

おたっしやかわら版



10年表彰!



20年表彰!

永年勤続

なごみ新聞

234

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.....	グループホーム可部
6~7P.....	特養報告	18P.....	専門家の知恵
8~9P.....	テイ落合	19P.....	12月のお誕生者さま
10~11P.....	テイ可部	19P.....	家族会会計報告



“なごみの郷”に入るトンネルまでの紅葉が見ごろだ。この道の紅葉がとてもきれいだと感じたのは昨秋から。それまで何で気づかなかったんだろう(?)。自分が年齢を重ねているものが変化したから・・・(?)。理由はわからないけどその道を通るたびに癒される自分がある。

気づけば今年のカレンダーもあと1枚。今年も新型コロナウイルスで始まり、出口の見えないトンネルの中にいるような状態であったが、ワクチンが功を奏し、感染者数は激減し現在は下げ止まりの状態だ。しかし一方で第6波の襲来は1月中旬とも言われ、今冬はインフルエンザも流行するのではとの噂もあり気が気ではない。マスクを外し行きたいところに自由に行ける日はいつ戻ってくるのだろうか。治療薬が承認され安心できる日が待ち遠しい。

さて、話は変わるが近年、核家族化や地域のつながりの希薄化などにより子育ての孤立化が進み、なかでも虐待事件は大きな問題となっている。その解決のための方略として国は2017年フィンランド発の「ネウボラ」の考え方を取り入れた「子育て世代包括支援センター」の設置を自治体の努力義務とし、以後、各自治体では「〇〇版ネウボラ」の構築に向けた取り組みを行っている。『ネウボラ』とは、フィンランド語で「アドバイスの場所」(ネウボneuvo)はアドバイス・助言、(ラ la)は場所という意味で、妊娠期から出産、就学前にかけての母子とその家族を対象とした切れ目のない子育て支援制度のことをいう。フィンランドでは、ネウボラ保健師(通称:ネウボラおばさん)が中心となり、妊娠期～周産期に対応する「出産ネウボラ」と周産期後～就学前(0～6歳)までに対応する「こどもネウボラ」がある。妊娠中から就学前までを同じネウボラ保健師が母子およびその家族全体の相談支援を担当する。産前からネウボラでの定期的な健診(無料)の中で対話を重ね信頼関係を築き、子供や

家族を支援しながら必要に応じて専門職種・他機関(医療・子供デイケア・学校等)のコーディネーター役となっている。フィンランドでは分娩は病院(大半は公立病院)で無料。その病院とも情報共有や連携を通じて退院直後から早期に切れ目のない支援を行う中核的存在である。また特徴的なのは、妊婦健診の動機づけのために「母親手当」と呼ばれる「育児パッケージ」(子育て用品一式 約20,000円相当)のプレゼントがある。7割強が現金支給よりもこのパッケージを選んでいるのも驚きだ。広島県では13の自治体が、「ネウボラ」の取り組みを始めているがまだ始まったばかりの感は否めない。また、厚生労働省の19年度統計によると、児童虐待の加害者の割合は実母が47.7%、実父が41.2%。10年度から実父の割合は16.4ポイント上昇し、対応が急務だと報告されている。少子化が進んだ今、未来を支える子どもたちが安心して成長できる環境を作り上げることが私達大人の重大な役割である。

子育ては楽しくもあるが、決して一人ではできないものではない。妊娠期から母子やその家族が相談できる場所があり、虐待というたいへん悲しいことが起こらないような取り組みは社会全体で全力を尽くすべきだ。「子ども庁」の発足が来年に先伸ばしになると新聞で読んだ。少し残念ではあるが早急な対応を期待したい。2025年までを目標とした高齢者を対象にした地域包括ケアシステムは、ほぼ完成に近いことは間違いない。そこに子供や障がい者も含めたより広義な地域包括ケアシステムが必要であり急務だと考える。思えば20年前私は助産師として勤務していた。助産師はもうできそうにないけど「ネウボラおばさん」はちょっと興味がある。“なごみの郷”ももうすぐ20歳のお誕生日。気づけばあっという間だった。「原点回帰」改めて初心に帰り今後も精進したい。

ケアハウス 11月企画 緑化センターへドライブ



11月17日(水)、広島県緑化センターにケアハウスの皆さまとドライブに行ってきました。当日は心配していた天候にも恵まれ絶好のドライブ日和となりました。

車3台に乗り込み、それぞれ車では唱歌「紅葉(もみじ)」の合唱が始まったり、同行した若い実習生さんとの会話で盛り上がり、車中も楽しんでいただけましたようです。

緑化センター内に入った途端、皆さま「わー」「すごい綺麗」「あっちの赤もいいねえ」「こっちは黄色よ」など歓声を上げ、2km程の長い長い紅葉のトンネルの中を潜り抜けて行きました。

レストハウスで車から降り、コーヒーとお菓子でちょっと休憩をし記念撮影を行いました。緑化センター内を散策できれば、紅葉だけでなく足元の落葉も楽しめたかと思いますが、また春にも来てみたいねと話しながら帰路につきました。



久しぶりの外出企画にケアハウスの皆さんも職員も大自然の恵みを満喫できました。これから先、いつでも外出できる世の中になりますよう祈るばかりです。

事務 齋藤 志津江

「フードバンクのいろは会」第2回を行いました！

10月22日(金)に、第2回目のフードバンクいろは会を開催しました。今回は、「瀬戸内いろいろフードバンク」と題して、NPO 法人フードバンク山口の理事長今村様とNPO 法人 eワーク愛媛の理事長難波江様に活動の紹介や課題などについてお話いただきました。

