

おたっしやかわら版

241

なごみ新聞

文庫



もくじ

2P.....	三澤副施設長から	12~14P.....	亀山
3P.....	ケアハウス	15P.....	訪問ヘルパー
4P.....	あいおい通信	15P.....	メンクレア
5P.....	居宅介護支援事業所	16~17P.....	グリーフホーム可部
6~7P.....	特別看護老人ホーム	18P.....	専門家の知恵
8~9P.....	デイ落合	19P.....	7月のお誕生者さま
10~11P.....	デイ可部	19P.....	家族会会計報告



三澤副施設長から ～ 介護業界の持続的発展のために ～

ロシアによるウクライナ侵攻から約 5 カ月が経過するも、停戦（あるいは終戦）の目途は立っておらず、改めて戦争がもたらす悲惨さや残虐な行為には目を覆うばかりです。また戦争をきっかけに世界的な物価の上昇をはじめ、円安問題など確実に私たちの生活を脅かす状況が身近に起き始めています。一刻も早い平和的な解決と世界が手を取り合うことで不要な戦争を回避し人類の幸せに向けて再び、前進していくことを切に願うばかりです。

さて、話題は変わりますが今年も 7 月を迎え本来であれば恒例となる“なごみの郷・夏祭り”を盛大に開催するところですがコロナ禍以降、まん延防止の観点からご家族や地域の方々をお招きすることが叶わず、やむなく内々のみで大幅に規模を縮小して開催しています。残念ながら今年も同様の運びとなりますが、来年こそは再び利用者様とご家族、地域の方々との交流の場として開催できることを願っています。

一方、時期を同じくして第 26 回参議院議員通常選挙（6 月 22 日公示・7 月 10 日投開票）も行われます。実はこの選挙は福祉・介護の仕事に従事する私たちにとって業界の未来が左右される重要な位置づけにあります。ご存知の通り、介護報酬改定をはじめ介護保険制度のあらゆることは国会で決定されます。その決定に至るプロセスで国会議員による働きかけは特に重要で、国政の場において福祉・介護の現状とあるべき政策を訴え、実現に繋げることができるのは唯一、国会議員となります。

現在、介護業界団体の後押しを受けた“そのだ修光氏”が 2016 年から参議院議員として介護業界の発展のため惜しみない活動に尽力されています。実績としては 2018 年度および 2021 年度の介護報酬のプラス改定やコロナ禍における介護職員への慰労金

支給などが挙げられます。もしも“そのだ修光氏”が国政の場に立っていなかったならば、私たちの声は国政に届くことなく相当に厳しい現実を目の当たりにしていたことと思われます。この度の参議院議員通常選挙において“そのだ修光氏”は 2 期目への挑戦を表明し、鋭意活動しておられるようです。

そして次期介護報酬改定は 2024 年であり、現在の見通しとしては極めて厳しい改定となることが予測されています。このような状況において介護業界を代表して現状とあるべき政策を訴える国会議員が不在であったとしたら、介護業界は大きく衰退していく危機を迎えることになると思います。

大切なことは利用者様にとって必要なサービスが適切に提供される介護保険制度の仕組みであり、サービスを提供するスタッフの専門性の向上や、やりがいの創出だと思われます。こういったことを実現していくためには現場レベルの努力だけでは叶わず、適正な制度・政策が不可欠となります。令和 3 年 7 月に厚労省が示している「第 8 期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について（「令和元年介護サービス施設・事業所調査」より）」のデータによれば、国内の介護職員数は約 211 万人で、業界規模としては相当数を誇っています。しかしながら業界団体として機能しているかと言われれば必ずしもそうではないのが現状です。先ずは一人ひとりが「制度・政策なくして我が身を置く業界の持続的発展なし」ということを共通理解として携えつつ、そのための具体的な行動に転化していくことが肝要だと考えます。差し当たっては、7 月 10 日の参議院議員選挙で清き 1 票を投じてみませんか？

