

## 施設長から グループホームなごみの郷 可部の開業！！

大学入試センター試験の時には昔からいつも大雪が降ります。今年も図ったようにピンポイントのタイミングで全国各地に降雪がありました。前々日、県北ではマイナス 10 度を記録し、ここ落合の地でも早朝の気温はマイナス 5 度でした。今週も数年に一度という寒波が押し寄せ同様でしたが、このような状況で最も心配されるのが凍結です。これまでも水道管や加圧ポンプの電磁弁が凍結して施設の生活用水供給が滞って、やきもきしたことが何度となくあります。水はトイレにさえも欠かせられないライフラインですから復旧のためには必死です。また、道路の凍結防止も同様で、いつも相当な労力を必要とするため前日には気を揉みますが、今年も凍結防止や融雪の策が功を奏して事なきを得ました。

さて、早いもので 2018 年も 3 週間が過ぎました。今年は、というべきか今年も？というべきか、慌ただしい日々が多くて「あれよ、あれよ」の間に 2017 年と 2018 年の節目である大晦日、新年元旦が過ぎ去っていきました。昨年末の 12 月 27 日に、この度新規オープンを手掛けているグループホームの建物引き渡しがあり、正月を挟んで事業開始に向けてベッドや家電、生活用品等、備品の購入や搬入、電話や PC などネットワークの構築、近隣の方々への説明や内覧会の準備、入居申し込みから入居者選定の事前調査、利用者入居後の生活支援の手順確認や介護保険事業運営上の準備と行政検査受入れ等を一挙に並走させなくてはなりません。加えて、今度の拠点ではこれまで『NPO 法人あいあいねっと』で行っていたフードバンク事業を社会福祉法人の公益事業として承継します。実質一か月弱という短い期間でいろいろなことをしていかななくてはなりませんので干支が変わっても酉年のバタバタがそのまま引き続いている感は否めません。もちろんそれぞれ担当者が情報を共有しながら進めていますので、私自身がどうのこうのということはありませんが、全体を掌握しながら担当者と相談していると自然に気持ちも急いでくるのが分かります。オープンからのロケットスタートという訳にはいきませんが、できるだけ早めに居室を埋めながら、入居された方々の生活を安定させていかなければなりません。人が集えば新たに様々な問題が生じるのが世の常ですから、出来得る限り先読みの能力を研ぎ澄ませながら先手に対策を講じていくことが大切であると思われまます。

ここで改めて、『グループホームなごみの郷 可部』をオープンするにあたって、社会福祉法人 正仁会の沿革と共に、この施設をどのような目的をもって運用していきたいか、私なりの想いを認めます。当法人の設立は、2000(平成 12)年 8 月です。母体の医療法人への介護施設を拠点とした介護支援と安佐北区を中心とした社会福祉貢献を目的に設立いたしました。2001 年に法人本部と共に主体事業となる特別養護老人ホーム・ケアハウスの拠点建物を安佐北区落合南町に建設し、2002 年 2 月 1 日から事業をスタートさせました。2007 年には安佐北区亀山に他株式会社が事業運営していたグループホームの売買譲渡を受けて事業承継し、2009 年に安佐北区可部 4 丁目のテナントを借り受けてデイサービス事業を開始しました。昨年 4 月に落合 5 丁目に集合住宅に向けた外部サービス型の訪問サービスを開始し、法人本部拠点が満 16 歳の誕生日を迎える本年 2 月 1 日に当該グループホームを事業開始します。当法人が施設サービスを提供できるベッド数が特別養護老人ホーム併設のショートステイベッド数(20)も踏まえると 171 人分となります。要介護度の軽度者から重度者まで幅広く受けられる事業体を運営することになります。落合南町の拠点以外は小規模な施設ばかりですが、それぞれに介護を受けられる方の状態に適した介護サービスを的確に提供できる体制となっています。当該建物は鉄骨造地上 2 階建て(延べ床面積 1,124.84 m<sup>2</sup>)で二つの棟から成り立ち、一棟は 1, 2 階でグループホーム、もう一棟の 1 階はフードバンク事業あいあいねっと事務所と「もったいない食品」の寄付と払い出しのためのスペース、近隣の方たちの憩いのスペースとして将来的には『認知症カフェ』なども手掛けていきたいと考えています。コミュニティ スペースの 2 階には、地域包括ケアシステムのニーズに応じて小規模多機能なお泊りサービスができる設備を整えおり、今後の運営を検討しています。

