

おたっしやかから版

長月！ なごみ新聞



231

もくじ

2P.....	中本副施設長から	12~14P.....	亀山
3P.....	ケアハウス	15P.....	訪問ヘルパー
4P.....	あいあい通信	15P.....	メンクレア
5P.....	居宅介護支援事業所	16~17P.....	グリーンホーム可部
6~7P.....	特養報告	18P.....	専門家の知恵
8~9P.....	テイ落合	19P.....	9月のお誕生者さま
10~11P.....	テイ可部	19P.....	家族会会計報告



開催に向けて多くの障壁があった2020東京オリンピックが終わった。思えば、東京が開催地に決定してから様々な問題が発生し、あれほど流行した「おもてなし」という言葉はどこに行ってしまったのか。そんな余裕さえなかったのが現実だったと思う。開催には賛否両論あったが、私は、オリンピックの期間中は、日本選手団を応援することに集中し、普段あまり見ないテレビをじっくり見てそれなりに楽しく過ごせた。不謹慎かもしれないが、コロナのことを忘れる時間でもあった。ワクチンを接種すればもう少し状況が改善するのではないかとの一抔の期待はあったが、新型コロナ第5波は、インド由来のデルタ株にほぼ置き換わってしまったといっても過言ではなく、状況は一段と厳しく広島の非常事態宣言は時間の問題だと思われる。コロナはともかく、前線の停滞によるこの真夏の長雨も私たちの気分を落胆させている原因の一つだ。

私が小学生だった頃は、8月の中旬といえば、急に夕立があり、その後はミンミンゼミがうるさいほど鳴き、少しは気温が下がりしのぎやすくなった記憶がある。宿題をため込んでラストスパートだと夜遅くまで、あるいは日付が変わってしまうまで頑張らなければならず、そうすると気温はぐっと下がり寒くて窓を閉めるような感じであった。(結局、何事も尻に火がつかないと取りかからないのは、数十年たっても変わらず、我ながら人間の性質は変わらないと猛省する日々…。言わずもがな、この記事も期限ギリギリの提出である。)

8月11日からの長雨は、冷たい空気と暖かい空気の境目である前線が同じ場所に居座ることでもたらされている。日本の北にある「オホーツク海高気圧」が冷たい空気を、日本の南にある「太平洋高気圧」が暖かい空気を送り込み、この二つの高気圧の勢力が拮抗しほとんど動かないのが原因だという。その前線に向かって、

水蒸気を多量に含んだ暖かく湿った空気も、太平洋高気圧の縁に沿って流れ込んでおり発達した雨雲ができやすくなっている状態だそうだ。結局は太平洋高気圧の勢力が例年に比べて弱いということだろう。普段であれば楽しいはずのお盆も警報や特別災害警報のお知らせが昼夜構わずスマホから鳴り響き、雨の降り方をみて一喜一憂し、広域な避難指示が出て仕事も放棄して逃げることはあり得ない話で、やるせない思いを抱えながらの数日間であった。疫病と天変地異、そのうち飢饉になるのではと気が気ではない。人は所詮この自然の中で生かされているということかと感じざるを得ない今日この頃である。

話しは変わるが、先日上司から興味深い資料をいただいた。それにはTOTO初代会長が2代目会長に送った言葉が書いてあった。「どうしても親切が第一 奉仕観念を以て(もって)仕事をお進め下され度(たく)良品の供給、需要家の満足が掴むべき実態です(以下略)」。これは私の仕事に置き換えるならば、「良いケアの供給、利用者様の満足をつかむことになろう」になる。最近、その人にとって望まれる結果を意識しながら仕事を進めることが思いがけない信頼や、喜んでいただけただけの結果につながるがあった。この言葉を読んで妙に腑に落ちるところがあり、業界は違えどもその根底は変わらないのだと再認識した次第である。

最後に、最近「記事を読んだよ。」と声をかけていただくことが増えた。とてもうれしく励みになり、“次のネタは何にしよう？”との思案につながっている。この場を借りて心より感謝申し上げます。

万物に生かされている今日の良き日に感謝をしながら…。

特別養護老人ホーム なごみの郷 副施設長
中本 妙

ケアハウス かき氷と懐かし映像鑑賞会



お盆を迎える頃から台風の影響により朝夕が過ごしやすくなっていましたが、その後記録的な大雨が降り続いて心配な日々でしたね。この長雨のせいで蒸し暑く、憂うつな気分でしたがそんな気分を晴らしていただくとうケアハウスでは8月18日(水)においしい“かき氷”を皆さまに召し上がっていただきました。

ケアハウスのかき氷はちょっと贅沢な抹茶ミルクのかき氷です。ふわふわで口に入れるとすぐ溶けてしまう食感を毎年皆様はとても楽しみにしてくださっています。今年のトッピングはつぶあん、練乳、白玉をご用意しました。「ずっと前から楽しみにしとったんよ。」「美味しいねえ。いくらでも食べられるよ。」と今年も好評をいただきました。また、今年のかき氷を食べながらむかしの映像を



観て語らっていただくとう“むかし懐かしの映像 DVD”を用意し、大きなスクリーンにプロジェクターを使って上映しました。用意したDVDは昭和30~40年代のくらしの映像で、その頃といえば皆様が仕事や子育てで一番忙しくされていた時代だったのではないのでしょうか？

「そうそう、学校も人数が多かったよね。」「ボーリングによく行っとったよ。」「懐かしいねえ。」「忙しい時代が華だったよ。」と皆様その頃を思い出し懐かしんでおられました。