特別養護老人ホームなごみの郷

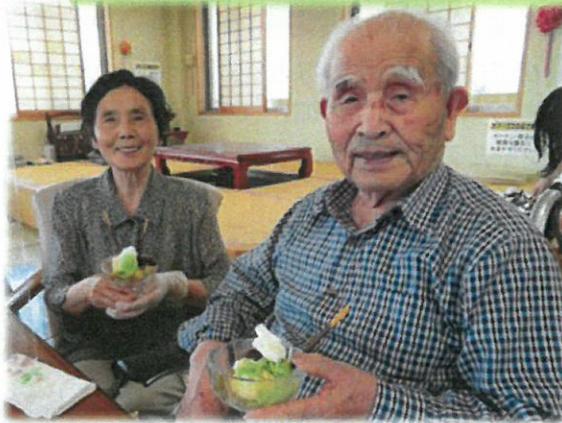
副施設長 三澤 広隆



広島市も6月14日に梅雨入りしましたね。梅雨らしく湿度の高い蒸し暑い日が多くなってきました。そこでケアハウスの皆様に爽やかな気分になっていただきたく、6月22日(水)に新茶&和風パフェ作りを企画しました。

新茶は「飲むと一年間健康でいられる」という縁起物として昔から大切にされてきたそうで、職員がお湯の温度・蒸らし時間などに注意しながら丁寧にいれさせていただきました。

白い湯呑に入れたお茶は新茶ならではの透明感のある黄緑色で見た目だけでも爽やかな気持ちにさせてくれました。



和風パフェの材料はカステラ、バニラアイス、抹茶アイスにわらび餅、あんこ、ホイップクリーム、ポッキーを用意し、皆様のお好みの順番で容器に盛り付けトッピングをして作っていただきました。出来上がったパフェを見て「豪華だね〜」、「上等な喫茶店に来たみたいだね」、「これはパフェって言うの? 美味しいね〜」、「新茶は優しい味だね」とパフェ、新茶ともに好評でした。お茶をおかわりされる方も多くいらっしゃいました。



梅雨が明けると暑い夏がきますね。今年の夏は厳しい暑さになるそうです。水分補給をこまめにし、栄養をしっかり摂って暑い夏を乗り越えましょうね。

事務 大林 佳世

あいあいねっと

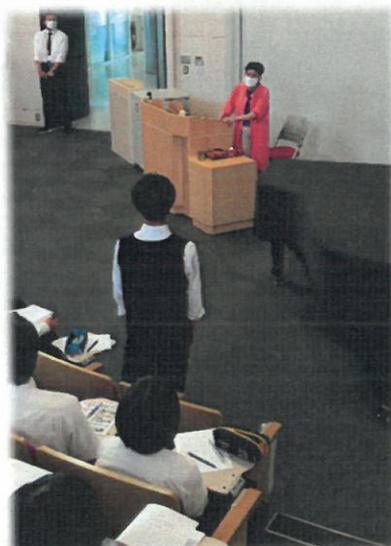
マイクロメモリジャパン様へ視察に行きました！

6月13日(月)に、“あいあいねっと”のスタッフとボランティアスタッフのみなでマイクロメモリジャパン様へ視察に行きました。マイクロ様は、半導体メーカーのグローバル企業です。東広島市に広大な敷地を有し、手荷物検査など空港のような厳重なセキュリティーで管理された建物内で、半導体を製造されています。視察では、マイクロ様の社歴、半導体づくりのこと、フードドライブをはじめとするボランティア活動のことについてお話を伺いました。マイクロ様では、「スターライトの時間」があり、合図となる音楽



が流れると、手の空いている職員の方がごみ拾いなどを行う時間があります。また、毎月いろいろなボランティアを企画されており、職員の方が積極的に参加されていました。今月は、イラストやメッセージを書いた手作りタンブラーを LGBT(セクシャルマイノリティ)の支援団体へ寄付する活動が行われていました。職員は、時間に余裕があるときに勤務時間内にボランティア活動に参加することができるため、多くの人が参加されていました。皆さん人当たりがよく、規律を守って仕事をされている印象を受け、素敵だなと感じました。フードドライブの様子もうかがい、マイクロ様の活動参加に改めて感謝いたしました。マイクロ様から提供していただいた食品は、主にコロナの個人支援で活用しています。最近では、個人支援の件数は増加しており、今年に入ってから毎月 30 件以上の支援を行っています。引き続き、フードドライブへのご協力をよろしくお願いいたします。

中学校と小学校で講義を行いました！！



6月6日(月)に、佐伯区五日市にある「広島なぎさ学園」で中学3年生を対象に「食品ロスとフードバンク活動」の授業を“あいあいねっと”代表の原田よしこが行いました。毎年この時期に呼んでいただき、今年で7回目を迎えました。食品ロスを始め環境教育に関する先生方の教えの熱心さをひしひし感じます。授業後「食品ロスをバイオエネルギーにすることは出来ないのか」などとても鋭い質問もありました。

