

施設長から 『よい変化を起こすためのチャレンジ…2018』

今冬は、南米沿岸の海水温が平年より低くなるラニーニャ現象による偏西風の蛇行のため日本列島が寒気に覆い尽くされることが多いと言われています。実際に雪の降り始めは早かったですし、12月に入ってから冬のパークを思わせるほどの厳寒の日々が続いています。今年も残すところあとわずかになりました。数日で2018年（平成30年）の幕開けです。2018年の干支は「戊戌（つちのえいぬ）」で恵方は「南南東」ということです。「元気よく飛び回る犬のように飛び上がって飛躍できる年にしたい。」とは万人の思うところです。ご多分に洩れず、私たちがかくありたいと願いを込めて新年を迎えつつあります。

さて、少し前のこととなりますが、ある研修で政策研究大学院大学名誉教授 黒川 清 氏の講演を聴講する機会を得ました。黒川氏は東京大学医学部卒で昭和11年9月11日生まれの81歳、20年ほど米国に滞在しUCLA教授などを経て東大医学部でも教鞭を執っていました。風貌も言動も全く年齢を感じさせない方で、未だに政府の要職にも就いて、世界を股にかけて走り回っており、私たちから見たらスーパーマンです。以下、講演要旨、『2001年9月11日に起きた今世紀最初の重大事件（アメリカ同時多発テロ事件）は、起こっていることすべてがメディアによってリアルタイムに流されて全世界に知れ渡った。2007年にアップルからiPhoneというスマートホンが発売され、2010年12月に起きた「チュニジアの春」からたった7年しか経過していないのにトルコやシリア、果ては難民によるヨーロッパ全域における問題となっている。現代は、情報が一挙に世界中に拡がる時代となっている。スマートホンは、2020年までに世界中の80%の人たちが持つようになると予測されており、このデバイスは、小さなコンピュータと一緒に、AI（人工知能）は急速に進歩している。もはや以前は隠せたことが隠せる時代ではなくなった。今後、あらゆる知的作業は2045年までにはすべてコンピュータがやってくれるようになるだろう。では、ヒト・産業・経済は何をしていけばいいのか？何をしなければならぬのかを常に考える姿勢が必要で、変化を求めることが大切である。2011年の春に世界で二番目に凄惨な原発事故があった日本は、未だに変化できていない。世界の変化のスピードは猛烈だが、その中において日本はなかなか変わらない国としてよくも悪くも世界中から認識されている。中国のレノボは今や世界一を誇るコンピュータ会社、その社長が成功の鍵を「日本人の匠の技のおかげです。」といいながらも、「日本人は技術を持っていても決められない。」と裁断する。猛烈な勢いで変わる世界の中で日本はどうか？ビッグデータを使った介護革命も考えられるのではないのか？どんなに優秀な人も、MIT（マサチューセッツ工科大学）の生徒でさえも脳の活動している時間は限られている。我々日本人も「身体を動かし、絵を描くなど創作活動を行うこと」が大切で、ぼーっとテレビを見るなど「脳が活動しないようなただ漫然とした行動」は慎み、常に変化を求め、何かを発想している時間を作ることが重要だ。』と言うものです。世の中を俯瞰し、今できることを、持っている能力を最大限に活かしながら行動することを教えられ、81歳の高齢者にとっても刺激を受けたひと時でした。

“なごみの郷”も特別養護老人ホーム（特養）開設から丸16年の月日を数えることとなります。やはり、よる年月は形のあるものを劣化させていきます。法人本部の建物はあちらこちらに雨染みがしたり経年的な古さを漂わせるようになってきました。躯体（建物本体）はまだまだ堅牢ですが、そこかしこの備品に生じる修繕費用は毎年かさんでいきます。そろそろ外壁に及ぶ修繕も考えなければならない時期に来ています。何よりも特養施設においては、周りで全室個室ユニットの新形態特養が建ち並んできているため、中身をハード面からも改装することを考えなければなりません。様々なことに手をつければ出費がかさんでくるため毎年計画立てて取捨選択を講じなければならず、頭の痛いところです。しかし、あるべき姿の根本は、施設を利用してくださる方への利便性と安心・安全・安楽の追求でしかないと考えます。ややもすると私たちは自分の利便性の追求に走りがちですが、“なごみの郷”が何のために存在し、何をなさなければならぬのか？なぜそうするのかを一つずつかみ砕いていけば目指すべき方向を見誤ることがないと思われれます。様々な情報が渦巻く中で時流は駆け巡っていきますが、社会福祉の本質は寸分も違ふことなくあり続けます。その本質を見据えた歩みを一歩ずつ進めなければなりません。そして、変わらない本質の中にも変化を恐れず新しいことへのチャレンジを忘れず2018（平成30）年を進んでまいりたいと思います。