8月はコロナウィルス感染拡大や大雨で気分の晴れない日が多かったことと思いますが、おいしい“かき氷”を食べながら青春時代や子育て時代の暮らしに思いを馳せ、仲間と語らう楽しい時間を過ごしていただく事ができました。今後も皆様に喜んでいただけるような行事を企画していきますので楽しみにしてくださいね。

事務 大林 佳世



あいあいねっと

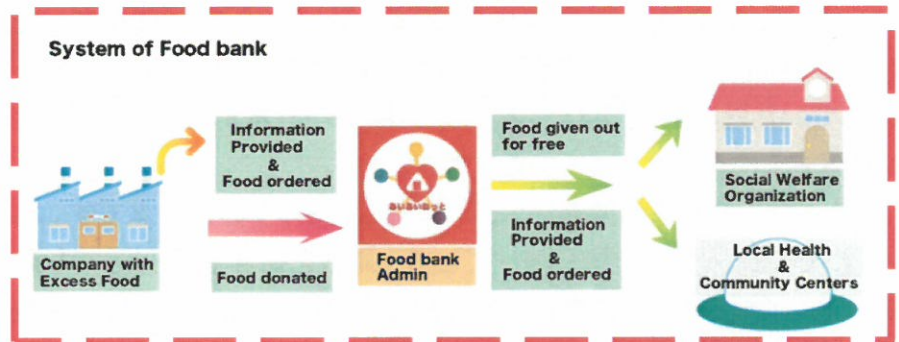
ホームページに英語のページを作成しました！

この度、“あいあいねっと”のホームページに、フードバンクを呼びかける英語のページを作成しました。コロナ禍を受け、昨年の4月末より個人支援を開始し、100世帯以上の方から支援を求める連絡をいただいています。“あいあいねっと”を知ったきっかけは、知人や支援団体からの紹介などがありますが、インターネットで検索をしてホームページや Facebook を見て連絡される方も少なくありません。ただ、日本人の方ばかりで、外国人の方からの連絡は頂戴したことがありません。

食品を活用しているパートナー団体からは、日本に住んでいる外国人労働者も食品を必要としている方がたくさんおられると聞いており、ホームページにフードバンク活動を紹介するページを作成することにしました。“あいあいねっと”の活動にボランティアでかかわってくださっている「可部ボウル(ボウリング場)」の加川さんに、全面的にご協力いただき、作成に取り組みました。

加川さん、ご協力ありがとうございます。英語のページには、フードバンクの説明と、食品提供と食品活用の呼びかけが記載されています。見知らぬ土地で困っていらっしゃる方やフードバンク活動に関心のある外国人の方の目に留まれば、うれしいです。トップページの最新情報にも掲載していますので、ぜひ、ご覧ください。

<https://aiainet.org/>



広島県内のフードバンク団体のネットワークづくりを目指して！！

休眠預金活用助成金の助成を受けて、広島県内のフードバンク団体のネットワークを構築するために、オンラインにて情報交換と情報共有を行うことにしました。

7月28日に行われた第一回目の会は、フードバンク福山、Foot & Work ゆるティ、庄原市社会福祉協議会フードバンク、環境保全創生委員会、フードバンクくれ、“あいあいねっと”の6箇所のフードバンク団体が集まり、自己紹介と活動内容、抱えている課題について、意見交換を行いました。

今までは、個別に多量の食品提供がある場合や食品提供を希望する方の紹介など、必要時に連絡を取り合うことはありましたが、一堂に顔を合わせて、団体の活動方針や現状についてお話しする機会はありませんでした。同じフードバンク団体ということもあり、日ごろ抱えている悩みを共有したり、今後のフードバンクのあり方について議論するなど、大変盛り上がり、有意義な時間となりました。

フードバンク活動を始めて間もない団体もありますが、どこの団体も、地域の抱える課題に取り組み、人々の困りごとを解決しようと奮闘されています。地方で活動するフードバンク団体として、地域の抱える問題を解決する一助となれるよう、住民が笑顔で暮らせる地域を目指して、広島県内で協力して参りたいと思います。

あいあいねっと 増井 祥子



居宅介護支援事業所

★ 私たちが目指す SDGs（えすでいじーずって？） ★

私たちが目指すSDGs(えすでいじーずって?)

最近、テレビなどでよく目にするSDGs、皆さんご存知ですか？SDGsは、「Sustainable Development Goals」の頭文字を取った言葉で、持続可能な開発目標を意味します。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組む普遍的なものであり、日本でも様々な分野で積極的に取り組んでいます。では私たち介護に関わるものとして何を目標とすべきでしょうか。近年、医療ニーズを併せ持つ重度の要介護者や認知症高齢者が増加するなど、医療及び介護の連携の必要性はこれまで以上に高まっています。また、厚労省白書では「人口構造が変化する中で、医療保険制度と介護保険制度については、給付と負担のバランスを図りつつ、両制度の持続可能性を確保していくことが重要である。」また「利用者の視点に立って切れ目のない医療及び介護の提供体制を構築し、国民一人一人の自立と尊厳を支えるケアを将来にわたって持続的に実現していくことが、医療及び介護の総合的な確保の意義である。」と記載されています。介護保険制度が将来的に持続可能であるために、私たちケアマネジャーが取り組むべきことは、介護保険制度の根本である『自立支援』を行うことです。介護保険をご利用の皆様が自分自身で健康維持ができ、生活の質を維持・向上を図りながら住み慣れた地域で住み続けられるようにできるお手伝いしていくことが大切です。ケアマネジャーはご利用者の状態をアセスメント(課題分析)し、ケアプラン(サービス計画書)を作成しますが、そのプランが本当にご自身の『自立支援』のために作成されているのか、ケアマネジャーと一緒に検討していただけますでしょうか。お一人お一人が目指す『自立』は異なります。ケアマネジャーにお任せではなく、一緒に『自立支援』を目指していきましょう。これが介護保険の持続可能な目標ではないかと考えます。加齢や病気によって様々な機能低下をきたしても、私たちは、継続して皆様の生活の質(QOL)の向上のお手伝いをさせていただきたいと思います。また何かありましたらお気軽にご相談ください。

