワシ、柿やなすびなど馴染みあるものばかりでした。二種目はパン食い競争です。パンに見立てたお菓子の袋を、マジックハンドを使って取ります。お目当てのお菓子を目指して、選手の皆さん猛ダッシュ。選手と二人三脚で走ったり、お菓子を 2 袋もゲットする強者もいたり、大盛り上がりでした。

競技終了後は、パン食い競争でゲットしたお菓子を食べ食欲の秋も満喫した一日でした。

特養５階　青木 奈々

なごみの郷 令和元年　≪１２月≫　行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 雑草の会 10:00～ 5階 民謡の時間 14:00～ 3階	3 体操の時間 10:00～ 5階 書道クラブ 14:00～ 5階	4 音楽の時間 10:00～ 3階	5 華道クラブ 14:00～ 3階	6 ピアノ喫茶 10:00～ 2階	7 家族会 11:00～ 2階 慶福訪問 （城が丘女性会） 14:00～ 2階
8	9 理美容 陶芸教室 13:30～ 2階	10 体操の時間 10:00～ 5階	11 音楽の時間 10:00～ 5階	12 クリスマス 忘年会（5階） 体操の時間 10:00～ 3階 映画上映会 13:30～ 2階	13 売店 14:00～ 2階	14
15	16	17 体操の時間 10:00～ 5階 慶福訪問 （ハーモニカ演奏） 14:00～ 2階	18 クリスマス 忘年会（3階）	19 華道クラブ 14:00～ 3階	20 クリスマス 忘年会（4階） ピアノ喫茶 10:00～ 2階 なごみどり 18:30～ 2階	21
22	23 平成天皇　誕生日	24	25 音楽の時間 10:00～ 3階 クリスマス	26 体操の時間 10:00～ 3階 ハーブヘア	27 売店 14:00～ 2階	28
29	30	31 体操の時間 10:00～ 5階 大晦日				

デイサービス落合 ～ デイサービスの焼き芋大会 ～

去る 10 月 28 日（月）、デイサービスセンターなごみの郷落合では、焼き芋大会を行いました。天候にも恵まれ、青空が広がるとても気持ちの良い焼き芋日和（？）となりました。

この日は、午前中に焼き芋の下ごしらえしました。さつま芋を新聞紙で包み、水に浸してからアルミホイルを巻く作業でしたが、女性の利用者様は慣れた手つきであっという間に下ごしらえを終えることが出来ました。リハビリ体操中や、お昼ご飯の間も焼き芋のお話をされ、皆様がとても楽しみにされているのがよくわかりました。その頃、屋外では芋を焼くための炭になかなか火がいきわたらず、3 人がかりで火をおこしておりました。（笑）

午後になり、「焼き芋できた？」と焼き上がりを楽しみに待っておられる声がたくさん聞こえてきました。ゆっくりとさつま芋に火を通したことと、なかなか炭火が安定しなかったため（申し訳ございません）予定より遅れての焼き芋大会になりましたが、その分甘くておいしいホクホクな焼き芋が出来上がりました。

待ちに待った焼き芋だけに「熱いけどおいしい。」、「甘くておいしいね。」、「はあ、お腹がいっぱいになったよ。」など皆さん終始笑顔でとてもおいしそうに召し上がられていました。

焼き芋大会が終わってからもお帰りの時間まで焼き芋の話題がつきず、「昔もよう食べたねえ。」、「また、食べたいねえ。」、「なごみに来んと、家じゃあ食べれんよ。」と懐かしむと共に喜んでいただけました。

さわやかな空の下で「食欲の秋」を満喫した一日になりました。また来年もおいしい焼き芋が食べたいですね。

デイサービスセンター落合　田原 智子

デイサービス落合　～ なごみ温泉　い～湯だなぁ ～

皆様、こんにちは。デイサービスセンターなごみの郷落合の今回のトピックス記事は、“なごみの郷”の自慢のお風呂を紹介させていただきます。デイサービスでご利用いただいているお風呂は、「温泉法」という法律に基づく「温泉」の定義に則った「温泉」の文言が使用できる歴とした本物の温泉です。泉質は単純弱放射能冷鉱泉でその温泉水を沸かして使用しています。また、個人浴槽ではなく大浴場なのでゆっくりと温泉気分を感じていただけると思います。

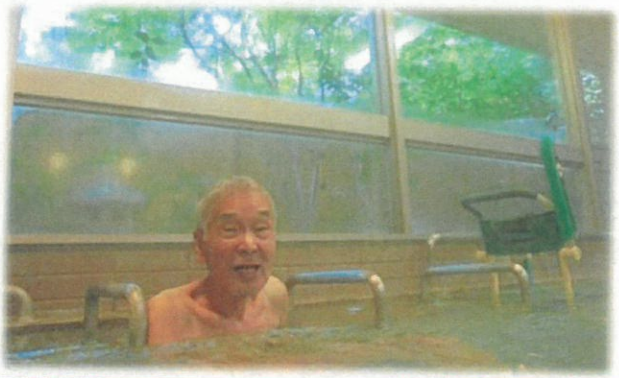
そして入浴のお手伝いをする職員は、日々の皆様の体調や、ご様子を観察しながら看護師と連携を取り安全に気持ち良く入浴していただけるよう努力しています。