フードバンク山口とeワーク愛媛の活動のお話を聞く中で、どちらの団体も、余った食品を遠くまで運んで消費するのではなく、その地域で余っている食品をその地域で活用していくということを考えながら体制づくりをされていることが印象的でした。山口では、8つの地域に、愛媛では、東予・中予・南予の3つの地域に拠点をもち、そこから食品の提供が行われます。また、スーパーや公共施設でのフードドライブに精力的に取り組まれています。そこには、「フードバンクポスト」という食品を入れる大きなポストを公共施設やスーパー、大学、郵便局など86か所に設置し、そこに地域住民が食品を提供する取り組みをしており、2020年度には約9トンの食品が集まったそうです。愛媛でも、フジグランなどのスーパーの店頭でのフードドライブが行われており、その輪は、他のスーパーや信用金庫などにも広がっています。「寄せられる食品を「思いやり食料」と呼んで活用しています。家庭のもったいないを有効活用するフードドライブが日常化することで、『もったいない』ことをする行為が恥ずかしくなる、そんな日々が来るといいな・・・。」と難波江様がおっしゃっていました。スーパーなどよく行く場所でフードドライブのボックスが常設されていると、食品を提供しやすく、意識づけにもなります。

そしてフードドライブは、広島でも行われています。今年の4月より、ゆめマート全店の店頭(広島では12店舗)にフードドライブのボックスが設置されており、いくつかの店舗から「あいあいねっと」へ食品が郵送されてきます。また、最近では、10月に広島文教大学の学生が行ったフードドライブ活動からも約100点の食品が提供されました。広島文教大学の皆様、ゆめマート様、ありがとうございます。皆さんの家庭でももったいないが出そうなときは、ぜひ、フードドライブへ提供していただくと嬉しいです！！

質疑応答の時間では、フードバンクに携わる方から、個人支援に対する質問や行政との連携に対する質問などと、たくさんの感想をいただきました。感想の中には、必要としている人に届く支援であるために、ネットワークの拡大、躊躇なく利用できる広報を望む声がありました。とても有意義な場になったように思います。

今年も残すところあとわずかとなりました。今年1年多くの方に活動を支えていただき、ありがとうございました。来年も温かいご支援をよろしくお願いいたします。

あいあいねっと 増井 祥子

今さら聞けない！
今から始める！ 参加費無料

フードバンクのいろは会
定員各回50名(ZOOM利用)

第1回フードバンクのいろはを押さえる！
社会福祉法人正仁会
あいあいねっと代表
原田 佳子 氏
はらだ よしこ

9/24(金)
19:00~20:30

第2回瀬戸内いろいろフードバンク
10/22(金)
19:00~20:30

NPO法人フードバンク山口 理事長
今村 主税 氏
いまむら ちから

第3回広島フードバンクのいろいろ
12/3(金)
19:00~20:30

NPO法人eワーク愛媛 理事長
難波江 任 氏
なばえ つとむ

- ・(株)マイクロメモリジャパン
- ・NPO法人反貧困ネットワーク
- ・広島市環境局
- ・NPO法人フードバンク福山

主催: 社会福祉法人正仁会 あいあいねっと
後援: 全国食品ロス削減研究会、広島フードバンクネットワーク
お問い合わせ: 082-819-3023(あいあいねっと)
E-mail: aiainet@nagominosato.jp

申込みはQRコードから
参加申し込み受け付けURL等連絡します




広島文教大学のフードドライブで集まった食品を提供していただきました！！

居宅介護支援事業所

★ 生活困窮者自立支援制度 ★

みなさまこんにちは、今月は『生活困窮者自立支援制度』についてご紹介します。昨今、新型コロナウイルス感染症の影響により生活困窮者が増加傾向にあります。暮らしに困っている人々が抱える課題は、経済的な問題に加えて、社会的な孤立などがあり、それらが複雑に絡み合った場合もあります。そこで複雑な課題を抱えて現行の制度だけでは自立支援が難しい人に対して、平成 27 年 4 月から「生活困窮者自立支援制度」がスタートしました。この生活困窮者自立支援制度は、生活保護利用者になる前段階の生活困窮者に対して、包括的な自立相談支援等を実施することで、「自立の促進」を図ることを目的としています。主な事業内容は「生活困窮者自立相談支援事業」、「住居確保給付金給付事業」からなる必須事業と「就労準備支援事業」、「家計相談支援事業」、「生活困窮世帯学習支援事業」、「一時生活支援事業任意事業」からなります。

Q、どんなを支援するの？

A、仕事や生活など、様々な困難の中で生活に困窮している人を支援します。

Q、どこに相談すればいいの？

A、広島市は相談窓口として「くらしサポートセンター」が設けられています。

Q、どのような支援があるの？

A、支援を必要とする方の状況に応じて、住まいや仕事、家計管理、子どもの学習などを支援します。

Q、相談から支援までの流れは？

A、個々に応じた「支援プラン」を作成し、寄り添いながら安定した生活に向けて支援します。

※給付には収入や資産要件などの条件があります。



支援が必要な方は、なかなか自ら声を上げられず、支援にたどり着けないことも少なくありません。家族や周りの人からの相談も多いようです。まずは『生活困窮者自立支援制度』が広く周知されること、対象者の把握にて早期支援につなげることが重要と感じます。この度は制度の概要のみをお伝えする形となりましたが、また何かありましたらケアマネジャーに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 片岡 裕子