なごみの郷居宅介護支援事業所 若山 明美

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』

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、8月27日から9月12日まで広島県にも緊急事態宣言が発令されました。因って9月のなごみオレンジは中止します。10月以降の予定は次号でご案内いたします。

状況を観ながらできる限りの開催を模索しておりますので、その節は、宜しくお願い申し上げます。

これからも地域から愛されるカフェを目指して参りますので、引き続きご愛顧をお願いいたします。

問合せ：082-819-0505

担当：入船・大藤

【毎月第二金曜日 13:00~16:00
の開催です。

10月は8日となりますが、
現時点では未定です。】



特養3階 あんみつ作り！

まだまだ暑い毎日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、3階では8月2日(月)に『あんみつ作り』を行いました。利用者様にバナナ、みかん、あんこ、ホイップクリーム、黒蜜の盛り付けを一緒にしていただきましたが「バナナはどう置こうかな」「あんこは多い方が美味しいよね」等こだわりながらも、さすがの手際の良さであっという間に完成です。透明な寒天ゼリーが見た目にも涼しげで日々の暑さを和らげてくれるような気がしました。

果物をカットしたり、盛り付けの準備をしたりする時も表情が生き活きとしていて楽しまれているのが分かり、私達も和やかな気持ちになり嬉しく思いました。次の企画も考え中ですので、また一緒に楽しみましょうね。



特養3階 前原 瑞紀



特養4階 フロアの夏祭り！

まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

さて、4階では7月31日(土)に夏祭りを開催しました。焼きそば・コロッケ・焼き鳥などを厨房に協力していただきながら、私たちも朝からたこ焼き・ベビーカステラ・綿菓子を悪戦苦闘しながら作りました。2階では利用者様が鯛素麺を作り皆様へ振る舞っていただきました。鯛のあらで摂った出汁は最高に美味しく「美味しかったよ。また作ってね。」などの声が聞かれました。

また、午後からはカラオケ大会・盆踊り・射的を行いました。その中でも1番楽しまれていたのは、職員の変顔が的になった射的でした。「あの人狙うわ！」「あの人打って倒してや」など声が聞こえ、絶えず笑い多い1日となりました。



コロナ禍により各フロアでの初の試みでしたが、皆様の協力のもと無事に終える事が出来ました。来年こそは施設全体で開催できることを願うばかりです。

特養4階 辻 左知子



特養 5 階

かき氷パーティー！

暑さ去りやらぬ昨今ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ熱中症の危険はありますので小まめな水分補給忘れずにお過ごしくださいね。



去る8月の暑さ厳しい日に、5階で“かき氷パーティー”を行いました。準備を行っている中、皆様「何するんかね。と物珍しそうに自然と集まってこられました。氷機にも様々種類はございまして、猿の形をした氷機は「可愛いねー」と早速皆様の人気者に。記念に写真撮影を希望される方もいらっしやるほどでした。

さあ、かき氷パーティーの始まりです。働かざる者食うべからず。みんなで一生懸命氷を削ります。氷の山ができたならシロップで彩り、フルーツと生クリームを飾りつけ、「頂きまーす」「冷たいっ！」「美味しいね！」と会話が弾みます。途中、飾り付けのフルーツをつまみ食いし「酸っぱい」と口をすぼめられる方もおり、笑いが絶えない楽しいかき氷パーティーになりました。

特養 5 階 福永 綾菜

なごみの郷 令和3年 < 9月 > 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 往診（歯科） 往診（内科） 体操・音楽	2 華道クラブ	3	4
5	6	7 体操・音楽 書道クラブ 往診（内科）	8 往診（歯科） 体操・音楽	9 体操・音楽	10 往診（内科）	11
12	13 理美容	14 体操・音楽 往診（内科）	15 往診（歯科） 往診（内科） 体操・音楽	16 体操・音楽 華道クラブ	17	18
19	20 敬老の日	21 体操・音楽 手芸クラブ 往診（内科）	22 往診（歯科） 体操・音楽	23 体操・音楽 ハーブヘア 秋分の日	24 往診（内科）	25
26	27	28 体操・音楽 往診（内科）	29 往診（歯科） 往診（内科） 体操・音楽	30 体操・音楽		

デイサービス落合

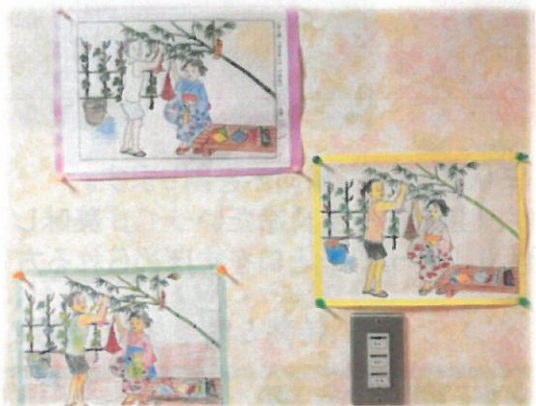
～ クラフト作品紹介 ～

皆様こんにちは。立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いています。いかがお過ごしでしょうか。熱中症や脱水の危険性が高まる季節、デイサービスでも職員の「しっかり水分とってくださいね！」(^_^)という声掛けが飛びかっています。お元気でいていただきたいという思いからなのでご容赦ください。