利用者様の中でもお風呂好き1位、2位を競う古賀正博様。この日も古賀様は、終始ニコニコ(*^^*)。♬いい湯だな～と、歌い出しそうでした。

今の季節はというと…、窓越しに木々の紅葉と差し込む陽ざしを見ながら湯船にゆったりと浸かっていただくことができます。

利用者様それぞれに身体の痛みや、体調不良などもあることと思いますが、温かい“なごみ”のお風呂と、職員の手の温もりで少しでも癒されていただきたいと思っています。

残りわずかの令和元年を利用者様や、家族様の笑顔と元気で締めくくることができるよう、職員一同お手伝いさせていただきたいと思っています。



なごみ鉱泉

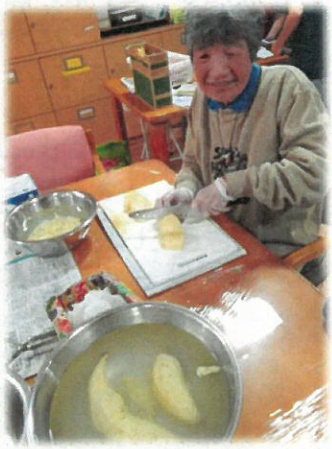
<泉　　質>単純弱放射能冷鉱泉
<ラドン含有量>24マッヘ
※鉱泉基準　5．5マッヘ
※療養泉基準　8．25マッヘ
<飲用効能>通風・慢性消化器病・慢性胆のう炎・胆石症・神経痛・筋肉痛・関節痛
<浴用効能>神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・関節のこわばり・うちみ・くじき・慢性消化器病・痔病・冷え性・病後快復期・疲労回復・健康増進・痛風・動脈硬化症・高血圧症・慢性胆のう炎・胆石症・慢性皮膚病・慢性婦人病
<禁　　忌>急性疾患（特に熱の有る場合）・活動性の結核・悪性腫瘍・重い心臓病・呼吸不全・腎不全・出血性疾患・高度の貧血・その他一般に病勢進行中の疾患・妊娠中（特に初期と末期）

デイサービスセンター落合　千々和 敦子

デイサービスセンターなごみの郷　落合　12月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	ピアノ喫茶	リハビリ体操 頭の体操
午後		レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	慶福訪問
備考							
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		アロマテラピー	レクリエーション	レクリエーション	映画上映会	レクリエーション	音楽レク
備考							
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	ピアノ喫茶	リハビリ体操 頭の体操
午後		ギター演奏会	民謡	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
備考		おでんバイキング	おでんバイキング	おでんバイキング			
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		レクリエーション	クリスマス会	クリスマス会	レクリエーション	カラオケ	レクリエーション
備考				クリスマスケーキ			
日付	29	30	31				
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操				
午後		紅白歌合戦	紅白歌合戦				
備考							

デイサービス可部　～ スイートポテト作り ～



日毎に秋も深まる季節となりましたが、皆さま元気でお過ごしでしょうか。

さて、デイサービスセンターなごみの郷可部では、毎年恒例行事となりました“おやつ作り”を 11 月 13 日（水）に行いました。昨年は、利用者様のどら焼きが食べたいという声にお応えして、どら焼きを作りました。令和初のおやつ作りでは、秋に収穫がピークになるサツマイモを使ってスイートポテトを作りました。余談ですが、サツマイモはデンプンが豊富でエネルギー源として適しています。また、栄養価としても、ビタミン C や食物繊維を多く含み、加熱してもビタミン C が壊れにくいという特長があるんですよ。

まず、下準備としてサツマイモの皮むきを女性利用者様にお願いしました。さすが手慣れた様子でスピーディに皮むきをしてくださいました。皮むきをしたサツマイモを 2 cm角に切る作業や切ったサツマイモを電子レンジで加熱し熱いうちにつぶし、砂糖やバターを加えて混ぜ合わせる作業もお任せしました。利用者様の力を借りての下準備を終え、混ぜ合わせたサツマイモを利用者様一人ひとりに配りました。「あなたの形はちゃんと俵型になってるね」「不細工な形でも食べれば一緒よね」と隣同士で話をしながら和気あいあいとした雰囲気で成型してもらいました。成型した表面に卵黄を塗り、上から黒ゴマを散らしたものをオーブントースターで焼いていきます。焼き上がりが近づくたびに、香ばしい匂いがフロアを包みます。いよいよ、お待ちかね、試食の時間です。一口頬張り、皆さんの第一声は「ホクホクして美味しいね」でした。やはり、自身で作り、大勢で食べると一段と美味しく感じるんでしょうね。また、一緒に美味しいものを作りましょうね。