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33回 12月10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

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34回 1月14日(金) 13:00~16:00 (毎月第2金曜)

特養3階 お好み焼きづくり！

皆様こんにちは。すっかり寒くなり、冬本番が少しずつ近づいてきましたね。

11月8日(月)に3階の利用者様と一緒に好み焼きづくりをしました。おなじみの広島のお好み焼きとは少し違い、山芋をすりおろしたものをに入れて、どなたでも食べられるような好み焼きを管理栄養士と相談しながら作らせていただきました。

「もっと水を入れてやわらかくせにゃあ…」等言われながら利用者様も好み焼きづくりと一緒に手伝っていただきました。



いい焼き色に出来上がった好み焼きを召し上がられ、「うまいのお、幸せじゃ!」、「広島駅の近くにある好み焼き屋に食べに行ったのを思い出すよ」等、笑顔で話していただきました。

皆様の笑顔に私たち職員も日々元気をもらっています。これからも季節にちなんだ企画も考えているので、楽しみにしててくださいね!

特養3階 尾岩 由理

特養4階 秋の紅葉ドライブ！



皆様こんにちは。冬の寒さが身に沁み始めた今日この頃。いかがお過ごしでしょうか。

さて、4階では秋たけなわの10月13日(水)に、利用者様4名と職員2名で広島市東区にある緑化センターへドライブに行きました。コロナ禍でなかなか外出が出来ない日々が続いておりましたが、最近では感染者も減少してきています。そこで、利用者様達に外の空気や景色を見ることで少しでも気分転換になってほしいとの想いからの今回のドライブです。

車内では職員との会話に利用者様達は笑顔が多く見られ、「やっぱり外に出るのはいいね」「しっかり色づいてるといいね」と楽しそうに会話も弾んでおりました。到着するとまず池にいた鯉に驚かれた様子で、「鯉はこんなに大きくなるんじゃないか」「鯉は食べれるんよ」と教えてくださる方もいらっしゃいました。

次に紅葉を見る予定でしたが、残念ながら、まだ見頃ではなく、しっかり色づくにはもう少し時間がかかりそうです。それでも、「今日は楽しかったよ」「またドライブしたいね」とその一言だけで私達職員は嬉しく思いました。

次はどこへお出掛けしましょうか? 楽しみにしててください♪



特養4階 佐々木 一樹

特養 5 階 運動会！

皆様こんにちは。寒い日が続くようになってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

10月20日(水)、5階では運動会を開催いたしました。さて、気になる種目は大玉送り、玉入れ、借り物競争を行いました。

大玉送りでは大玉を送っていき最後にダンボールに大玉を入れた時間で競いました。



大きな玉を横に送る時には「よいしょー！」と大きな声で送られていました。

次に玉入れです。全ての玉をカゴに入れた時間で競いました。

玉が最後の1個になると赤チーム、白チームみんなで「せーの！」と声を出してくださいました。そして借り物競争です。職員が紙に書いてある条件の利用者様と一緒に連れだってゴールを目指して競い合いました。

そして結果は白チームの勝利。最後の表彰では赤チーム、白チームともに健闘をたたえ合い5階は大きな拍手で包まれ終了することができました。

また一緒に身体を動かして楽しみましょね。

特養 5 階 中村 大珠



なごみの郷 令和3年 <12月> 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 体操・音楽 往診(歯科)	2 華道クラブ	3 体操・音楽 往診(内科)	4
5	6 体操・音楽	7 体操・音楽 書道クラブ 往診(内科)	8 往診(歯科) 往診(内科)	9 体操・音楽	10	11
12	13 理美容	14 体操・音楽 往診(内科)	15 体操・音楽 往診(歯科)	16 クリスマス会 (5階) 華道クラブ	17 体操・音楽 往診(内科)	18 クリスマス会 (3階)
19	20 体操・音楽	21 体操・音楽 手芸クラブ 往診(内科)	22 クリスマス会 (4階) 往診(歯科) 往診(内科)	23 体操・音楽 ハーブヘア	24	25
26	27	28 体操・音楽 往診(内科)	29 体操・音楽 往診(歯科)	30 体操・音楽	31 大晦日	

デイサービス落合 ～ オリンピック ～



朝晩の冷え込みが一層厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、デイサービス 落合では、10月13(水)、14日(木)の2日間にわたり『なごみの郷オリンピック』を開催させていただきました。コロナ禍ではありますが昨年に引き続き無事に開催することができ嬉しく思います。

東京オリンピックでも様々な競技でメダルを獲得し、大いに盛り上がりましたが、ここでのオリンピックも負けず劣らずの大盛り上がりでした。

今年度の競技はバスケットボールとゴルフを行いました。ゴールは職員の手作りです。試行錯誤しながらなんとか完成しました。当日は利用者様からも「わあ、すごいわね！」なんてお褒めのお言葉までいただきました。

始めに利用者様に聖火台へ聖火を点火していただきました。点火されるとにっこりと笑顔を見せられていました。また打ち合わせにない選手宣誓までしていただき、それらしい雰囲気が出ました。