さて今回は、是非、皆様にも知っておいてほしいクラフト(利用者様の作品)についてご紹介したいと思います。

これまでのおたっしやかわら版でも取り上げてきたように、昼食後の余暇の時間をつかって、利用者様の手作業で季節の飾り作りを行っています。ですが、利用者様の中にも手作業は苦手だけど、色塗りが好きな方、習字が好きな方など様々です。そういった方の作品も皆様に見ていただきたいとの思いから、今年は新しい取り組みとして作品展コーナーを設けました。

同じ塗り絵でも、それぞれの個性があって素敵です。この習字も、ありのままのお気持ちが伝わってきて微笑ましくなる作品です。



またデイサービス入口には、利用者様が行事に参加された時の写真を飾っています。おたっしやかわら版だけでは載せきれない程の素敵な写真がたくさんあります。写真を更新すると利用者様も立ち止まり「どこにおるかね？ あ、おったよ！」と楽しそうにご覧になる姿が拝見できます。とある日は、男性利用者様4人で花紙を小さく丸めて「まるで工場みたいじゃね。」と笑い合って、とても楽しい時間を過ごしました。手先を動かす事は、脳の活性化やリハビリにもつながるので、皆さんで楽しみながらできるとよりいいですね。

“にのみやグループ”の理念の一部にある、「その人がその人らしく生活できるよう支援していく」を具現化すべく、“なごみの郷”が利用者様一人ひとりの輝ける場所であるように、これからも努力して参りたいと思います。

デイサービス落合 川上 菜穂子

デイサービス落合

～ 毎月の個人カレンダー制作 ～

デイサービス落合では、毎月の個人制作品として翌月のカレンダーを利用者様に作っていただいております。カレンダーの上半分は塗り絵となっており、見本を見て塗られる方、自分の好みの色に塗られる方と様々です。塗り絵部分は3種類の絵の中から選んでいただいております。多くの方が「来月はどんな絵なんかね」、



「私は可愛らしいのが好きよ」と、楽しみにしてくださっています。カレンダーの下半分は日付になっていてデイサービスの利用日を記入される方もおられます。完成品はご自宅へ持ち帰っていただいております。制作は主に昼食後の余暇活動の時間を使っておりますが、お出した飲み物を飲み忘れるぐらいカレンダー制作に没頭される方も少なくありません。いつもながら、皆様の集中力には感服するばかりです。

これからも、集中して取り組めるカレンダーをご提供していければと思っておりますので、楽しみにしてくださいませ。



デイサービス落合 林田 崇

デイサービスセンターなごみの郷 落合 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
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
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
備考							
日付	5	6	7	8	9	10	11
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	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
備考							
日付	12	13	14	15	16	17	18
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	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	敬老会	敬老会
備考					屋台メニュー	屋台メニュー	屋台メニュー
日付	19	20	21	22	23	24	25
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	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	音楽レク	レクリエーション
備考							
日付	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		
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		
備考							

デイサービス可部 ～納涼祭～



皆さま、こんにちは。厳しい暑さも少しずつ和らいできましたが、まだまだ暑い日が続きますね。こまめに水分補給を行い脱水症状にならないように注意してください。

さて、今年もコロナ禍で地域のお祭りも縮小や中止となっています。そんな季節のイベントを少しでも皆様に楽しんでいただけるよう、デイサービス可部では 2 日間にわたり「納涼祭」を行いました。お祭りには欠かせない「射的」と「かき氷」を今回は準備しました。



「射的」では、的に職員の写真と得点を貼りつけ、利用者様に得点を競っていただきました。的をみて利用者様からは「狙ったら申し訳ないねー」と声がありましたが、ゲームになると一様に目つきが変わり「所長さんを狙いんさい」「もっと下を向けて狙わんとー」等と周りからの声援もありました。なかなか倒れない職員の的もあり、利用者様からは「あの人は普段から強いから倒れんよ」と一言。職員も利用者様も大笑いでした。

射的の後はお待ちかねの「かき氷」を味わっていただきました。イチゴ、ブルーハワイ、カルピスのシロップにトッピングは練乳にあんこでした。皆様には思い思いの味を堪能していただき「やっぱり美味しいね」「今年初めて食べたよ」と笑顔で召し上がられている姿を拝見することが出来ました。笑いと笑顔に包まれた大盛況の納涼祭となりました。