来年は早くも団子が食べたいという声が上がっていますので、来年度の“おやつ作り”も心待ちにしていてくださいね。

デイサービスセンター可部　持掛　智也

デイサービス可部　～ 来所後の時間を有効的に ～

朝夕冷え込む季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、私たちの仕事は、朝、皆さまを迎えに行くところから始まります。そして、事業所へ到着し、朝の会が始まるまでに少し時間があります。ちょっとしたスキマ時間を有効に過ごしていただこうとデイサービスセンターなごみの郷可部では、「脳トレ」を実施しています。

「脳トレ」とは脳を活性化させるためのトレーニングのことです。脳トレには、脳の老化現象の予防、認知症予防、認知症の方の能力維持に効果があります。「間違い探し」、「計算問題」、「漢字練習」、「塗り絵」等を提供しています。また皆様がリラックスして行えるように BGM を流したり、自主的にセレクトして行えるようにしています。皆様、周りの方と会話をされながら楽しく脳トレに取り組まれています。

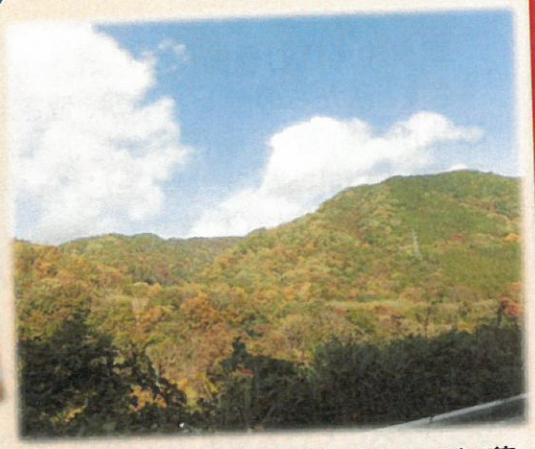
これからも皆様が有意義な時間を過ごす事が出来るように工夫を行っていきたいと思います。

デイサービスセンター可部　畑　政善

なごみの郷　可部　12月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	アロマ	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	アロマ	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	29	30	31				
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操				
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション				

グループホーム亀山　～ 千代田へ紅葉狩り ～



11 月中旬、グループホーム亀山の皆様と千代田の道の駅まで紅葉狩りに出かけてきました。
しかし、出発した亀山の山々は色づいているとは言えず、紅葉狩りにはまだ早かったかなーと思いながらの出発でした。千代田までの道のりは約 30 分。車窓から外の景色を眺めていると少しずつ山の色が赤や黄色に染まっているのが分かりました。皆様も「あの山はキレイじゃね。」と景色を楽しまれていました。

千代田に無事到着。写真映えすると話題の太鼓を背景に写真を撮り、一行はすぐにレストランへ。本日一番の目的はこれです。レストランはバイキング形式です。皆さん食べたいものを自分で選ばれ、いつもとは違う食事に大変喜ばれていました。

千代田名産の季節の野菜やこんにゃくなども並んでおり、職員もしっかりとお腹を満たしました。

施設に帰り、皆さん「楽しかったね。」「ご飯がおいしかったね。」「また連れってってね。」と話しをされていました。

次回は春のドライブ。また、一緒に出掛けましょうね。私たちもそれまでに素敵なレストランを探しておきますね。（笑）

グループホーム亀山　佐々木 香里

グループホーム亀山

～ 両延神社のお祭り ～

10月26日(土)、27日(日)に亀山地域のお宮さん、両延神社のお祭りがありました。
このお祭りに長年地元で生活してこられた山根様と家族様、亀山に住んで1年の中岡様と家族様。そして、行ってみたいと手を挙げた職員4名の総勢8人で行ってきました。

夕食を食べてから出発し、両延神社へ近づくと子供達の元気な声が聞こえ、屋台から流れる食べ物のいいにおいが漂いはじめ、山根様と中岡様は「楽しみじゃね」と自然と笑みがこぼれていました。

山根様はもう何十年も両延神社には行ってないが、昔はよく卵まんじゅうを孫達に買って帰ったんよと職員へ教えてくださいました。

中岡様もあふれんばかりの人の多さにびっくりされている様子がありましたが、「こんなところへくるのは久しぶりよ」とお祭りの雰囲気を楽しまれたご様子でした。

お二人以上に同行した職員のほうが「なにを食べようか」とはしゃいでいたのは内緒です。
屋台ではベビーカステラやイカ焼き等を頬張り、とても楽しい時間を過ごすことができました。楽しい時間もあっという間に過ぎ、来年も行こうねと約束し、帰途につきました。