そして競技の始まりです。まずは2種類のゴールがあるバスケットボールから。高得点をめざし利用者様はシュートします。高得点に入った時は拍手喝采。シュートした利用者様は嬉しいような恥ずかしいような表情が多くみられていました。

一息…なんてついている間もなく今度は次の競技のゴルフへ…。ルールの上に置かれたゴルフボールを打ち、止まった点数の所が得点となります。勢いよく打ってもダメ、弱くてもダメ…と、絶妙な力加減が必要となります。1打目は慎重派な利用者様もいれば、勢いよく打たれる利用者様と様々でした。「ああ、止まって!!」、「あとちょっと」なんて声も多く聞こえていました。

無事全種目終了し、メダル授与式を行いました。名前を呼ばれると恥ずかしそうに出てこられていましたがメダルを授与してもらおうとともうれしそうな表情が印象的でした。

これからも利用者様と共に笑って過ごしていければと思っております。



デイサービス落合 日高 香代

デイサービス落合 ～ 焼き芋！ ～

秋も深まり日が短くなってまいりました。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。

去る10月26日(火)、施設で「焼き芋大会」が開催されました。駐車場にドラム缶を置き、炭火でじっくり焼きました。焼きたてのサツマイモの匂いはフロア内に充満して利用者様は待ちきれないご様子で「まだ食べれんの?」、「何個食べれる?」、「焼き芋を食べるのは久しぶりじゃ」と言われていました。焼き上がった芋はきれいな黄金色で見ているだけでなんとなく幸せ気分になったのは私だけではないはず・・・。「ねっとりして美味しかった」と何個もおかわりされる方など、皆さん幸せそうに召し上がっておられました。来年も楽しみです。



話題は変わりますが、デイサービス裏にある木の枝が伸びすぎたので少し剪定しました。伸びすぎた枝で見えなくなりましたが、その上の枝に鳥の巣箱があるのをご存知でしょうか。巣箱に鳥が来たのを見たことがないので、見かけましたら教えてください。でも巣箱がけっこう痛んでいるので新調しないと鳥は来ないかもしれませんね・・・。

これから寒さが厳しくなっていくしますので皆様体調にお気を付けてください。

デイサービス落合 松尾 佐江子

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
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	音楽レク	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	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	レクリエーション	レクリエーション
備考							クリスマスケーキ
日付	26	27	28	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	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	
備考							



利用者様の送迎時に眺める空が高く、うろこ雲が綺麗に連なっているのを見るにつけ、秋が深まっているのを感じる今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、そんなある秋の日、デイサービス可部では、秋季大運動会を開催致しました。ハチマキを身につけていただき、利用者様、職員が紅白に分かれ競い合いました。

プログラム1番。まずは所長の開催宣言です。皆様、普段とは違う雰囲気、お顔がワクワクされていました。プログラム2番は、国旗掲揚です。なんとこの日からデイサービスに配属となった西川職員が、高らかなソプラノで「君が代」を披露してくれました。美しい歌声に、皆様うっとりされていました。そして利用者様による選手宣誓から体を温めるためにラジオ体操とプログラムは進行していきます。心も身体もほぐれた所で、いよいよ競技のスタートです。

まずは紅白に分かれての「玉入れ」をしました。運動会名物の曲、「天国と地獄」を流しながら、利用者様と一緒に作った紅白のかごを職員が持って走ります。そこへめがけて、皆様一生懸命投げられます。かごを持った職員が右往左往するので目標が定まらず、「あ～入らん！」「入れ入れ～」などと大変な盛り上がりです。紅白の玉を皆様に渡す職員も、少しでもかごに玉をいれていただこうと、必死に拾っては手渡して頑張りました。



次の競技は「物送り」です。利用者様には物を送るために、おたまやコップ、お皿などを持っていただきます。そして、ピンポン玉やひよこの人形などを次々に送り、すべての物を先に送った方が勝利となります。この競技も協力して行わないと勝てないので、「ほら、しっかりつかんで！」「ゆっくり焦らないで～」と皆様声を掛け合いながら、和気あいあいと楽しんでおられました。

そして最後は職員が体を張って頑張りました。紅白に分かれた職員が1人2つずつ風船を持って並びます。順番に、用意した椅子に風船を置いてお尻だけで風船を割っていきます。割れたら次の人と交代して、もちろん先に全部風船を割り終わったら勝ちなので、職員は必死に風船と格闘しました。中には椅子から落ちて尻餅をつく職員もいて、それはそれは大笑いとなりました。風船の割れる音が思いがけず大きかったので、利用者様は「驚かれたらろう」と心配になりましたが、後で伺ってみると「パーンという音がせいせいして気持ち良かったわ」「職員対抗が面白かった」などと言っただき、ほっとしました。

今年もコロナの影響で色々な行事が中止となり、我慢をお願いする事が多かったのですが、皆様の笑顔がたくさん見られた2日間となり、私達も大満足でした。

これから日も短く寒い季節となりますが、皆様お身体をご自愛ください。

デイサービス可部 谷中 明子

デイサービス可部

～ 西川真帆子です ～

皆さんこんにちは。10月よりデイサービス可部に異動となりました西川真帆子です。特別養護老人ホームに勤務しておりましたが、この度、デイサービスへの異動となりました。日々過ごす中で家族様との連携の大切さ、在宅での生活の様子を知り、どういったケアを利用者様に提供していくのかを先輩方や利用者様より学ばせていただいています。そして送迎時はいつもにも増して安全運転を心がけ、事故のないよう気を付けていきますので宜しくお願いします。

