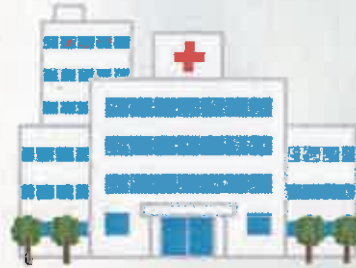
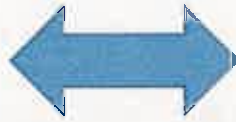


# 家族介護教室を開催



去る11月9日(木)特別養護老人ホームなごみの郷2階地域交流スペースにおいて、第41回家族介護教室を開催しました。

この度は安佐市民病院より脳神経内科の主任部長、山下拓史(やましたひろし)先生と医療ソーシャルワーカーの米澤美紀様に講師を務めていただきました。



最初に米澤様より「上手に使い分け！大きな病院・身近なクリニック」とのタイトルで、わかりやすく病院の役割についてお話をいただきました。安佐市民病院のような大きな病院は命を救う救命救急を行う医療機関であり、すべき治療が決まっている。それに対し身近にあるクリニック(19床以下)は初期診療に対応する医療機関であるとの説明がありました。また病気になったときには自分のこととして向き合っていくため『療養のところがまえ』として医者にかかる10箇条』の紹介がありました。



## 医者にかかる10箇条

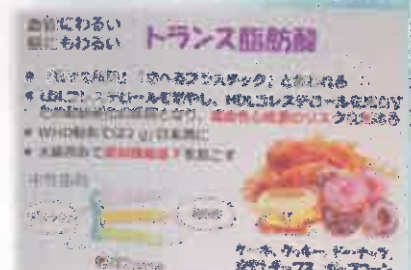
- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認
- ⑧ 納得できないときは何度でも質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

その後、山下先生からは「今からでも間に合う“予防ファースト”の認知症対策」と題しお話をいただきました。認知症はアルツハイマー病、レビー小体型認知症、脳血管性認知症、前頭側頭葉変性症が4大認知症と言われていますが、脳血管性認知症は生活習慣を見直すことで予防ができる唯一の認知症であると説明がありました。脳卒中、糖尿病は認知症発症のリスクが高く、それらを予防するためにも食生活を見直すことが大切であると学びました。

内容が盛りだくさんで大変実りのある教室になりました。来場者も地域の方を中心として75名の方に参加していただき大盛況に終えることができました。

次回の家族介護教室は来年2月を予定しています。またご案内しますので引き続きよろしくお願い致します。

なごみの郷居宅介護支援事業所 片岡 裕子







# ～ケアハウスの秋祭り～

10月を半分過ぎた頃から急に秋らしい気候になりましたね。怖いのは風邪、気を付けましょうね！

さて、ケアハウスでは10月18日に秋祭りを開催いたしました。以前開催した『ケアハウス秋祭り』に、入居の皆様より「また射的がしたいね～」「くじも楽しかったね～」とリクエストをいただき、今回も企画させていただきました。



今年、金魚すくいならぬ『石鹼すくい』、『射的』、『千本つり』の3つの遊びを用意させていただきました。

職員は法被を着て、お囃子のBGMを流して雰囲気もバッチリです。お囃子の音を聴くと胸が高鳴るのは何歳になってもかわりませんね。

最初の『石鹼すくい』ではすくった石鹼はそのまま景品になります。そのため皆様は「どれにしようかな～」「私は米ぬか石鹼がいいよ」と狙いを定めていらっしゃいました。

2つ目の『射的』では想像以上に皆様の腕前が高く、景品として用意したタオルが足りなくなり、急いで補充しました。にこにこ顔で難なく全て命中される方、腕利きのスナイパーの様な鋭い眼差しで的を狙う方など、普段は見る事の出来ない皆様の顔を見せていただきました。



3つ目は皆様がお待ちかねの『千本つり』です。生活雑貨やお菓子、ふりかけなどケアハウスの皆様に喜んでいただける景品をたくさん吊り下げました。

誰が何を引いても歓声があがり、大変盛り上がっていましたが、目玉商品のトイレトペーパーが引き上げられた時には一番の歓声が上がっていました。(アーアッ！私も欲しかった…)