6月8日(水)は、安佐南区にある毘沙門台小学校5年1組の皆様へ、「食品ロスとフードバンク活動」の特別授業を行いました。45分間という短い時間だったので、あっという間に終わりましたが、子どもたちは食品ロスの話に興味津々で、学びたいという力が伝わってくるようでした。

質問では、フードバンクで苦労することや多く届く食品は何か、“あいあいねっと”に集まる食品ロスのうち何が一番悲しいか。など、たくさんの疑問をいただきました。このような機会を通して、食品ロスの実態を知ってもらい、ロスが減っていけば良いと思います。

“あいあいねっと” 増井 祥子

居宅介護支援事業所

～ NEW ケアマネジャー ～

皆さん、こんにちは。早いもので今年も半分が過ぎようとしています、いかがお過ごしでしょうか。今回は当事業所の新たに仲間に加わったスタッフを紹介させていただきます。

石川 真之介



この度 5 月から“なごみの郷居宅介護支援事業所”でケアマネジャーとして勤務することとなりました、畑政善(はたまさよし)と申します。私は平成 23 年 4 月に入職し、これまで特別養護老人ホームなごみの郷で 8 年間、デイサービスセンターなごみの郷可部で 3 年間勤務し、施設サービス・在宅サービスを経験してきました。10 年以上介護に携わってきましたが、ここまで続けることができたのも、周りの方の支えがあったからだと思っています。振り返ればたくさんのご利用者、上司や先輩スタッフ、良き仲間に出会ってきました。

多くの方に支えていただきながら成長でき、やりがいや喜びを感じながら出来たからこそこのアツという間の 10 年間でもありました。これからはケアマネジャーとして、ケアチームの中で重責を担う立場となります。プレッシャーを感じながらも、これまでの経験を活かしながら、支援者としての新たな視点を持ち、少しでも長く住み慣れた自宅での生活を送っていただけるようしっかりとご支援させていただきたいと考えております。

是非、名前と顔を覚えてくださいね。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

なごみの郷居宅介護支援事業所 畑 政善

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 38 回 7 月 8 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：大藤・原岡

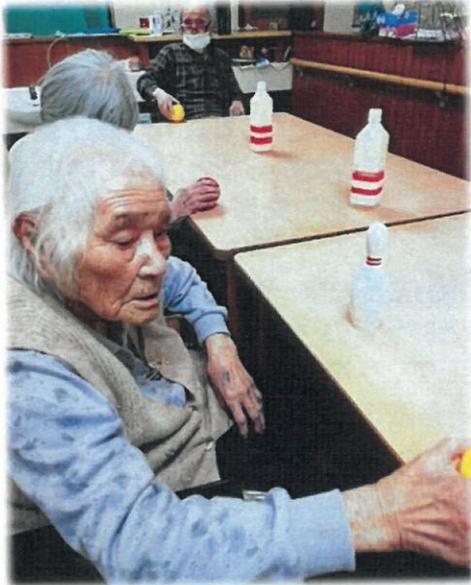


第 39 回 8 月 12 日 (金) 13:00～16:00 (毎月第 2 金曜)

特養3階

ミニ運動会！

皆様こんにちは。3階では5月18日(水)にミニ運動会を行いました。お手玉を投げて籠の中に入れたり、ボールを転がしてピンを倒したりと一生懸命に身体を動かしました。



身体を動かした後は、アイスクリームやジュースで疲れを飛ばしましたね。「楽しい」「美味しい」などフロアには笑い声が溢れておりとても賑やかな時間でした。

これからも楽しい時間を一緒に過ごしていきましょうね。

特養3階 佐竹 玲奈

特養4階

お茶会！

皆様こんにちは。日増しに夏らしくなってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。

去る6月2日(木)に4階ではお茶会を行いました。6月でもあり雨を心配しておりましたが、当日は晴天に恵まれ外で開催することが出来ました。

外に出られるなり「気持ちいいね。風がちょうどいいね」など弾む声が聞かれました。お茶会では“きんつば”と職員がたてたお抹茶をお出ししました。「こんなことまでしてもらえて嬉しいよ」、「贅沢じゃね」、「いいお手前でした」とおっしゃる方もいれば、お抹茶を口にされ「あっ！」と苦笑いされる方もおられ、様々な声や表情を見ることが出来ました。

外に出ることによって、普段より会話や笑い声も多く楽しい時間はあっという間に過ぎました。まだまだ行動に制限がかかることが多いですが、これからも皆様と一緒に楽しい時間を作っていきたいと思えます。7月にはフロアで『夏祭り』を開催します。いろいろ考えていますので楽しみにしててくださいね。