まずは、当該施設が可部上市の福祉拠点となり、近隣地域住民の方々に「上市に“なごみの郷”が来てよかった」と思ってもらえるような運営をしていきたいと考えています。公益事業を活性化させながら人が集えて賑わえる施設づくりを目指します。そして当然のことながら、当該施設を利用してくださる方々が「ここに来られてよかった」と思ってもらえるような生活支援サービスを提供し、私たち法人の使命の一つでもある「その人がその人らしく」を具現化できる場所にできるよう職員一丸となっていく所存です。当法人に関係するすべての皆様へ、今後とも多岐にわたるご指導・ご鞭撻をお願いしたいと存じます。

平成 30 年 1 月 25 日

社会福祉法人 正仁会 “なごみの郷”  
業務執行理事・施設長 松林克典

# 専門家の知恵

## 工工湯だな…!



朝晩の冷え込みが厳しくまだまだ寒い日が続きます。毎日を元気に過ごせるよう、家庭では室内の温度調整に注意しましょう。

そんな寒い時期の入浴中には転倒や浴槽で溺れるなどの事故が多発します。この事故には室内の温度の急激な変化により血圧が大きく変動することによって起こる「ヒートショック」が関係しているといわれています。

### ★ヒートショックとは？



家の中で暖かい部屋から寒い部屋へ移動した際、急激な温度の変化によって身体の血圧が大きく変動します。その結果、失神や不整脈を起こしたり、時には心筋梗塞など急死に至る危険な状態になることをヒートショックといいます。



ヒートショックは入浴時に多く発生します。冬場では住宅内でも脱衣室や浴室で、室温が10度以下になることは珍しくありません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、体温が下がり急激に血圧が上がります。しかしその後暖かい浴槽につかると体の血管が拡張して、今度は反対に急激に血圧が下がります。この急激な血圧の変化が失神や不整脈などを起こす原因の一つと考えられてい

### ★ヒートショックを予防しましょう。



- ①脱衣所に暖房器具を設置する。(できる限り脱衣所と他の部屋の温度を一定にしましょう。)
- ② シャワーを活用してお湯はりをする。(高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。)
- ③夕食前・日没前に入浴する(まだ気温が暖かい夕食前や、できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。)
- ④お湯の温度は41℃以下に設定する(血液の循環を良くするために適度に長く入浴することが大切です。入浴時間は10分から15分程度がおすすめです。)
- ⑤一人での入浴を控える(可能な場合は、家族による見守りがあると安心です。)



ともあれ、適度な温度調整によって、この冬を健康に乗り切って欲しいものです。



なごみの郷 医務室 後藤 崇弘

## 「あいあいねっと」のご紹介



初めまして！こんにちは！皆様、「あいあいねっと」という団体をご存知でしょうか？「あいあいねっと」は、『「もったいない」の精神で、かぎりある地球資源を大切に、地球環境を守り、だれもが尊厳を持って暮らすことのできる豊かな地域づくり』をミッションに、2007年に活動を開始！！「にのみやグループ」の地域貢献活動として、昨年10年を迎えました。

### 【あいあいねっとの活動内容】

●フードバンク活動…食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を食品関連企業や農家、個人の方々から無償で寄贈して頂き、それを必要としている人びとを支援している団体に無償で分配します。

●食品ロスを減らす活動…食品ロスの実態や食品ロスの抱える問題に関する講演会や食品ロスを使った料理教室やフードバンクを紹介する人形劇などの食育活動を、公民館や小学校・中学校・大学で行っています。その他、地域のお祭りなどに参加して、「aa食」を通して、地域を元気にする活動も行っています。

### 【活動日時】

毎週火曜日、木曜日、金曜日(日)の10:00～15:00にフードバンク活動をしています。食品ロスを減らす活動については、その都度日程を組んで行います。

地域内外の行政や企業、市民の人びとのご支援を得ながら、活動を進めて参りました。2018年2月より、「特定非営利活動法人 あいあいねっと」は、「社会福祉法人 正仁会あいあいねっと」となり、正仁会の仲間になりました。活動拠点となる事務所は、可部3丁目に新しく建てられたビルに「グループホームなごみの郷可部」と併設となります。「あいあい広場」という広くゆったりとしたコミュニティースペースと業務用厨房機器が備わった「まめ nan キッチン」も完備されていて、色々なイベントを行うサロンとしても活用できます♪2月23日(金)には、記念イベントを行う予定です。ぜひ、ご参加ください！