特養では「音楽の時間」を担当していました。“元気な声”と“歌声”が私の取柄です。人一倍おしゃべりが好きな性格なのでどんどん話しかけていただければと思います。歌も大好きなので皆様の流行の歌など教えてくださいね。

新参者ですので色々教えてください。よろしくお願いたします！



デイサービス可部 西川 真帆子

なごみの郷 可部 12月カレンダー

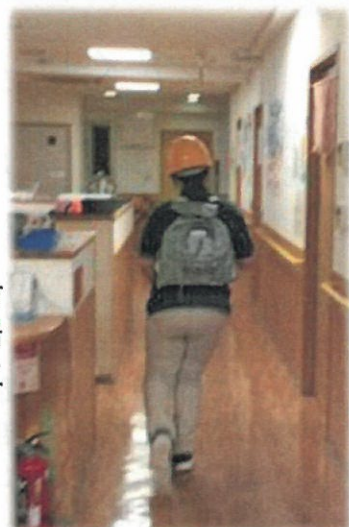
	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後				レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操	頭身体体操
午後	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	クリスマス会	クリスマス会
日付	26	27	28	29	30	31	
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	
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	

グループホーム亀山 ～ 夜間防災訓練 ～

グループホーム亀山では去る10月22日(木)に、夜間の火災を想定した防災訓練を実施しました。2階のキッチンで火災発生場所と想定し、利用者様にもご協力をいただきながら火災発生から初期消火、消防局への通報、避難誘導を行い、最後に自衛消防隊長に報告するという流れを確認しました。

火災を知らせるサイレンが鳴ると、「火事はどこだ！火事はどこだ！」と大きな声を出し、初期消火にあたり、誘導係の職員がてきぱきと各利用者様の居室のドアを閉め、利用者様にやさしく、わかりやすく声をかけ避難誘導を行うことができていました。

実際に火災が起こってしまった場合、ひとつの行動や判断の遅れが命にかかわってきます。今回の訓練でよかった点、反省する点をしっかりと振り返り、今年度もう一度実施する訓練に活かしていきたいと思っております。



グループホーム亀山 國本 拓也

～ 秋の紅葉壁画 ～

皆さんこんにちは、今年も残りわずかになりましたね。なごみの郷亀山では、秋を感じていただきたいと思い、折り紙でイチョウと紅葉と落ち葉をたくさん作り、秋の紅葉壁画を作成しました。

作っている時に「きれいなね」「この紅葉は燃えとるね」「本物みたい」と言われ、レイアウトも皆さんで考えていただき「こっちの方がいいかね?」「ここには、この色がいい?」など、相談し合いながら作成しました。

できあがりを見ると「おー!!」「凄いね!!」「綺麗なね!!」「上出来よー」と歓声が上がって拍手もされていました。

次はクリスマスや、正月飾りを一緒に作りたいたと思いますので、またよろしくお願ひしますね。



グループホーム亀山 松尾 紋花

グループホーム 亀山 ～ 紅葉狩りドライブ ～



グループホーム亀山では 10 月下旬より数日間に分けて、紅葉ドライブへ出かけてきました。

コロナ禍の中、近隣散歩もままならず車に乗っての外出は久しぶりなこともあって、出発前よりたいへん楽しみにされていました。

道中通りかかった建設中の新しい安佐市民病院をみると、「ここができるんじゃ、大きいね、立派じゃね」とおしゃべりを楽しんだり、車窓から見える景色を楽しみながら、到着したのは、安佐北区住民なら一度は耳にしたこと、あるいは登ったことのある福王寺です。可部の町が一望できる展望台につくと、「懐かしいね、昔よく登ったんよ、また登れるとは思わなかった」と大変喜んでくださいました。



帰りの車内では、「気持ちよかった、次は本当に福王寺に参りたいね」と笑顔でお話をされていました。

利用者様だけでなく、職員もリフレッシュできた紅葉狩りドライブになりました。

グループホーム 亀山 金崎 由美

デイサービス亀山 ～ 芋ほり&ハロウィン ～

秋も深まり、紅葉が美しい季節になりました。

デイサービス亀山では、園児さんの芋ほりを見学させていただきました。
 “よいしょ、よいしょ！”と時には尻もちをつきながら芋掘りをする園児さんの姿を見て、「可愛いねえ～」「昔子供と一緒にやったね」と笑顔で応援されていました。お裾分けいただいたサツマイモはスイートポテトを皆さんと一緒に作りました。甘くておいしかったです。



また、10月25日～30日をハロウィン week とし、ハロウィンイベントを行いました。クラフトでハロウィンの飾りと仮装用の帽子やステッキを作りました。そして、仮装した利用者様が園児さんにお菓子を「ハッピーハロウィン」と優しい声でプレゼントされました。園児さんから「ありがとう」と言われ、皆さんの笑顔が溢れていました。その日のおやつではかぼちゃプリンを作りました。かぼちゃの甘みがあり、とても美味しかったです。イベントの最後にはハロウィンの壁画の前で記念撮影をしました。皆さんの笑顔で溢れたイベントになりました。

現在、亀山の畑では、白菜、大根、ジャガイモがすくすくと育っています。
 煮物、鍋、漬物…、どうやって食べようかと皆さん収穫の日を楽しみにしています。



デイサービス亀山 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
午前				2F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	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	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	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	こころ往診	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	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	歯科往診	体操
午後	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	レクリエーション
日付	26	27	28	29	30	31	
午前	体操	体操	こころ往診	体操	体操	大晦日	
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		