最後になりましたが、一緒に参加をしてくださった山根様、中岡様の家族様、ありがとうございました。職員も一緒に楽しむことができ、お二人の普段見られない表情を見ることができました。なにより、山根様、中岡様のお二人が家族様と参加できたことを喜ばれているのではないかと思います。

グループホーム亀山　金崎 由美

～ アンダンテさまの慶福訪問 ～

11月15日(金)、アンダンテ様がなごみの郷亀山へ慶福訪問で来設してくださいました。

アンダンテ様は手話コーラスを披露する団体で、年2回ほどなごみの郷へ来られており、普段は亀山公民館や安佐北区福祉センターで練習をされているそうです。この度、結成 20 周年記念コンサートを控えておられるお忙しい中、コンサートのリハーサルを兼ねて本番と同じ曲を披露してくださいました。

アンダンテ様は手話ももちろんお上手なんですが、歌声が非常に素敵なんです。
会場から「素敵な声じゃね」と色々なところから聞こえ、私たち職員も優しい歌声に癒されました。

後半には手話をレクチャーしていただき、「上を向いて歩こう」を利用者様、職員も一緒になって歌いました。利用者様の中に手話をすぐにマスターをして職員に「こうするんよ」と教えてくれる一コマもありました。職員はなかなかうまく出来ず、手話に気を取られていると歌に遅れ、歌をうたおうとすると手が止まり…なかなか上手くいきませんが、気持ちよく歌わせていただきました。

アンダンテ様、ありがとうございました。そして結成 20 周年おめでとうございます。これから 10 年、20 年と活動を続けて、たくさんの方へ素敵な歌声で癒しを届けていただきたいと思います。

なごみの郷亀山　廣森 靖司

デイサービス亀山　～ 秋の収穫祭 ～

デイサービスセンターなごみの郷亀山では、秋の収穫祭イベントとして、はなまる保育園の園児達が春に植えたさつま芋を一緒に収穫しました。
中には、2 キロを超える大きなさつま芋があり、利用者様からは「こんなに大きな芋は初めて見た！」と驚きの声がありました。収穫した後は園児達からさつま芋のお裾分けをいただき、おやつ作りです。
その週のおやつは“さつま芋デー”として、スイートポテト、大学芋を利用者様と一緒に作りました。園児達と汗水流して収穫した芋は格別に美味しく、皆様「美味しい、おいしい」と笑顔で召し上がられました。
そして、おやつ後は紙で作った芋掘りゲームです。つるには大きな芋や小さな芋があり、採れた芋の数を競い合いました。中には、ネズミやミミズもついており大盛り上がりでした。

笑顔あふれる収穫祭となりました。次回は何の収穫ができるか楽しみです。

デイサービスセンター亀山　　河内　友梨加

なごみの郷　亀山　12月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	体操	体操	体操	2F全体往診	体操	体操	体操
午後	買い物	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
午後	買い物	レクリエーション	歯科往診	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	体操	体操	体操	3F全体往診	体操	体操	GH家族会
午後	買い物	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	忘年会
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	体操	体操	体操	体操	体操	訪問美容	体操
午後	買い物	レクリエーション	歯科往診	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	29	30	31				
午前	体操	体操	体操				
午後	買い物	レクリエーション	レクリエーション				

訪問ヘルパー　～ お花が大好きなＹさま ～

寒さも厳しさを増し、今年もあと残りわずかですね。令和の年、新天皇の即位など喜ばしい出来事もあり、日本中が歓喜に沸きました。また、ラクビーでは日本チームの合言葉『ワンチーム』が浸透するなど明るい話題がありました。いい流れの中、来年に繋がって行きたいですね。

さて、今回ご紹介するK様は 85 歳の女性で、一人暮らしをされている方です。訪問介護の他、デイサービスを利用されています。ヘルパーは週 2 回の訪問で、掃除やゴミ出しの家事援助を行っています。最初の訪問の時、庭にペチュニアやアマリリスといったたくさんの季節の花が咲いていて見とれた覚えがあります。

「昔はうちの周りには家がなくてポツンと一軒だったんよ。結婚するときは町で暮らすと言ってたのに、こんな田舎に家を買ったもんだから“だまされた”と思ったわ」と笑いながら言われたことがあります。お子さんが小さいときに災害に遭い、家の中に水が入り、一緒に押し入れの上の段で水が引くのを待ったそうです。その教訓から、二階を建て増した事などをお話され、思い出の詰まった大切な家なんだなと感じました。

今は周りにたくさんの家が建っていますが、若い人ばかりで知った人はいないそうです。近年は人と接する機会が少なくなっていたご様子ですが、ヘルパーが訪問し、デイサービスに通うようになり、ようやく慣れてきて他の利用者さんや職員さんと話をするのが楽しみだと言われるようになりました。趣味でされているプリザーブドフラワーをデイに持って行ったら飾ってくれたと喜んでおられました。