たくさん遊んだ後は屋台メニューの今川焼きとタコ焼きでおやつにしました。特にタコ焼きが好評で皆様おかわりをしてくださいました。

「昔の秋祭りは忙しかったけど楽しかったよ～」「夜は神楽があって賑やかだったんよ。」と昔の秋祭りの様子を教えてくださいました。



今回も皆様の笑顔がたくさん溢れた秋祭りとなりました。また企画しますので楽しみにしててくださいね。

事務 大林 佳世





# デイサービス落合

## ～秋の大運動会～



向寒の候、冬めく風も吹きはじめ、ふっと訪れる小春日和に「ほっと一息」ころが和むものですね。早いもので今年も1ヶ月余りとなりました。

デイサービスセンターなごみの郷落合では、四季折々を身近に感じていただこうと1年を通し季節に合った企画を立てています。そのひとつにスポーツの秋を感じていただこうと、去る10月18、19、20日の3日間に秋の大運動会を行いました。皆様に懐かしい学生時代を思い出してほしい、頭には紅白のハチマキを結んでいただきました。ですが結び方は

様々で、後ろで結ぶ方、前で結ぶ方もおられその姿に早くも笑い声が聞こえていました。そして所長による開会宣言で大運動会は始まり、紅白代表選手による元気な選手宣誓が行われました。それが終わるとプログラム1番、ラジオ体操です。皆さん久しぶりのラジオ体操とあって忘れていた方もいらつしや、少し動きがぎこちなく見えました。

競技は個人戦と団体戦を行い、個人戦では1日目、2日目とパン食い競争。3日目はパン巻き競争とおやつのアンパンをかけた勝負となりました。パン食い競争では、吊るしてあるパンがゆれて、なかなか口でくわえられず、熱くなり手を使って取ろうとする方や袋の先端を口で先に引っ張り簡単にゲットされる方などいろいろでした。一番の見所は競技されているときの皆さんの表情で、これには笑いが止まりませんでした。団体競技はピンポン送りと紅白玉入れです。運動会といえば玉入れは定番ですが、今回は、相手チームの職員がカゴを背負い利用者



様の前を、車輪のついたイスに乗ったまま行ったり来たりする競技でした。相手チームに玉を入れられないよう、スピードを出すため職員はヘトヘトでしたが皆様は日頃のレクリエーションで鍛えられた腕前を活かし、見事にカゴに玉を投げ込まれていました。そして、職員と皆様による応援合戦も行いました。それぞれコ



スチュームを考え「三三七拍子」や「雲といえば」「白」と「息ピッタリ？」とまではいきませんが笑い声や拍手で大盛り上がりでした。職員も大玉リレー、キャタピラー、運動会には欠かせない綱引きを行いました。勝負事には手を緩めない職員ばかりです。本気になりすぎ日頃の運動不足により足を痛めた職員や足がつった職員もいました。最後に結果発表、表彰式を行い優勝したチームにメダルを首にかけていただき閉会宣言で終了しました。

3日間で白組2勝、紅組1勝でした。利用者のみなさまお疲れ様でした。そしてデイサービスでの運動会を5年ぶりに行いみなさまの笑い声や笑顔、楽しそうな歓声にまた来年も行い利用者様も職員も一緒に楽しめるイベントにしたいと思います。ちなみに頑張ってゲットされたアンパンの味は格別だったようです。これからもいつまでも元気でご参加ください。

デイサービスセンターなごみの郷 落合 山門 孝子



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
午前						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
備考							
日付	3	4	5	6	7	8	9
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
午後			レクリエーション	アロマセラピー	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							
日付	10	11	12	13	14	15	16
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	音楽レク	レクリエーション	映画上映会	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	絵手紙教室		
日付	17	18	19	20	21	22	23
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		ギター演奏会	民謡	レクリエーション	レクリエーション	カラオケ	クリスマス会
備考							
日付	24/31	25	26	27	28	29	30
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		クリスマス会	クリスマス会	レクリエーション	レクリエーション	紅白歌合戦	紅白歌合戦
備考							