今年のスローガンは『一人ひとりのチャレンジは、自分となごみのステップアップ』と掲げました。“なごみの郷”全体で共有し、変化を実践できる年にしていきましょう。2018（平成30）年もよろしく願い申し上げます。

平成29年12月25日 “なごみの郷” 松林克典

ご存知ですか？

介護保険を活用した 『訪問理美容』サービスについて

寒さが身にしみる季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は「訪問理美容」のサービスをご紹介します。

訪問理美容とは、寝たきりなど在宅で介護が必要な状態となった高齢者や障害者、または病院や施設等に入所している方など、理美容室を利用するのが困難な方を対象に、理美容師が訪問してカット等を行うサービスです。

基本的には、通常の理美容室を利用する場合のサービス(カット、パーマ、カラーリング、シャンプー等)が、そのまま自宅でも受けられます。

本人の体調や状態に応じて、最も慣れているところ、安心できるところで行われます。座位が難しい方はベッド上でもカットやシャンプー等、行うことが可能です。

利用できる条件は

- ・介護が必要な方(要介護認定を受けている方)
- ・障害のある方(支援費制度を利用している方)
- ・社会福祉施設等に入所している方
- ・入院中の方

などです。

最近では理美容師の経験・知識・技能に加え、介助の基礎知識から訪問理美容技術、高齢の方や身体の不自由な方などへの正しい介助知識を身につけた福祉理美容師が増えており、より一層安心して利用できると思います。

訪問理美容の利用について、また、生活の中での困りごとなど、いつでもお気軽にケアマネジャーにご相談ください。

なごみの郷居宅介護支援事業所
中村 静香



こころの忘年会!

メゾン・クレアなごみ

2018年、新年あけましておめでとうございます。

私は、社会福祉法人正仁会へ入職し訪問介護職員としてメゾンクレアに勤務し半年が経ちました。

昨年の事になりますが、12月の初旬に『にのみやグループ(医療法人社団恵正会と社会福祉法人正仁会)』の忘年会がありました。残念ながら、当日の私の勤務は遅出勤務でした。その忘年会のことを頭の片隅におきながら勤務していた私に、夕食の時間帯、入居者様から「あんた忘年会行かんかったんね？」と声を掛けていただきました。



忘年会に・・・?



『今日は子供達の面倒を見てくれる人がいないので・・・』と話をすると、その入居者様が「じゃあ私と一緒に忘年会をしましょう。」と言ってくださいました。そんな優しい気持ちを汲んで二人だけの楽しい忘年会を開催したかったのですが、いろんな仕事に追われて日々の日常生活と全く変わらない時間が流れてしまいました。当たり前のことではありますが時間はアツという間に過ぎて、皆様の食事が終わる頃に、その入居者様から「はい、忘年会終わり!」と言われたので、私の頭の中では????がいっぱい飛んでいました。

そして考えた結果、浮かんだのが、忘年会の漢字の一文字一文字でした。

忘…今だけは、忘れよう。

年…今年あったいろんな出来事を。

会…今 出会った人たちで。

と、勝手に解釈させていただきました。

何気ない時間ではありましたが、入居者様から温かい気持とパワーをいただいたような気がします。皆様の温かいお言葉を励みに、これからもしっかりと頑張っていきたいと思えます。