訪問ヘルパー ～ 私の中の小さな達成感 ～

暑い夏が過ぎ、秋が深まっていき冬を迎えようとしています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。私は訪問ヘルパーになり1年が過ぎました。

それまで施設勤務だったので、お宅に訪問することにたくさん不安がありました。

今回紹介するのは、A様、88歳男性です。奥様と2人暮らし、病院受診(以前は2週間に1度、現在は4週間に1度)以外はほとんど家に居られる方です。

入浴のケアで入っていますが、初めはシャワー浴、冬になると清拭ばかりでした。奥様もお湯に浸かってほしいとの願望があり、私もそれに応えたいと思い、まず本人様にできる範囲で整容をお願いしました。次第にヘルパー訪問時には髭剃り、爪切り、可能な時は散髪にも行かれるようになりました。徐々にではありますが心を許してくださっているのかなと感じ、ドライシャンプー、足浴と進めていき、入浴の際の不安部分をお聞きし納得されたところでお湯に浸かることができました。1年の月日を要しましたが、私の中の大きな喜びです。

本人様も奥様も喜んでくださり、この仕事をしてきて良かったと思います。入浴が継続できるよう、これからも利用者様のご要望もお伺いしつつ、職員同士でしっかりと情報を共有しながら関わっていきたいと思います。

これからも利用者様、家族様に寄り添ったケアを心がけていきたいと思います。

ヘルパーステーション 長弘 久美子

メゾン・クレアな
ごみ

～ ユマニチュード ～

今年も早いもので師走を迎えましたが、去年に続きコロナ禍での一年となってしまいましたね。私自身、休日も家で過ごす事が当たり前になり今年は、(YouTube)ユーチューブを良く観ました。今や子供から高齢者まで、世界中で観られています。検索してみると千差万別で知りたい情報や、興味を引くものなど数多くあります。その中で私が検索したのは介護関係で、大変便利に知識を得ることができ、中でも興味深く感銘を受けたのが認知症ケアに用いられるユマニチュードと言うフランスで開発された技法でした。

ケアが上手くいく時と、いかない時には、見る方法、話す方法、触れる方法が違っている事に気づき、さらに人は立つ事によって生理学的な効果のみならず、その人らしさ、つまり尊厳が保たれる事からこの4つの「見る」「話す」「触れる」「立つ」事をケアの4つの柱と名付けられたという事でした。

団塊世代の全員が75歳を迎える2025年。超高齢化社会になって参ります。ケアをさせていただく私たちもその人らしい生活の維持が継続出来る様、しっかり研鑽を行っていきたいと思います。また、ユーチューブでユマニチュードと検索すると動画が出てきますので見てみてくださいね。とても参考になると思います。

メゾン・クレア 羽田 亜加奈

グループホーム可部 ～ 宮崎アキコ様のお誕生日 ～

皆様こんにちは。グループホーム可部では 11 月 4 日(木)に宮崎アキコ様が 87 歳のお誕生日を迎えられました。

前日には娘様が来設され、窓越しでの面会となりましたが、電話でお話をされ笑顔が見られました。

誕生日当日は、午後より利用者様と職員でお祝いをさせていただきました。

記念撮影の際、最初は「三角帽子は恥ずかしいから被らんよ」と笑われておられましたが、「やっぱり被ろうか」と言われ満面の笑みで写真を撮られました。

その後、一緒にお祝いしてくださった利用者様一人ひとりに「ありがとうございます」と言って回られていました。ケーキも「美味しい」と言われ、あっという間に食べられました。

職員からのプレゼントとして、帽子をプレゼントさせていただきました。お渡しすると、すぐに被られ「早く散歩に行きたい」と喜ばれていました。

素敵なお誕生日会を行う事ができ本当に良かったと思います。来年の 88 歳のお誕生日も一緒にお祝いさせていただきたいと思います。



グループホーム可部 木澤 裕子

～ 料理レクリエーション ～

皆さんこんにちは。グループホーム可部では、11月3日(水)に料理レクとして、昼食作りを行いました。メニューは、皆さまから食べたいとの要望があった「お好み焼きとおむすび」です。

皆さまには、ご飯をおむすびの形に握ったり、ホットプレートでお好み焼きを焼いたり、裏返す作業を手伝っていただきました。おむすびを握られる際「昔はこうやって、よく握とった」と昔を懐かしんでおられました。

いつもは食事が進まない方も進みよく食べられ、中にはお好み焼きを3枚も食べられた方もいらっしゃいました。皆様から「今日の昼食はおいしかったよ」との言葉をいただき職員一同嬉しい気持ちになりました。



今回の料理レクは大成功だったと思います。今後も皆様に楽しんでいただける企画を行えるよう取り組んでまいります。

グループホーム可部 木戸 崇雄

グループホーム可部 ～ 秋の大運動会 ～



皆様こんにちは。秋と言えば…食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋…など様々な秋に合ったものが思い浮かびますね。

さて、グループホーム可部では11月17日(水)に秋の大運動会を実施しました。まず初めに、全員でラジオ体操を行い、体を温め、1階ご利用者中心の赤組、2階の白組に分かれ、フロア対抗で玉入れ・パン食い競争・大玉転がし3つの競技を行いました。