これからも皆様が笑顔になれる場所を目指し職員一丸となって頑張ってまいります。楽しく過ごしていきましょうね。



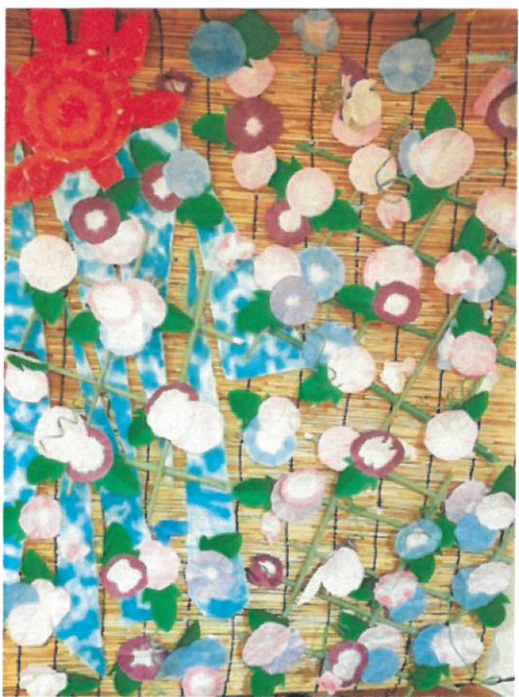
デイサービス可部 畑 政善

デイサービス可部 ～打ち上げ花火&アサガオ～

デイサービス可部では、壁画を使用して季節の移り変わりを感じていただいています。8月の作品をご紹介しますね。

1つ目は、大作の「打ち上げ花火」が華やかに壁面を飾っています。利用者様と職員が一緒になり、色紙をペーパー芯に貼ったり、ハサミで切ったり、背景を貼り絵したりと分担を行い、夜空に「花火」を打ち上げました。鮮やかに開いた花火を見ると、今にも「ヒュードーン」と音が聞こえてきそうです。「まあ、ええのが出来たね、綺麗なよ」とお声が上がり、嬉しくなりました。

2つ目は、和紙をたたみ、絵の具で染めた「アサガオ」も花盛(はなざかり)です。ピンク・紫・青など色とりどりのアサガオは、すだれを背景にして綺麗に咲きました。「絵の具が染みすぎたよ」「どうなるかね」と不安気味でしたが、飾られた花を見て満足そうな笑顔がみられました。



これからも秋に向かって変化するデイルームの壁画をお楽しみになさってくださいね。

デイサービス可部 空 千賀子

なごみの郷 可部 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				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
日付	5	6	7	8	9	10	11
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	12	13	14	15	16	17	18
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	19	20	21	22	23	24	25
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	26	27	28	29	30		
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		
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		

グループホーム 亀山 ～ オリンピック観戦 ～



先日閉会した「TOKYO オリンピック 2020」では数多くの日本人選手が活躍をしました。その姿を私たちも入居者様と一緒にテレビ前から声援をおくりました。

「私は野球が見たいんよ。侍ジャパン頑張ってもらいな」「私は水泳が好きなんよ」「バレーも見たいしね」「よう頑張った。メダル取ったね」と目をキラキラさせて、手作りの日の丸を持ち、真剣勝負に見入っておられました。

中には、57年前に開催された「東京オリンピック」を思いだし、「今はいいよ。いい時代になった。テレビがあるから。昔東京オリンピックがあった頃はテレビがある家にみんなで集まって見たもんよ。当時は白黒テレビで今のようにカラーテレビでもなかったしね」「私は東京まで行って見たんよ」と、お話をしてくださる方もいらっしゃいました。

今回のオリンピックはコロナ禍で開催について議論がされていましたが、オリンピックが閉会した今、選手のみなさんから感動もらった方も少なくないのではないのでしょうか。

なごみの郷亀山の入居者の皆さま、応援お疲れ様でした。なごみの郷亀山からの熱い応援はきっと、選手の皆様にも届いたと思います。

グループホーム 亀山 寺脇 和美



～ ちらし寿司 ～

7月27日(火)お昼時、グループホーム亀山の毎月の料理企画で、ちらし寿司を作りました。

まず、ご飯を炊く前に昆布を入れてスイッチオン。炊き上がるとほのかに昆布の良い匂いがしてきました。炊き上がったご飯を寿司桶に移し替え、酢と具を混ぜ合わせます。混ぜるのは利用者様にお願いし、混ぜる人、うちわで扇ぐ人と交代しながら行いました。混ぜ終わると一人ずつ利用者様に味見をしてもらいました。

「美味しいよ」と太鼓判を押してもらえたので、お皿に盛り付けていきます。他にも、お吸い物や、ポテトサラダを用意し、お膳に乗せていきます。そして、ちらし寿司のトッピング(錦糸卵、桜でんぶ、大葉、グリーンピース、カニカマ等)のなかから好きなものを選び、自由に盛り付けてもらいました。「うわー美味しそう。こんな風に盛り付けたらいいんじゃないかね」と、色合いを考えながら乗せたり、手に取った順に乗せたりと

様々なちらし寿司が完成しました。

ちらし寿司を食べた感想を聞くと「美味しいよ」「減多に食べれないからうれしい」と好評でした。デザートにアイスを用意していましたが、お腹一杯になったのでおやつのお出し「冷たくて美味しいよ」と喜んでいただきました。

また次回の企画でも美味しいもの作って食べましょうね。



グループホーム 亀山 川立 眞菜

グループホーム 亀山 ～ 生け花 ～

先日、生け花会を開催し、5名の入居者様に参加していただきました。
今回届いたお花は「ヤブラン」、「スターチス」、「カーネーション」の3つのお花です。



花を生け始めると「こっちがいいかね。もう少し短くしよう」と何度も活ける場を変えたり、茎の長さを調整され、各々がこだわりぬいた作品が完成しました。すると、入居者様同士で、「どうかね？上手じゃね。こうがええよ」などと、お互いの作品を見ながらお話をされていました。