特養4階 辻 左知子

特養 5 階 紫陽花ゼリーを作ろう！



皆様こんにちは。梅雨入りをし、毎日のように雨が降り蒸し暑い日が続きますね。また、紫陽花も綺麗に咲き始めました。

さて、5 階フロアでは、6 月 7 日(火)に紫陽花ゼリーを作りました。使用した材料は、牛乳・生クリーム・砂糖・ゼラチン・かき氷シロップ・食紅・フルーツ缶詰です。



まず、始めに、牛乳・生クリーム・砂糖・ゼラチンを使いゼリーの下地(パンナコッタ)を作り、かき氷シロップ・食紅・ゼラチンを使い上に乗せるゼリー作りは、火などを使用し危険な為、職員が調理をしました。次に、下地(パンナコッタ)と上に乗せるゼリーは固めないといけない為、事前に冷蔵庫で固めました。最後に、固まってゼリーになった下地の上に、かき氷シロップで作ったゼリーを盛り付ける作業を利用者様にさせていただきました。



利用者様より「簡単そうに見えて以外と難しいね」、「うまくできんよー」など言われながらもとても真剣に作っておられました。

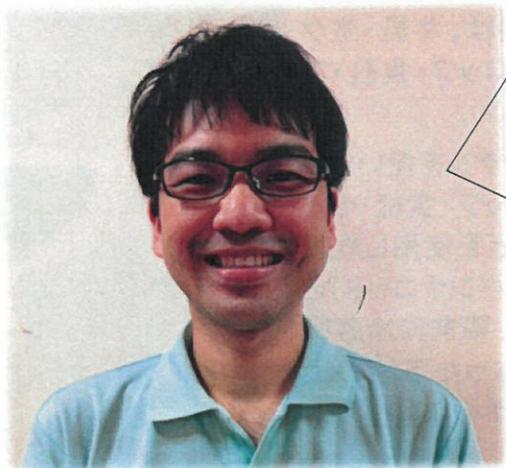
料理も完成し出来たゼリーを皆さんで実食です。利用者様は「可愛いのができたね。甘くて美味しいよ」など言われ笑顔で召し上がられておられました。

また、いろいろ企画を用意していきますので楽しみにしててくださいね。



特養 5 階 小林 千枝

こんにちは、今年も暑い夏がやってきましたね。デイサービス落合では今年度に入り3名の職員が新たに働くことになりました。少し遅くなりましたが、今月はその職員を紹介したいと思います。



【副主任 寺島 宏之】

皆さま、こんにちは。この度デイサービス落合に配属になった“寺島宏之”と申します。“なごみの郷”に入社し16年目の37歳です。今まで特別養護老人ホームやグループホームで経験を積んできました。デイサービスの経験は乏しく、慣れないことも多くあります。しかし、「今日は来てよかったな」、「楽しく過ごせたな」と、自宅に帰られた時にそう思っただけのよう、一瞬一瞬の関りを大切に、盛り上げていけたらと思います。

また、職員一人ひとりが生き生きと働けるような職場を目指し、より良いサービスが届けられるように精進してまいります。これからどうぞよろしくお願いいたします。

皆さま、こんにちは。この度4月よりデイサービス落合で勤務させていただいています“河原真弓”と申します。私は平成24年の12月に“なごみの郷”に入職し、初めて介護の仕事に携わらせていただいたのが、このデイサービスでした。それから3年間の勤務後、可部のデイサービスに異動となり、約5年半の時を経て再び戻って参りました。5年半ぶりに再会し、覚えてくださる利用者様もおられ大変嬉しく思います。また、初めましての利用者様にもこの出会いに感謝し、心から楽しんでいただけるデイサービスになるよう務めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



【介護職員 河原 真弓】



【看護職員 花岡 桂子】

“なごみの郷”開所時より20年間特養で勤務させていただき、4月よりデイサービスに異動となりました。“花岡桂子”と申します。これから毎日、利用者の方々と楽しく過ごすことが出来ればと思っております。これからもよろしくお願いいたします。