2018年もよろしく願い申し上げます。



メゾンクレアなごみ 新蔵淵 麻希

〈専門家の知恵〉

皆さま、こんにちは。日を重ねる度に寒さが増してまいりました。風邪等をひかないよう暖かくしてお過ごしください。

さて、寒さが増すにつれて、肩こりに悩んでいる方も多くおられるのではないのでしょうか。今回は肩こりについてご案内します。

- 肩こりとは

肩の筋肉が疲労することで固くなり、痛みや重だるさなどを感じることです。

- 原因

代表的なものとして以下の2つがあります。

- 2. 生活習慣から

体の冷えや姿勢の悪さ、運動不足、ストレスなど

- 3. 病気から

- ・整形外科系疾患

変形性頸椎症や頸椎椎間板ヘルニア、五十肩など

- ・内科系疾患

高血圧症や貧血、更年期障害など

- 肩こり予防の体操

肩の筋肉を動かしてほぐしていきましょう。

簡単なストレッチをご紹介します。

- (1) 首を曲げる運動

- ① 頭をゆっくりと前に倒し、5秒保持します。

- ② ゆっくりと前を向きます。

- ③ 頭をゆっくりと右に倒し、5秒保持します。

- ④ ゆっくりと前を向き、左も同様に行います。

- ① ~ ④の順に3回ずつ行います。

- (2) 腕を引き寄せる運動

- ① 前から右腕をまわし左手で右肘を持ちます。

- ② そのまま、右腕を体に引き寄せ、10秒保持します。

- ③ その後、ゆっくりと戻し、反対も行います。

- ① ~ ③の順に3回ずつ行います。



肩こり予防の体操



※ 回数や秒数はあくまで目安です。
痛みや無理のない範囲で行って下さい。

作業療法士 山田 栄理花

1月のお誕生者さま

	生年月日	年齢	地区	氏名	生年月日	年齢	地区
大志茂 力登 様	大正13年1月1日	94歳	落合	今田 千代子 様	昭和4年1月15日	89歳	落合
奥秋 豊子 様	昭和5年1月1日	88歳	落合	瀬川 和子 様	昭和3年1月15日	90歳	落合
田中 光子 様	大正6年1月1日	101歳	落合	土肥 富枝 様	昭和6年1月15日	87歳	落合
原野 博 様	昭和23年1月1日	70歳	落合	森山 タミエ 様	昭和10年1月15日	83歳	落合
鈴木 八雲子 様	昭和8年1月2日	85歳	落合	小田 雅枝 様	大正12年1月16日	95歳	落合
松岡 美和子 様	昭和5年1月2日	88歳	落合	山野 千工子 様	大正15年1月16日	92歳	落合
山口 義昭 様	昭和7年1月2日	86歳	落合	石村 悦子 様	昭和16年1月20日	77歳	落合
原田 ヒサコ 様	昭和7年1月4日	86歳	落合	下瀬 歌代子 様	昭和4年1月20日	89歳	落合
堀川 正範 様	昭和23年1月4日	70歳	落合	高原 房子 様	大正13年1月20日	94歳	落合
石川 千代里 様	昭和7年1月5日	86歳	落合	岡崎 正博 様	昭和17年1月22日	76歳	落合
太田 徳太郎 様	大正11年1月5日	96歳	落合	山本 美那子 様	昭和2年1月22日	91歳	落合
佐伯 道恵 様	昭和7年1月5日	86歳	落合	脇坂 清 様	昭和10年1月24日	83歳	落合
塚田 博 様	昭和6年1月5日	87歳	落合	古武 セツコ 様	大正14年1月25日	93歳	落合
出来田 シキブ 様	昭和11年1月5日	82歳	落合	寺上 道夫 様	昭和8年1月26日	85歳	落合
中谷 ユキエ 様	大正9年1月5日	98歳	落合・可部	永井 チズ子 様	昭和2年1月27日	91歳	落合・可部・龜山
野坂 辰夫 様	大正15年1月5日	92歳	落合	福村 玲子 様	昭和11年1月27日	82歳	落合
渡部 忠 様	昭和15年1月5日	78歳	落合	前原 昇 様	昭和9年1月28日	84歳	落合
増岡 勝子 様	大正14年1月6日	93歳	落合	檜垣 義貴 様	昭和28年1月30日	65歳	落合
森川 薫 様	大正15年1月8日	92歳	落合	三上 一孝 様	昭和5年1月30日	88歳	落合
池上 孜 様	昭和10年1月9日	83歳	落合	美土路 富士江 様	大正5年1月30日	102歳	落合
川崎 謙二郎 様	大正14年1月9日	93歳	落合	山本 倫子 様	昭和4年1月31日	89歳	落合
丸山 房子 様	昭和13年1月10日	80歳	落合	吉本 カスエ 様	大正13年1月1日	94歳	落合
正路 清子 様	昭和12年1月11日	81歳	落合・可部	面川 サト子 様	昭和8年1月5日	85歳	可部
高見 美知子 様	昭和26年1月11日	67歳	落合	山出 輝男 様	大正12年1月20日	95歳	可部
谷口 フユコ 様	大正12年1月13日	95歳	落合	佐伯 秀幸 様	大正14年1月20日	93歳	龜山
水木 恵美子 様	昭和5年1月13日	88歳	落合				