職員も、「素敵ですね」と声を掛けると「そうかね。部屋に飾ろうか」と嬉しそうな笑顔をみせてくださいました。



今回活けた花の1つ、ヤブランの花言葉は「謙虚」だそうです。

謙虚な気持ちを忘れず、一つでも多く入居者様の笑顔を引き出せるように日々過ごしていきたいと思います。



グループホーム 亀山 寺本 朋未

デイサービス亀山 ～夏祭り～

デイサービス亀山では、8月のイベントとして夏祭りを企画しました。その祭りと言えば屋台ですよね。たくさんのゲームやおやつを用意し、「夏」を感じていただきました。



金魚すくいでは初めはうまくすくえませんでした。回数を重ねるごとにすくえる金魚の数が増えていき、皆さんで数を競われていました。

射的は、皆さんなかなかの射る事ができなかったのですが、的にあたった際は「やったー」と大きな声を出して喜ばれ、大盛り上がりでした。

その他にも、スイカ割りをしたり、おやつにはチョコバナナを食べていただき、締めくくりには8月の誕生日会を行いました。

一日中ゲームで遊んでいただき、しっかりと「夏」を感じていただけたのではないかと思います。

これからも、皆さんが、楽しく、一つでも多くの笑顔を引き出せるような企画を考えていきたいと思ひます。

デイサービス亀山 國本 己恭

なごみの郷 亀山 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				2F全体往診	体操	誕生日会	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
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	体操	体操	こころ往診	体操	体操	歯科往診	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	12	13	14	15	16	17	18
午前	体操	体操	体操	3F全体往診	体操	体操	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	誕生日会	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	19	20	21	22	23	24	25
午前	体操	体操	歯科往診	体操	体操	体操	誕生日会
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	
日付	26	27	28	29	30		
午前	体操	誕生日会	こころ往診	体操	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		

訪問ヘルパー ～ 頑張りましょう！ ～

残暑厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も暑かったですね。座っているだけで汗が出る、うだるような暑さでした。

けれども、訪問したお宅では、利用者様が「暑い、暑い」と言われながら、クーラーも扇風機もつけずにガマンしておられます。「今日みたいに暑い日は、涼しくしないと熱中症になってしまいますよ。今、救急車で運ばれる人も多いんですから」と言うと、やっと「うん」と仰ってクーラーや扇風機をつけられます。その時には、ひとこと声を掛けて水分補給もしてもらおうようにしています。夏の間の、室温調整や水分補給の声掛けはヘルパーの大切な仕事のひとつだと思っています。

話は変わりますが、コロナワクチンの接種はお済になりましたか。

広島も患者数が増えたり減ったりを繰り返し、なかなか落ち着きませんね。先日も利用者様に「ワクチンは済んだのか？」と尋ねられました。「無事、済みましたよ」と言うと、「あんたらも大変だなあ～。色んな所へ行くからもらわんようにね」と返されました。心配してくださっているんだな～、と嬉しく思いました。そのお宅には小さな犬がいて、自粛自粛でたまったストレスも「これがおるけえ、癒されとるんよ」と話されませぬ。動物は小さいながらも立派なセラピストです。

ワクチン接種も進んでいますが、まだまだ油断は禁物です。手洗い、うがい、マスクは続けてコロナ禍を乗り切り、仕事を頑張りたいと思います。

ヘルパーステーション 田中 絹代

メゾン・クレアなごみ～ 思わず興奮！ ～

今年の夏は、1年延期されたオリンピックが開催されました。

皆さまは、しっかりとテレビやネットで観戦をされましたか。

私は、じっと観戦しているのは好きではないので適当に結果が見れたらと思いながらニュースを見ていました。でも、仕事の休憩時間や休みの日にはテレビを付ければオリンピックの中継ばかりだったので、気付けばしっかり観戦を行い声まで出していました。

バスケットを見ている時は、「シュートして、何で、今入れに行かんかったんよ」と叫んだり、卓球を見れば「よし！」と頷いたり我ながら興味がないと思っていながらも、しっかり声まで出して観戦をしていた事実“ビックリ”な感じでした。

少し前の出来事ではありますが自分事として振り返ってみると、なかなか笑える姿だったように思います。皆さんも、もしかしてオリンピックを観戦した自分自身の姿を振り返ってみたら、笑えるような姿だったかも知れませぬ。是非、想像してみてください。

まだまだ、コロナウイルスから離れられない生活が続きますが気を緩めずに過ごしていきましょう。

メゾンクレア 新藏 渕 麻希

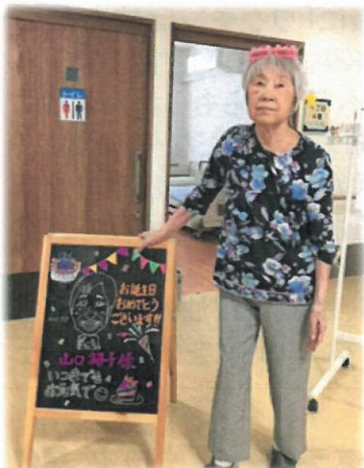
グループホーム可部 ～ 山口裕子様のお誕生日 ～



グループホーム可部では、7月17日(土)に山口裕子様が91歳のお誕生日を迎えられ誕生日会を行いました。

当日は娘様と福岡から息子様がお祝いに来てくださいましたが、コロナウイルス感染症の影響で短時間の面会となりました。

今年も昨年と同様に外食も出来ず、ご家族で過ごしていただくことも出来ませんでした。家族様より「この皆さんで祝ってやってください」とのお言葉と、大きな大きなホールケーキとおしゃれ着を持参されました。おやつの時間に皆で、ケーキでお祝いをさせていただきました。ハッピーバースデーの歌を歌った後、他の利用者様から「いくつかになったんね。まだまだ元気でおりんさいよ！」と多数の声をかけられ、「はい！」との言葉と共に笑顔がみられました。