### ★食品ロスはもったいない！★

日本には、食べられるのに廃棄されてしまう食品ロスが、約621万トン(2016年農林水産省)あります。これは、日本の米の年間生産高の約80%であり、一人当たり換算すると134g(ごはん茶碗軽く1杯分)のご飯を毎日残していることとなります。



### 記念イベント開催！！

新あいあいねっとを記念して、イベントを開催します。地域で活動されているグループの演目とおいしいおにぎりと豚汁などの軽食で楽しいひと時をお過ごしください。ジャムと紅茶のプレゼントもあります。ぜひ、お越しくださいませ！！

日時：2018年2月23日(金) 11:00～14:00

場所：「あいあい広場」あいあいねっと事務所横

住所：広島市安佐北区可部3丁目9-21

電話：082-819-3023(火・木・金曜日 10時～15時)



あいあいねっと 代表  
原田 佳子

# 2月のお誕生者さま

氏名	生年月日	年齢	地区
上木 フミエ 様	大正 15 年 2 月 4 日	92 歳	落合
坂田 ヒロ子 様	昭和 6 年 2 月 4 日	87 歳	落合
田中 登世 様	昭和 19 年 2 月 5 日	74 歳	落合
富永 悟 様	昭和 7 年 2 月 5 日	86 歳	落合
原田 利枝 様	大正 13 年 2 月 5 日	94 歳	落合
渡邊 昭子 様	昭和 2 年 2 月 7 日	91 歳	落合
元木 史朗 様	昭和 25 年 2 月 9 日	68 歳	落合
津田 シナコ 様	昭和 15 年 2 月 10 日	78 歳	落合
松本 スミ子 様	大正 14 年 2 月 10 日	93 歳	落合
若葉 マス子 様	昭和 8 年 2 月 12 日	85 歳	落合
火川 佐代子 様	昭和 16 年 2 月 13 日	77 歳	落合
片場 益治 様	大正 15 年 2 月 14 日	92 歳	落合
教響 光子 様	大正 7 年 2 月 14 日	100 歳	落合
畠堀 昭三 様	昭和 18 年 2 月 14 日	75 歳	落合・可部
中村 トク子 様	昭和 15 年 2 月 17 日	78 歳	落合
今田 美子 様	昭和 16 年 2 月 18 日	77 歳	落合
貞丸 カズ子 様	大正 14 年 2 月 18 日	93 歳	落合
清水 芳子 様	昭和 2 年 2 月 18 日	91 歳	落合
黒田 鈴子 様	昭和 5 年 2 月 19 日	88 歳	落合
新川 好子 様	昭和 8 年 2 月 19 日	85 歳	落合
武藤 克彦 様	昭和 10 年 2 月 19 日	83 歳	落合
野村 妙子 様	昭和 5 年 2 月 20 日	88 歳	落合
宮本 静夫 様	昭和 8 年 2 月 20 日	85 歳	落合
山田 順子 様	昭和 4 年 2 月 22 日	89 歳	落合
池田 照恵 様	昭和 5 年 2 月 23 日	88 歳	落合
森川 悦子 様	昭和 4 年 2 月 23 日	89 歳	落合
西原 邦雄 様	昭和 12 年 2 月 24 日	81 歳	落合・亀山
馬場岡 四郎 様	昭和 17 年 2 月 24 日	76 歳	落合
上野 マサエ 様	大正 10 年 2 月 25 日	97 歳	落合
前本 フユノ 様	大正 5 年 2 月 25 日	102 歳	落合
山本 昭美 様	昭和 3 年 2 月 27 日	90 歳	落合
小山 武雄 様	昭和 11 年 2 月 3 日	82 歳	可部
平野 芳子 様	大正 12 年 2 月 8 日	95 歳	可部
阿部 千代子 様	昭和 12 年 2 月 17 日	81 歳	可部
大和 真一 様	昭和 8 年 2 月 11 日	85 歳	亀山
藤林 友子 様	昭和 8 年 2 月 28 日	85 歳	亀山

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！

FEBRUARY

「広島市高齢者いきいき活動ポイント事業」の  
ポイントが付きます。

# 生き生き暮らす若返り教室

日時：2月6日(火)  
：2月13日(火)  
：2月20日(火)  
：2月27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