お誕生日おめでとうございます！

皆さま これからもお元気で！！

あとがきではないけども・・・

2018年、1月、睦月、ジャニアリー、さあ新しい節目がスタートした。

ざっと2018年を見渡すと、1月にNHK大河ドラマで西郷隆盛主人公の幕末ドラマ「西郷どん(せごどん)」が放映開始。2月・3月は韓国平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピックとパラリンピックが、カナダではサミット主要国首脳会議(G7)が開催される。6月には2018FIFAワールドカップロシア大会が開催され、8月は2018年アジア競技大会がインドネシア・ジャカルタで、9月は第73回福井国体が開催される。本年もスポーツをはじめとした話題に事欠かない一年になりそうである。そして、11月には広島カープがセリーグ3連覇後の日本シリーズで34年ぶりの日本一を達成するであろう(私たちの悲願)。これも楽しみだ・・・。

さて、小生にとっては恒例となったが、本年の戌年をことわざで綴ってみた。

2018年は介護報酬の改定が行われる。ピンチはチャンスだとよく言われるが、介護事業者にとっては厳しい改定が想定される中、『**犬一代に狸一匹**(よいチャンスにはなかなか出会えない)』であり『**生きている犬は死んだライオンに勝る**(滅多にない大きなチャンスのとえ)』と捉えて立ち向かいたい。

『**食うだけなら犬でも食う**(ただ食って生きているというだけなら人間としての価値がない)』。だから先ずは『**捨て犬に握り飯**(骨を折るだけで無駄なこと)』にならぬ様に『**犬馬の労**(他者のために力を尽くして奔走すること)』の如く利用者や地域のために労を惜しまず努力し続ける。そうすれば『**犬も歩けば棒に当たる**(出歩いているうちには、思いがけない幸運にぶつかることもある)』ので、幸運と共に成果はやって来る。

とは言え、浮き沈みは在るだろうし、失敗もするだろう。でも『**闇がりの犬の糞**(人の気付かない失敗は知らんふりをする)』には絶対にならず、『**兎を見て犬を放つ**(失敗に気付いてやり直しても、決して遅すぎることはない)』の精神で反省だけは忘れずにチャレンジし続ける。

そうすると『**犬馬の齒**(無駄な年齢を重ねる)』にはならず一年間が有意義なものとなるだろう。

心の在り方として、高齢となった両親へは『**犬馬の心**(主君や親のために尽くす忠誠心)』及び、周囲の仲間への恩義は『**犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ**(恩知らずであってはいけない)』の如く感謝の心を忘れないことを誓う。なれば『**垣堅くして犬入らず**(家庭内が健全であれば外部からこれを乱すような者が入ってくることはない)』となって『**嫁と姑、犬と猿**(きわめて仲の悪い様)』の関係とは無縁で良き人間関係に囲まれるであろう。だから小生には無駄なイザコザはない。だって『**夫婦喧嘩は犬も食わぬ**(夫婦喧嘩は他人が気を使って仲裁するほどのことはない。放っておくほうがよい)』と言うではないか。

そうなると2018年は順風満帆となり、『**犬の遠吠え**(弱者や臆病な者が、陰で虚勢を張り陰口をたたくことのとえ)』の方へは正しい道を教示し、『**食いつく犬は吠えつかぬ**(自信や実力のある者はむやみに騒ぎたてない)』如く、威風堂々と自然体で過ごせる自分が確立されるであろう。

なんて、新年のつけからの無理やりこじつけた意味不明の蘊蓄・・・。

つまるところ、2018年も様々な出来事に出逢うであろう。対して、素直な心でコツコツと努力し、人を大切にすれば、実りある成果が成就されることを信じてすすむに尽きる。

高知けんの人が犬を追いぬいたら心臓は**ドグドグ**・・・その後**ワンワン**泣いたらすっきりして「土佐犬！」とさげんだ・・・だって？

どうぞ皆さま、世の中2018年が実りの在る一年間となりますよう、心から祈念いたします。楽しい年を創造していきましょう。

合掌

矢矧 秀樹 拝

STAFF 発行所 / なごみの郷 おたっしやかわら版編集部

〒739-1732 広島市安佐北区落合南町196-1

T e l 082-841-1331

F a x 082-841-1336

U R L <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30年スローガン

一人ひとりのチャレンジは 自分となごみの ステップアップ