1種目目は玉入れです。皆様力強く玉を投げ入れ、時には籠を持っている職員にも当てながら、入れていきます。結果は、2回戦共1階赤組勝利でした。

2種目目は、大玉ころがしです。大玉ころがしは、往復して早く最初の人に戻ってくる競技ですが、両チームとも協力し合ってエッサホイッサと渡していました。結果は、2回戦共2階白組が勝利を掴み、「やっと勝てた〜」「わーい」などと、玉入れのリベンジを果たされました。

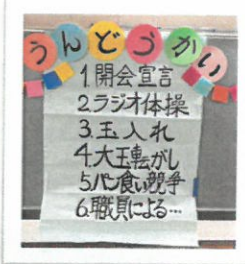
3種目目は、パン食い競争です。「パン食いは口でとるもんよ」「手で取ったらあかん」などと、応援されていました。皆さん口で取る事が上手で、1回で取れた方が多かったです。取ったパンは、おやつに皆さんでいただきました。

最後に、職員によるダンスを披露しました。ダンスは、「サザエさん踊り」です。プチ仮装をし、利用者様

全員大笑いしながら見られていました。

今年の運動会も大盛況で終わることが出来ました。また来年も楽しみにしててください。

グループホーム可部
落合 貴子



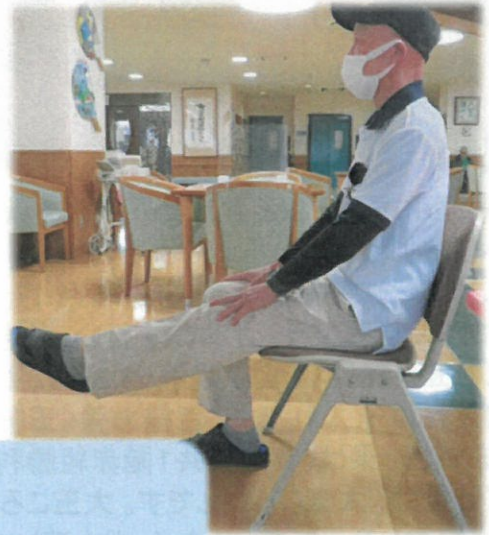
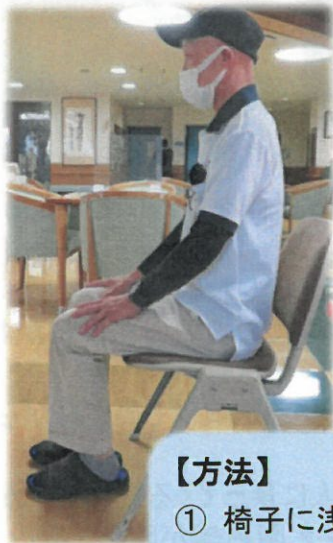
グループホームなごみの郷 可部 12月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
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	誕生日会	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	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	クリスマス会
日付	26	27	28	29	30	31	
午前	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	

専門家の知恵 ～椅子に座ってできる転倒予防運動～

今回は運動不足解消に役立つ、座って行える転倒予防運動を紹介したいと思います。

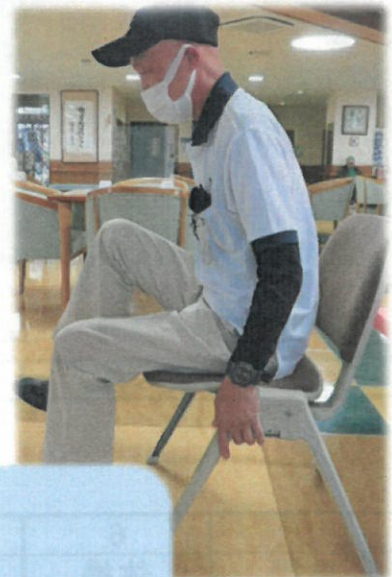
【膝伸ばし】 大腿四頭筋を鍛える運動です。主に膝関節を伸ばすのに作用します。立ち上がりや歩行時に大切な筋肉です。



【方法】

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ② 4秒かけて膝を伸ばし、4秒かけてゆっくり下ろす。
- ③ 左右交互に10回ずつ行う。

【もも上げ】 腸腰筋を鍛える運動です。歩行時に大腿骨(太もも)を持ち上げる作用があります。足が床に引っかからないように、足全体を持ち上げるために重要な筋肉です。



【方法】

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ② 4秒かけて膝を胸に近づけ、同時に上体をかがめる。
- ③ 4秒かけて戻す。
- ④ 左右交互に10回ずつ行う。

筋カトレーニングは、正しい姿勢で行うことで、効果が発揮されます。背筋をのばして、背中が椅子につかないよう、気を付けて行ってみてください。

関節痛等で、運動に不安がある方は、無理をせず、かかりつけ医にご相談ください。

なごみの郷 作業療法士 高橋 祐美

12月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢
武井 テルコ様	大正02年12月10日	108歳
登尾 ミサヲ様	大正11年12月23日	99歳
谷本 キヌ子様	昭和02年12月08日	94歳
吉田 スズ子様	昭和03年12月02日	93歳
大見 ヨシ子様	昭和04年12月01日	92歳
堀川 湛二様	昭和05年12月14日	91歳
梅津 文子様	昭和05年12月20日	91歳
中野 博志様	昭和06年12月08日	90歳
藤元 静子様	昭和07年12月03日	89歳
田中 幸子様	昭和07年12月13日	89歳
佐々木 千代様	昭和07年12月21日	89歳
松本 好美様	昭和08年12月17日	88歳
水野 明様	昭和09年12月06日	87歳
馬久地 博永様	昭和09年12月12日	87歳
柴田 千鳥様	昭和11年12月01日	85歳
西本 辰美様	昭和15年12月01日	81歳
佐野 とし子様	昭和16年12月12日	80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	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