山口様お誕生日おめでとうございます。これからも山口様らしく、元気にお過ごしくださいね。

グループホーム可部 谷本 彩

～ 石井絹枝様のお誕生日 ～



青い空で太陽がキラキラの8月1日(日)は、石井絹枝様の85歳のお誕生日でした。誕生日当日は1階の皆様でお祝いをしました。

ご出身の地である福岡県飯塚市の話題から、自然発生的にバースデーソングが炭坑節の合唱になりました。中には、振り付け有りて歌っておられる方もいらっしゃいました。



カフェタイムでは、ケーキと“サテライト”(可部のコーヒー店)のコーヒーをご用意しました。

豆から挽いてミルクコーヒーを作り、お出ししました。普段からコーヒーが大好きな石井様。「あー美味しい」と言ってくださり、あっという間に飲まれました。

石井様お誕生日おめでとうございます。これからもお元気でお過ごしくださいね。

グループホーム可部 川口 潤子

グループホーム可部 ～夏祭り～



コロナウイルスの影響で地域の行事への参加ができなくなった今、利用者様に夏を感じ、楽しんでいただけないかと考えた結果、夏祭りを開催いたしました。2階の多目的スペースをちょうちんや法被の飾りで装飾し、お祭りの会場としました。

お祭りでお馴染みの屋台では、「たこ焼き、ポテト、からあげ、焼き鳥、それに加えて職員お手製の焼きそば、ピザ、バナナチョコ」でお祭り気分を味わっていただきました。お一人お一人お盆を持って会場まで来ていただき、思い思いの食事をチョイス。職員から「焼きそばもどうぞ～」と声をかけられると、目移りする方や、「もう一杯でお皿にのらんよ～」と皆様楽しんでいただけた様子でした。



午後からはゲームタイムということで、「お菓子釣り」や「ストライクアウト」で身体を動かしていただきました。ゲームの中でも一番の盛り上がりを見せたのは職員お手製の「もぐらたたき」です。もぐら役の職員の頭をハンマーで「ポコン」…。中には連続でもぐらの頭を叩かれる方もおられ、会場は終始笑い声に包まれ盛り上がりおりました。

なかなか思うように行動ができない中、少しでも皆様に季節を感じ楽しんでいただけたのではないかと考えております。利用者様が笑えばつられて職員も笑顔になる。そんな一日で夏の思い出ができました。また一緒に笑って楽しめることを考えますね。乞うご期待！！

グループホーム可部 原岡 千佳

グループホームなごみの郷 可部 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				体操	体操	体操	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
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	体操	体操	体操	体操	体操	2F全体往診	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	12	13	14	15	16	17	18
午前	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
午後	レクリエーション	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	19	20	21	22	23	24	25
午前	体操	体操	体操	体操	体操	1F全体往診	体操
午後	レクリエーション	敬老会	レクリエーション	理美容	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	26	27	28	29	30		
午前	体操	体操	体操	体操	体操		
午後	レクリエーション	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		

私たち特別養護老人ホームという環境下においては、皆様にとって“認知症”とは聞き慣れた言葉である事だと思います。“何で今更”、という感じではありますが、その今更を基本に立ち返ってご案内いたします。

★ 認知症とは

脳が正常な発達や発育をした後に記憶力障害を主体として見当識障害(時、場所、時間が分からない)や知能低下などが起こってくる状態をさします。

★ 認知症の原因は？

脳血管性の認知症は、脳梗塞が大腦半球に起こり認知症が出現します。

アルツハイマー型認知症は原因不明で海馬から頭頂葉が委縮する、認知症患者の約半数を占めるもっとも頻度の高い認知症です。

★ 認知症の治療は？

脳の画像診断及び知能テストで早期診断が可能で、その場合は認知症の進行を遅らせたリ、ごく初期の場合は改善させるための内服薬があります。

★ 加齢と認知症

加齢による物忘れを「老人性物忘れ」といい、体験したことの一部を忘れる(何処に物を置いた、人の名前)などです。また、物忘れの頻度が増えても物忘れを自覚していることが特徴です。

★ アルツハイマー型認知症とは？

体験したことの全体をすっかり忘れ(エピソード記憶の障害)、物忘れにとどまらず見当識障害(時間や場所が分からない)や、判断ミスなどの知能障害へと進行し、さらに、自分の物忘れや判断ミスに対して自覚症状が乏しいことが特徴です。したがって、家族や周囲の人が初期症状を見つけることが多い病気です。

治療薬として、アリセプトを皮切りに、数種類の症状を軽減させる対症療法薬がありますが去る6月、米国でアデュカヌマブという病気の進行に直接介入する根本治療薬が世界で初めての承認を受けました。今後が注目されています。

以上、認知症について簡単に触れましたが、自分の周りの人や、ご家族の早期発見ができ、早期治療に繋がれば幸いです。

医務室 山脇 美紀

9月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
山本 日子様	大正05年09月01日	105歳	大谷 恵美子様	昭和10年09月03日	86歳
丸小 竹野様	大正15年09月25日	95歳	山田 守様	昭和10年09月05日	86歳
水中 美智子様	昭和02年09月09日	94歳	吉村 繁子様	昭和10年09月07日	86歳
山根 テル工様	昭和02年09月09日	94歳	新田 ヨシノ様	昭和14年09月02日	82歳
中西 純子様	昭和03年09月20日	93歳	砂崎 登代子様	昭和16年09月21日	80歳
平田 淳子様	昭和04年09月10日	92歳	大後 文子様	昭和17年09月04日	79歳
川口 キヨミ様	昭和04年09月19日	92歳	下田 政良様	昭和17年09月23日	79歳
野佐 實子様	昭和04年09月27日	92歳	山本 吉木様	昭和18年09月28日	78歳
光井 学様	昭和05年09月10日	91歳	竹原 敏章様	昭和19年09月02日	77歳
畠堀 ヒロコ様	昭和06年09月04日	90歳	上田 照子様	昭和19年09月03日	77歳
柏 ヨシコ様	昭和08年09月08日	88歳	長岡 洋輔様	昭和19年09月14日	77歳
中岡 登美子様	昭和08年09月15日	88歳	山田 小夜子様	昭和21年09月27日	75歳
中田 芳江様	昭和09年09月21日	87歳	黒木 頼綱様	昭和34年09月13日	62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!!