# デイサービス落合

# ～音楽レクリエーション～

デイサービスで人気のレクリエーションのひとつに、「音楽レク」があります。

昔懐かしい曲を歌えば、「あの頃」を思い出して気持ちも若返り、脳を刺激し、活性化するという効果があります。また、みんなで一緒に大きな声を出すことで、心肺機能を高めるとともに、気持ちよくストレスを発散させることも。また、季節を感じたり、歌いながらの体操は、自然と身体が動くようです。

例えば、「もしもしかめよ」を歌いながら、リズムに合わせて左右交互に8回、4回、2回、1回と肩を叩くという体操では、歌うと同時に身体も頭も使うことができるため、脳トレにもなります。

グループに別れて、「もみじ」や「かっこう」を合唱、輪唱をすると、相手につられまいと自然に大きな声が出せまじ、美しいハーモニーには拍手で喜び合い、達成感も生まれます。

その他、歌詞の一部を聞いてタイトルを当てる音楽クイズなど、職員の工夫を凝らした音楽レクは、いつも楽しい笑い声でいっぱいになります。

最後に、今、これをお読みのみなさんも、チャレンジしてみませんか。

「どんぐりころころ」の歌詞を、水戸黄門のテーマ曲のメロディーで歌ってみましょう！知ってるような、知らないような曲になります。また、その逆もできますよ。

### 「どんぐりころころ」

♪どんぐりころころ どんぶりこ  
お池にはまって さあ大変  
どじょうが出てきて こんにちは  
坊っちゃん一緒にあそびましょう♪

### 「ああ人生に涙あり」

♪人生楽ありゃ 苦もあるさ  
涙のあとには 虹も出る  
歩いてゆくんだけ しっかりと  
自分の道をふみしめて♪



デイサービスセンターなごみの郷 落合  
谷本 章子



# メゾン・クレアなごみ

～早いもので もう 12 月～

皆さんこんにちは。早いもので今年も師走の時期を迎え1年が終わろうとしています。私は介護の1年生です。専門学校を卒業し、研修でお世話になった“なごみの郷”に就職させていただきました。私が配属された場所は、訪問介護事業所です。現在ホームヘルパーとして、メゾン・クレアへの訪問を行っています。メゾン・クレアは医療依存度が高い利用者様が殆どで、毎日毎日が勉強です。



先日も利用者様のご逝去の時に立ち合わせていただきました。何度もケアに携わった方でしたのでとても淋しい思いでしたが、人の死という荘厳な時に居合わせ、大変貴重な経験をさせていただきました。これからも技術や知識をしっかりと学びながら、利用者様に幸せに生活していただけるよう精一杯頑張っていこうと思います。よろしく願い致します。

なごみの郷訪問介護事業所  
松下 あや



## ～クレアスタッフ紹介～



氏 名：有吉 淳子(ありよし じゅんこ)

配 属：訪問看護ステーション  
(メゾン・クレアなごみ)

職 業：看護師

趣 味：読書、野球観戦(カープ女子)

座右の銘：『利用者様に寄り添う』

お役に立てるよう頑張ります！！

# December

「広島市高齢者いきいき活動ポイント事業」の  
ポイントがつかます。

## 生き生き暮らす若返り教室

日時：12月 5日(火)  
 : 12月 12日(火) } いずれの日も時間は  
 : 12月 19日(火) } 13:15~14:15  
 : 12月 26日(火)

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



主催：広島市口田地域包括支援センター  
TEL：082-842-8818

車での来所も  
可能です

送迎について  
送迎をご希望の方は前日  
までに“なごみの郷”まで、  
ご連絡ください。

☎：082-841-1335

## 家族会会計報告

平成29年10月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
10月1日	前月より繰越	216,727		216,727
10月29日	ピアノ喫茶		103	216,624
10月20日	なごみどり		6,371	210,253
10月31日	なごみどり参加費(30名分)	15,000		225,253
合計		231,727	6,474	225,253



## <いとほたコーナー>

このコーナーでは、皆様の心の呟きをお待ちしております。日々の出来事を感じたこと、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！