<いとぼたコーナー>

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、トノウ（カンボジア語）、ブランディセムバー（インドネシア語）、タンムオイハイ（ベトナム語）。春菊、水菜、ホウレン草、ゴボウ、白菜、蓮根、さつま芋、長芋、リンゴ、落花生、シシャモ、フグ、鰯が旬。暖かい鍋物が美味しいシーズンだ。

さて、去る10月31日に第41回衆議院選挙が実施された。結果は自民党が単独で絶対安定多数の261議席を確保し、公明党を含めた連立与党全体で293議席を獲得した。逆に立憲民主党や共産党などの野党5党は、多くの小選挙区で候補を一本化したにもかかわらず、競り負けるケースが多かった。立民は公示前の110議席を下回る96議席に数を減らした。

結果、岸田首相は続投し、第2次岸田内閣を発足させた。与党が予想以上に健闘した背景には、野党の政権担当能力に対する国民の不信感が垣間見えたから…。

そんな与党勝利の要因はメディアが様々な角度から論説をしていたが、小生なりの角度からそれを探ってみた。

真っ先に浮かんだのが「天の時 地の利 人の和」…。

それは、中国の春秋戦国時代に孟子という儒学者が「孟子」という書を残していて、戦で勝つためには「天の時 地の利 人の和」が必要であると記している言葉だ。これがなければ、たとえ戦に勝ったとしても大きな損失を伴う…と。

「天の時」とは、スピードや物事のタイミング、周りのニーズへの適応。「地の利」とは、その地の立地、業態、風土などを、「人の和」とは、思考の共有や同志や仲間との協働関係を指している。

「天の時、地の利に如かず。地の利は、人の和に如かず」という意味で、戦に勝つためには、何よりも人の和が大切である、と説いているのだ。

それは「天の時」「地の利」を疎かにしてよい、と言っているわけではなく、戦争止むなしという春秋戦国時代にこの三つが備わって初めて勝利の道が開けるけれど、一番重要なのは“人の和”であるということ。

「人の和」とは人と仲良くしたり、ブレーンを作ったり仲間と楽しんだりするというような単純なことではなく、「人との和合」のことで、何かを成す際には、それに携わる人々の心が一つになっていることが最も大切だ、ということを示している。

つまり、多くの人々が解釈してしまいがちな「天の時運、地の利は物事に適した地域、人の和はブレーンや仲間」といった単純な意味合いではなく、言い換えれば“物事に適した地域で、人との係わり合いと心の絆を大切にしながらタイミングを待てば良い”と解釈できる。

岸田さんは首相になる野望を随分と前から持ち続けていた。そんな夢や希望を持つことは、難しいことではないし誰もが抱いている思いでもある。でも、なかなか成果が出てこない、ついつい夢と希望を諦めてしまう人は多い。いろいろと手を変え品を変えて様々な手立てを配し、例え上手く行かなかったとしても、道半ばで諦めては駄目なのである。多くの先達は「成功者とは、成功するまで諦めなかった人だ」と言っている。「諦めるか」「諦めないか」を決めるのは、自分自身。だから夢や希望の実現は、自分自身との闘いとも言える。

上杉鷹山の格言、「成せばなる。成さねばならぬ何ごと。成らぬは人の成さぬなりけり」をご存知の方は多いことだろう。

志を持って、最後まで諦めない決心覚悟ができたなら、次は、いよいよ行動。その時に、指針にしたいのが、先の「天の時、地の利に如かず。地の利は、人の和に如かず」。

そう、岸田さんは「人の和」を大切に育みつつ、人の想いに傾聴して取り巻きの幸福な未来を描き続けてきたのだ。そんな頑ななまでも人に寄り添う姿勢が首相の地位を築き上げ、そして先の衆院選での勝利につながっているように思えてならない。

ではこれからどうされるのか…。これが一番気になるところだが、首相が真っ先に取り組まなければならないものは、まさにコロナ禍の克服と日本経済の底上げだ。コロナ感染症は下火になっているとはいえ、受入れ医療や治療薬の開発など、まだまだ万全な体制にはほど遠い。困窮する個人や企業への支援もテコ入れしなければならない。

そんな折の11月19日、岸田首相はコロナ対策の全体像を示した上で新たな経済対策を策定し、他業種に比べ処遇改善が遅れている介護職や保育士の収入を3%程度（月額9,000円）、来年2月にも引き上げるとした。

首相は、福祉の現場で働く人の賃金アップで待遇改善を図り、人材確保を狙ってくれている。その流れを企業の賃上げの機運醸成につなげたいと考えているのだ。

福祉の業界人として、粹な計らいに期待したい。

ともあれ時は12月。どうか皆さま、年の瀬を迎えるにあたり、師走で何かとお忙しいでしょうが、お身体だけは十分に大切にされ、良き2022年をお迎えください。そして来たる寅年が皆様にとって、良き一年になることを心から祈念しております。

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

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”