私が訪問するようになって、8 か月が過ぎました。これからも大好きな花に囲まれて、思い出深い住まいで過ごしていただけるよう、お手伝いさせていただこうと思います。

ヘルパーステーション　前田　初枝

メゾン・クレアなごみ　～ 光陰矢の如し ～

寒さが段々と厳しくなり、今年も残すところあと少しとなりました。この時期になると毎年、“一年があっという間だったな”と思ってしまいます。私だけではなく、多くの人が年をとるほど一年を短く感じているのではないでしょうか。実はこの現象には名前があり、「ジャネーの法則」というそうです。

『50 歳の人間にとって 1 年の長さは人生の 50 分の 1。5 歳の人間にとって 1 年の長さは人生の 5 分の 1 である。』

年齢を重ねるほど、1 年の比重が小さくなっていくというわけです。

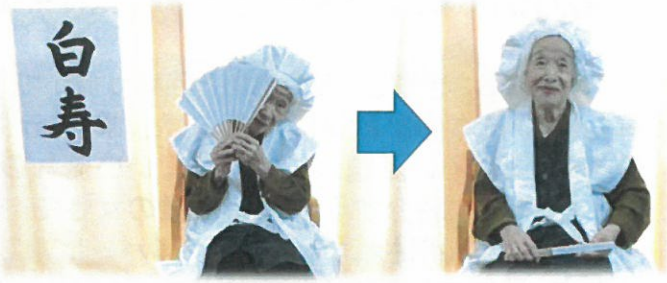
以前聞いたある住職さんの法話で次のような話がありました。子どもの時は毎日常に新しい知識を学び、学校行事に参加し毎年進級や進学で新しい出会いがある。大人になると単調な生活の繰り返しで新鮮な体験が減ってしまう。歳を重ねても新しい事にチャレンジし、たくさんの新しい出会いがある人は毎日が充実して一年が長く感じられているはずだ。と。

ジャネーの法則は自分ではどうにもなりませんが、これなら努力でなんとかなりそうです。そこで、クレア職員の皆さんに今年新しく始めた事、チャレンジした事は何ですか？と聞いてみました。ジム通い（複数回答）、野菜作り、セルフフェイシャルマッサージ、文字の練習、オカリナ、貯金 etc。「何もない！」という人も複数名いましたが、ほとんどの人が「今年こそダイエットしたかった」「ガーデニングを始めたかった」と達成できなかった目標があるようでした。かくいう私もノーチャレンジの一年でした。来年こそは、新鮮味のあふれた毎日を送り、長く充実した一年だったと振り返られるようにしたいです。

皆さんにとって今年の一年はどうでしたか？

メゾンクレアなごみ　有吉　淳子

グループホーム可部　～ 野嵜澄子様 白寿 のお祝い ～



去る10月13日(日)、グループホーム可部最年長の野嵜澄子様の白寿のお祝いを皆様とさせていただきました。

「お祝いに何がいいですか」とお聞きすると「欲しい物はないから地元岡山の『祭り寿司』を皆さんに振る舞いたい」と満面の笑みとジェスチャーで教えてくださいました。広島でいう『ちらし寿司』の上に海老を煮てそぼろ状にしてトッピングしたものが『祭り寿司』という事で野嵜様と共に調理をしました。「んーもーちょっとお砂糖いれようか、お醤油はほんの少し」などこだわりにこだわりぬいて色鮮やかな仕上がりとなりました。出来は上々、野嵜様はもちろん他利用者様も沢山の「美味しいねー、きれいなねー」との言葉と笑顔を見せていただきました。

15時のおやつタイムには薄化粧に白寿の白い祝着をはおり、扇子で半分顔を隠しながらいつもの野嵜様らしく茶目っ気たっぷりに登場され皆さんの笑顔を誘います。

お祝いの言葉とハッピーバースデイの歌と共にささやかなプレゼントに涙をうかべ喜んでくださいました。

その後、何度も何度も立ち上がりお礼の言葉を言われます。

「私に何かできることがあれば言ってください」と素晴らしい言葉をいただきました。

常々、子育て、友人、仕事、家族についてなど色んなお話しをしてくださいます。毎回楽しいお話しの時間になっている入浴の時間が私は大好きです。

いつもたくさんの学びをありがとうございます。そして白寿を心よりお祝い申し上げます。

グループホーム可部　浅田 由美子

～ 竹川様のお誕生日 ～

10月10日(木) グループホーム可部では竹川様の少し早めのお誕生日のお祝いをしました。

数日前より「お祝いどうしましょうか？何か食べたい物がありますか？」等と話し合いを重ね、本人様より「酒と寿司がありゃぁなんもいらん。」とのことで、寿司辰可部店へ行くことにしました。