家族会会計報告

令和3年7月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
7月1日	前月より繰越	304,544		304,544
	ピアノ喫茶		0	304,544
	なごみどり		0	304,544
	合計	304,544	0	304,544

<いとばたコーナー>

この弊誌では、皆様の心の咳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！

あとがきではないけども…

9月、長月、セプテンバー。カンニヤー(カンボジア語)、プーランセプテムブル(インドネシア語)、タンチン(ベトナム語)。かぼちゃ、冬瓜、マイタケ、かぼす、梨、林檎、カワハギ、秋刀魚、鮭などが旬。時は徐々に秋へと向かっているが、ヘルシー食材が多く、うれしい季節だ。

さて、今月は敬老月間にて、高齢者にフォーカスしてみたい。

去る7月末に厚生労働省が発表した簡易生命表によると、2020年の日本人の平均寿命は女性が87.74歳、男性が81.64歳となり、ともに過去最高を更新した。

前年に比べ女性は0.30歳、男性は0.22歳延び、それぞれ9年連続のプラスとなった。長寿の世界一は香港で、女性88.14歳、男性82.71歳。ただ世界保健機関(WHO)はこれまでの統計で香港などを除外しており、厚労省も今回の調査からWHOに合わせて香港を除いた結果、日本人女性は1985年から36年連続の世界1位、男性は世界2位になったと伝えた。

コロナ禍に代表されるダークな話題が多くを占める中、日本が世界1位の長寿国であるとのニュースは、やはり明るい話題に変わりはない。

その平均寿命とは、死亡状況が今後変化しないと仮定して、その年に生まれた0歳児が平均で何歳まで生きられるのかを予測した数値。厚労省の担当者は「新型コロナウイルスは平均寿命を下げる要因にはなったが、肺炎とガンの死亡率が改善し、結果的に平均寿命は延びた」と分析していた。

ではいったい、寿命はどこまで延びるのか。そんな疑問に近い将来は平均寿命が100歳に到達するという予測がなされている。「そんな、馬鹿な」と思う方もいるかもしれないが、論より証拠、日本人女性における平均寿命の延び具合を紐解いてみた。

大正14(1925)年:43.20歳、昭和40(1965)年:72.92歳、平成13(2001)年:84.93歳、令和2(2020)年:88.14歳となっており、95年間で44.94歳も延びている。このペースいけば、25年後の2045年は、11.8歳伸びて100.54歳になることが予測される。100歳時代は、こじ付けのようなロジックでも説明できるのである。

近年はガン研究が急速に進展し、再生医療技術の劇的な進歩で様々な臓器が再生・移植できるようになり、かつ老化そのものを遅らせる技術も生まれている。世界の多くの研究者も「2045年に平均寿命は100歳に到達しているだ

ろう」と実際に予測している。

でも、「いくら寿命が延びても、寝たきりの状態では…」と思う方もいるだろうが、介護が不要で、日常生活に支障なく、自立して過ごせる「健康寿命」(WHOの定義:病気やけがなどで完全な健康状態に満たない年数を考慮した『完全な健康状態』で生活することが期待できる平均年数)でも、女性74.79歳、男性72.14歳(2016年の最新データ)で、男女平均の73.55歳はシンガポールに次いで世界2位となっている。

従って平均寿命に対して平均健康寿命の比率が高いほど、健康に暮らしている期間の割合が高くなり、医療費や介護費用が少なく済み、明るい老後を満喫することが可能となることを意味するのである。

人生100年時代を迎え、国は「健康寿命の延伸」について医療技術の進歩や健康志向の高まりに伴って『今後も平均寿命は延びる余地がある』と捉え、2040年までに男女とも健康年齢を3年以上延ばすことを目標に「誰もがより長く元気に活躍できる社会」の実現に向けて様々な施策を行っている。

平均寿命100歳の時代となると、20歳頃から約40年間働いて65歳頃に定年を迎えるとしても、その後30年間以上の時間がある。余生というには長すぎる時間をどう活用するか、本気で考えなければならない時代なのだ。

その時に自分の生活のために生きるのか、それとも世の中のために生きるのか。はたまた、健康のために生きるのか…。いろいろと生きていく目的は持てるだろう。現役世代はまずは家族や会社への責任遂行の思いが強く、心の中でのウェイトは多いはずだ。しかし100年時代を見据えたならば、もっと広い視点で、そしてもっと長い視点で生き方を見つめなければならない。ならばもう少し、人の役に立つことにフォーカスした生き方が望ましいのではなかろうか…。そんな“生きがい”を感じることができる高齢者が多くを占める世の中になっていけばいいだろう。

人の役に立つことに生きがい感じ、喜びを感じるのが我々日本人の文化だと思うから…。

ともあれ、正仁会の利用者の皆様、敬老の日、おめでとうございます。我々職員は、利用者様に対し、もっともっとお役に立て続けられるよう努めて参りたく思っています。

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

★ 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～

令和3年スローガン

“心寄せ 変わらぬ安心いつまでも 新たなスタート なごみの郷”