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

平成29年12月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高(円)
12月1日	前月より繰越	235,511		235,511
12月11日	ピアノ喫茶		1,045	234,466
12月15日	なごみどり		20,138	214,328
12月18日	なごみどり参加費(43名分+11月分1名分)	22,000		236,328
合計		257,511	21,183	236,328



### <いとばたコーナー>

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とんとんお寄せください。お待ちしております！

## あとがきではないけども・・・

2月、如月、フェブラリー、一年で最も寒さ厳しい季節。風邪には十分に注意して健康に今冬を締めくりたいところ。

さて、正月から約一カ月が経ち、一年の計に決意した目標も三日坊主ならずも一月坊主になりがちなこの頃。この決意の継続について検証を深めると、自分自身の中には二人の自分が存在することに気付く。皆さまはこの二人の自分をご存知でしょうか。それとも、一人しかいないと思われていますか。結論から言うと、大半の方の内部には二人いるのです。

その二人の自分というのは天使と悪魔の二人。

小生のことで綴ると、本来と言うのか主体としての自分はもちろん悪魔の自分、どうしようもない出来損ないの人間が正体だ。短気で我がまま、気分屋で、ネガティブで、消極的でだらしない・・・、言わずもがな“だらず”(県北部の方言でアホ・ロクデナシの意味)。一方のもう一人の自分は天使の自分。悪魔からちょっと離れたところで俯瞰する冷静な主体がそこに在る。真面目に物事を考えることが出来、正しい判断が効くポジティブな自分である。俯瞰している自分が主体の自分になれば幸せだが、俯瞰している自分はいくまで俯瞰しているだけで、悪魔の自分が勝っていればマイナスの行動を起こし、はたから見れば暗い人間に映る。

そんな前進しようとする自分と、後退しようとする自分。どちらの自分を育成するかによって、最終的にどんな自分になるかが決まるのである。

それは綱引きのようなもので、天使と悪魔が引っ張り合いの勝負をしているイメージ。決着をつけるのは意志のみであり、努力をしたら想いが成就する。そうなりたいという強い意志を持ち続けければ良いのであるが、時に悪魔の誘惑の囁きに負けそうになる。「意志」は道を見つけ、道が見つからなければ道をつくりレールを敷くこともできる。だから天使の意志は大切だ。

人は元来、怠惰な生き物で何がしかの判断を下さなければならない瞬間に出くわすと、悪魔の自分が顔を覗かせてマイナスの判断を下してしまう。そうなる人が大半であろう。もしもそうでないならば、その人は人生のエリートとして立派な軌跡を刻んでいけるはずだ。つまり人は自分自身を評価・判断していく天使の自分が、自身の可能性の芽を踏みつぶされないように、前へ前へと導いていかなければならない。

目標がぶれそうになった時には特に、そんな上記の葛藤にさいなまれる。どちらの決断が正しいのかなんて最初から分かっているはずなのに・・・。本当に人間は弱いものである。

そんな心の中でのやり取りを、新春から一月を経過するこの頃に思案しているのである。

ともあれ、2018年もまだ11ヶ月もあるのだから心を律して、正しい方向へ歩みに向けて行きたいものだ。

ところで、昨年からの北朝鮮の弾道ミサイル発射問題に対するアメリカと北朝鮮の確執で、「核のボタンが私の執務室の机の上に常に置かれている」と北朝鮮の金正恩朝鮮労働党委員長が「新年の辞」でアメリカを威嚇した。アメリカ本土全域が核攻撃の圏内にあると主張し、核弾頭と弾道ミサイルを量産し実戦配備に拍車を駆けるよう指示したとのこと。

対して、トランプアメリカ大統領はツイッターで「私の核のボタンの方がずっと大きく強力で、しかも作動する」と反応した。核使用に絡む威嚇の応酬は、まるで子どもがおもちゃを自慢するような口ぶりである。重要な話題であるが、お笑い番組を見ている感覚になりそうで怖い。

国連では昨年7月、核兵器禁止条約が採択された。条約は核兵器の開発・実験・製造・備蓄・移譲・使用のみならず「使用をちらつかせる脅し」も禁じているのだが・・・。

皆さま、その場の空気に流されず、冷静に天使の心で判断する。その必要性がかってないほど高まっていると思いませんか。

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>

E m a i l [nagomi@nagominosato.jp](mailto: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