当日は本人様もとても楽しみにされており、天気も良く外出日和でした。お店に着くと「久しぶりじゃの～、何から食べようかの～、酒も飲んでもええんかの？」と言われ、店員さんが注文を聞きに来ると、早々に自ら日本酒とマグロの握りを注文され、お寿司とお酒を堪能されました。最終的にはお寿司を6皿、日本酒を二杯早めのペースで飲まれ、ほんのり赤ら顔で歩行はやや千鳥足でしたが「いやぁ～最高、最高！このまま布団で寝たい！」と大変ご機嫌でお店を出られました。

帰り道には酔い覚ましも兼ねて土師ダムまでドライブをしました。その際も窓を開けられ「天気もええぇし、気持ちがええぇ～！」といつもは無口な竹川様ですが、時折歌も歌っておられました。

施設までの帰り道では「コーヒーも飲みたい」と言われた為コンビニに立ち寄り、温かいコーヒーを飲みながら帰りました。

帰設後はすぐに布団に潜られ「今日は最高でした！ありがとう、ありがとう！」と何度も言ってくださり、身も心も大満足いただけたようで、こちらも嬉しくなりました。

これからも利用者様に喜んでいただけるような企画を提案し、それを実現出来るよう頑張って行きたいと思います。

グループホーム可部　平田 智実

グループホーム可部　～ 藤乃会様の慶福訪問 ～

皆様こんにちは。グループホームなごみの郷可部では、去る10月23日（水）に「藤乃会」様が慶福訪問に来てくださいました。

「藤乃会」様は日本舞踊を主としたボランティア活動をされている方々です。また、舞踊の他にもカラオケなど様々な活動をされており、当日は16名の方が来てくださいました。

利用者様は「今から何が始まるん？」と期待を胸に・・・。

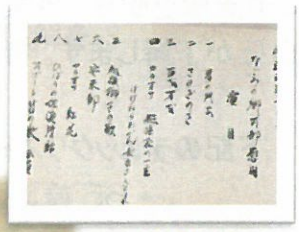
さて、いよいよスタートです！

まずは舞踊を披露してくださいました。利用者様も音楽に合わせ楽しそうに身体を動かされていました。そしてカラオケでは「男の門出」「無法松の一生」など懐かしい歌を一緒に口ずさまれる方もいらっしゃいました。さらに安木節も披露してくださり、面白い動きと何とも言えない表情に皆様から笑いもおきて会場は笑顔と拍手で最後まで大盛り上がりでした。

最後はみんなで記念撮影、ニッコリ笑って「ハイチーズ」！

「藤乃会」のみなさま、素敵なひとときをありがとうございました。

次回もぜひお越しくださいますよう利用者、職員一同、心からお待ちしております。



グループホーム可部　香川 裕美

グループホームなごみの郷　可部　12月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
午後	買い物外出	いきいき百歳体操	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	2F全体往診	レクリエーション
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	体操	体操	体操	体操	歯科往診	体操	体操
午後	買い物外出	いきいき百歳体操	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	体操	体操	体操	体操	体操	1F全体往診	体操
午後	買い物外出	いきいき百歳体操	レクリエーション	慶福訪問	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	22	23	24	25	26	27	28
午前	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
午後	買い物外出	いきいき百歳体操	クリスマス会	クリスマス会	レクリエーション	理美容	レクリエーション
日付	29	30	31				
午前	体操	体操	体操				
午後	買い物外出	いきいき百歳体操	レクリエーション				

専門家の知恵　　★ ヒートショック ★

冬は感染症のリスクが高くなります。乾燥した空気でウイルスが軽くなり身の回りを浮遊しはじめることが原因で、さらに冬の寒さで体温が下がると、体力の抵抗力が弱り、ウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなると考えられています。

さて、気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを**ヒートショック**といいます。この血圧の乱れに伴って脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。暖房の効いたリビングから脱衣所に移動した際には寒さに対応するため血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、入浴すると急に体が温まるため血圧が下降します。特に 10° 以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。

下記のチェックリストに該当する場合は、高リスクとなります。

- 65 歳以上である
- 高血圧症・糖尿病・動脈硬化がある
- 肥満・睡眠時無呼吸症候群・不整脈がある
- 浴室に暖房設備がない
- 一番風呂が好き
- 熱い風呂が好き
- 30 分以上お風呂に浸かっている

＜予防のポイント＞

①脱衣所と浴室を温める
- ・暖房器具の設置や浴槽にお湯を貯め蓋外しておく
- ・シャワーを使って給湯する 等

②お風呂の温度を 40° 前後に保つ

③ゆっくりとお風呂から出る

湯船に浸かっている時、血圧は低下しています。その状態で急に立ち上がると脳まで血を運ぶことができず、めまいや失神することがあります。

ヒートショックは入浴中に多発していますが、入浴した後も注意が必要です。血圧の変動は入浴後数時間続きます。予防対策を知って安全で快適な入浴を行い、この冬を乗り切っていきましょうね。

医務　花岡 桂子

～ 居宅コーナー ～　　★ ヘルプマーク・ヘルプカード ★

寒さが身にしみる季節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年も残すところあと１か月となり、来年 2020 年は東京オリンピック・パラリンピック開催の年ですね。
今月は 2020 年のオリンピック・パラリンピック開催に向けて普及活動が進められている【ヘルプマーク】と【ヘルプカード】についてご紹介します。

【ヘルプマークとは】
義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見ではわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

【ヘルプカードとは】
緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されており、困ったときに支援や理解を求めるためのカードです。

【対象者】
障がいや疾患の基準があるわけではなく、支援や配慮を必要とする全ての人です。

【配布窓口】
広島県健康福祉局障がい者支援課、県内各市町の障がい福祉担当課、広島県地方機関など。

介護や療養が必要になっても皆が住み慣れた地域で、自分らしい生活を送るためには『助け合い』の精神が必要不可欠です。まずは「見えない障がい」を理解し、ヘルプマークを見かけたら声掛けをし、さりげない手助けができる思いやりのある社会を目指したいですね。

なごみの郷居宅介護支援事業所　片岡 裕子

～ 菜の花コーラスさま ～

去る 11 月 18 日（月）、菜の花コーラスの皆様が、慶福訪問に来てくださいました。この日は午前中からの雨で、空も薄暗くどんよりしていましたが、皆様の演奏が始まると美しい歌声に会場がパ～っと明るくなったように感じました。

一曲目の『おぼろ月夜』からはじまり、三曲目の『川の流れのように』ではバイオリンの演奏も加わって、利用者様の中には、うっとり目を閉じて楽しまれている方もいらっしゃいました。職員もバイオリンの演奏を聴く機会はめったに無いため利用者様と一緒に聴き入っていました。後半は、利用者様にもなじみ深い『高校３年生』、『もみじ』、『ふるさと』を会場の皆さん全員で歌われました。

利用者様は、デイサービスに戻られた後も「上手じゃったね～。」、「バイオリンもきれいな音が出よったね。」、「また、聴きたいね。」と興奮さめやらずといったご様子でした。

菜の花コーラスの皆様、ありがとうございました。

デイサービスセンター落合　三上 賀津夫

12月のお誕生者さま

氏名	生年月日	年齢
世羅　ユキコ　様	大正11年12月1日	97　歳
竹内　ミツコ　様	大正14年12月6日	94　歳
吉田　スゞ子　様	昭和3年12月2日	91　歳
大見　ヨシ子　様	昭和4年12月1日	90　歳
川中　直子　様	昭和4年12月30日	90　歳
梅津　文子　様	昭和5年12月20日	89　歳
田中　幸子　様	昭和7年12月13日	87　歳
佐々木　千代　様	昭和7年12月21日	87　歳
松本　好美　様	昭和8年12月17日	86　歳
村本　三千世　様	昭和9年12月7日	85　歳
馬久地　博永　様	昭和9年12月12日	85　歳
柴田　千鳥　様	昭和11年12月1日	83　歳
岡村　小雪　様	昭和12年12月8日	82　歳
東　武子　様	昭和18年12月6日	76　歳

お誕生日おめでとうございます。

みなさまこれからもますますお元気で!!

いきいき暮らす若返り教室

日　時　：　12月　3日（火）
　　：　12月　10日（火）
　　：　12月　17日（火）
　　：　12月　24日（火）

いずれの日も時間は
13:15～14:15

内　容　：　いきいき百歳体操
場　所　：　特別養護老人ホームなごみの郷
　　2階地域交流スペース
持ち物　：　タオル、上履き、飲み物

『広島市高齢者いきいき活動ポイント事業』のポイントがつきます。

主　催：広島市口田地域包括支援センター
ＴＥＬ：082-842-8818

《送迎について》
送迎を希望される方は前日までに、
“なごみの郷”までお電話をお願いします。
☎：０８２-８４１-１３３５

家族会会計報告

令和元年10月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
10月1日	前年より繰越	250,758		250,758
10月18日	ピアノ喫茶		1,464	249,294
10月18日	なごみどり		5,786	243,508
10月28日	なごみどり参加費（25名）	12,500		256,008
合　計		263,258	7,250	256,008

＜いどばたコーナー＞

この弊誌では、皆様の心の呟きをお待ちしております。日々の出来事で感じたこと、伝えたいこと、独り言、短歌、川柳、、、などなど。
また、利用者様、ご家族様からのご要望、ご意見がございましたらどんどんお寄せください。お待ちしております！

あとがきではないけども・・・

12 月、師走、ディッセンバー、令和の最初の年の瀬。皆さまにとって 2019 年は如何でしたでしょうか。

今号は一年の締めくくりとして、心の温まる話題に触れてみたい。テーマは人との出会い・・・。

社会の様々な出来事の中で、人は多くの他者との関わりのなかで生きていく・・・。

誰もが、つらい時があり、悲しい時もある。人間の運や不運、良い時や悪い時・・・。自分が行き詰まり、苦しみにもがいているとき、人との出会いこそ、その苦しみから救ってくれる唯一のヒントをいただけるものなのかも知れない。独りでは立ち上れない、乗り越えられない。そんなとき、誰かが、或いは神仏が見つめてくれている。そしてどこかできちんと心のバランスが取れてくる・・・。多くの人の生き様を見たときに、つくづくそんな思いに駆られてしまう。

横綱大鵬の一強により、人気が低迷していた昭和 40 年代後半の大相撲、その人気の息を吹き返させたのは貴ノ花が幕内に登場してきたのがきっかけだったと言われている。

北海道で、10 人兄弟の末っ子として生れ、22 歳年上の長兄は初代横綱若乃花。引退後に二子山部屋を興していた長兄のもとに入門し、昭和 43 年に新入幕、4 年後に大関に昇進。それから 3 年後の昭和 50 年春場所、千秋楽で優勝決定戦の末に横綱北の湖を破って待望の初優勝。日本中のファンが熱狂した。

そんな貴ノ花において、大関昇進後の苦難な時期に、心が温まる話題を見つけたので紹介する。

大関になって 3 場所目で頚椎損傷の大怪我をした。再起は難しいだろうと医者からは引退を勧められ、横綱を目指していた貴ノ花は衝撃を受けて落ち込んだ。

その彼を立ち直らせたのはある小児白血病の少女との出会いだった。その少女が世界で一番好きだったのが貴ノ花。彼が勝った日は病状が良くなり、負けた日は悪くなるという程の熱烈なファン。その貴ノ花が頚椎損傷で引退の危機だと聞いて、その少女の病状は悪化した。

娘の姿を見ていた母親が居ても立っても居られず、貴ノ花へ手紙を書いた。「腹痛・発熱・血尿、そんな中での歩行訓練。でも、決して娘は弱音を吐きませんでした。親の私でさえ見上げる程でした。“歩こう、歩きたい・・・。この目で貴ノ花関の相撲を見に行きたい。この手で握手がしたい”。枕元の貴ノ花の写真に向って「貴ノ花さん、頑張ってください」とお祈りしてから眠る、娘の願いをどうか叶えてください。どうかもう一度土俵に上がってください。」と・・・。

この手紙を受け取った貴ノ花は、言った。「私はこの手紙を読み終えてしばらく放心状態になりました。ひとつには、最後の便箋の文面の途中に涙の跡を見たからです。万年筆で書かれた文字がにじんで淡いセピア色になっていたからです。いつの間にか私の目にも涙が溢れていました。私は深く心に刻みました。軽量でしかも脊椎に故障を抱えている。真正面から行くのは絶対に不利だ。でも逃げない。ぶち当たっていく。貴ノ花の相撲はこの親子が作ってくれたんです」と、自身の著書のなかでも書かれている。

結局、少女は、貴ノ花初優勝前の 9 歳 8 か月で亡くなったのだが、『ありがとう、バイバイ』が最後の言葉だったそうだ。手紙を受け取り、必死に生きている少女との出会いが、彼を救い、強くさせたのである。人との出会いと関わりがいかに大切か、を思い知らされる。

さて、皆さまの 2019 年は如何でしたでしょうか。山あり谷ありだったり・・・良き人との出会いはありましたか。ターニングポイントは自分が意識していなければ気付かぬままに通り過ぎてしまいます。人に対してのみならず、多くの出会いにアンテナを張り巡らせながら、新たな年に向かいたいと思っています。

皆さま、2019 年も大変にお世話になり、誠に有難うございました。師走で何かとお忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、どうかお身体に気をつけて、良き新年をお迎えください。2020 年も皆さまにとって実りある一年になることを心からお祈りしております。

合掌

矢矧 秀樹 拝

STAFF 発行所 ／ なごみの郷 おたっしゃかわら版編集部

〒739-1732 広島市安佐北区落合南町196－1

Tel 082－841－1331　　Fax 082－841－1336

URL http://www.nagominosato.jp　　Email nagomi@nagominosato.jp

★ 発行人 ／ 矢矧 秀樹

（当紙面は、個人情報保護法に基づき、掲載させていただいている個人の名前・写真などは、全てご本人様又はご家族様に了承をいただいております。）

元気で明るく家族と共に自立支援

～ イキイキとした生活作りをお手伝いいたします～

平成３１年（令和元年）スローガン

小さな一歩を大切に 歩みを刻む なごみの郷