新たな仲間が加わり、ますますパワーアップしたデイサービスセンターなごみの郷に今後ともご期待ください。

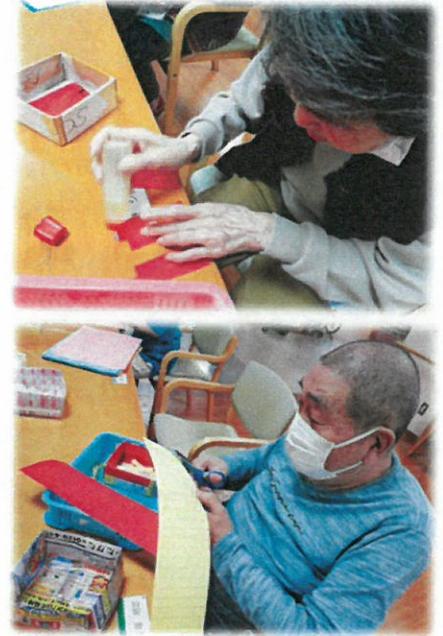
デイサービス落合

～ 紫陽花の壁画 ～

雨粒が紫陽花を鮮やかに映し出し、木々の緑も色濃くなる季節となりました。早いもので今年も半分が過ぎようとしていますが、いかがお過ごしでしょうか。

今月のクラフト作成では、梅雨をイメージとした壁画に取り組みました。「葉っぱのちぎり絵は私が貼った部分なんですよ。」「この前、作りよったのは紫陽花の花の部分だったんじゃ。」と完成した作品を見ながら話されていました。利用者様の作品、紫陽花がとても可愛らしく咲いております。「元気な女性」、「一家団欒」など紫陽花は種類や花の色が豊富で、色々な花言葉があります。ご家庭では花が咲き終わりましたら早目に剪定していただくと来年も又、綺麗な花が咲きますので試してみてください。

これからの季節、冷房などの影響で体温調節が難しくなってきます。上着や膝掛けなど靴に入れておかれると安心かと思えます。デイサービスでの水分補給量は来所から帰宅されるまでに 750ml～850ml を目標に提供させていただいております。転倒予防・健康のために水分補給はとても大事です。ご自宅でも細めに水分を摂り、暑い夏を乗り切りましょう！！



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 7月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						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
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	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	七夕会	七夕会	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	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			ご馳走の日				
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		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	レクリエーション
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		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							

デイサービス可部 ～さだコロ～

皆さまこんにちは。

今月は、デイルーム可部で午後から行っている日常レクリエーションをご紹介します。

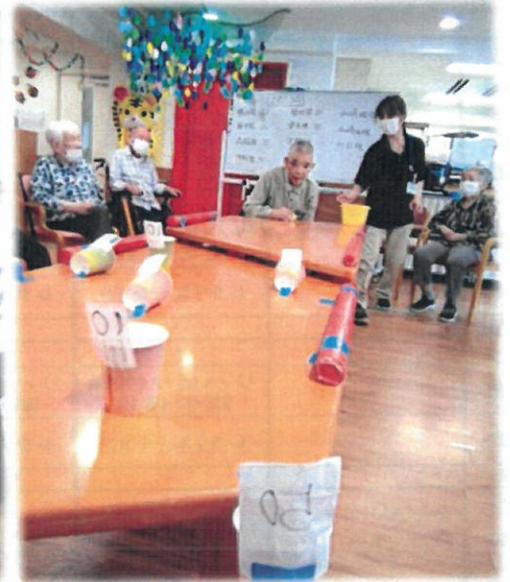
職員が毎日、工夫を凝らして考えている日常レクの中で、最近特にイチオシの、名付けて「さだコロ」をご紹介します。このゲームは、テーブルの上に倒して置かれた紙コップに、ゴルフボールを転がして入れることで、コップを立ち上がらせると言うものです。言わば、テーブルの上で行うパターゴルフと言うわけです。



まずは会場作りですが、いつもデイルームで使用している、高さの違う三角テーブルを2台並べて使います。台の端には玉の転がりを防ぐための縁を付けました。次に低いテーブルの上に、倒した状態の紙コップをテープで固定します。コップの位置はバラバラで、簡単に入りそうな位置や、重なって見えにくい所、またわざと難しい場所に置き、きわどさを競って楽しめるようにします。「はあはあ、ゴルフみたいなねえ…」と皆さんにも見当がついてざわつき始めました。会場の準備が整ったところで、皆さんには高いテーブルの前に座っていただき、狙いを定めて「さだコロ」スタートです。

1球目は様子見といった調子で、「ゴロゴロゴロ…」コップの横をすり抜けました。2球目、3球目…と転がしますが、なかなか思うようには行きません。「残念、もうちょっと右じゃねえ」、「ちょっと優しく転がしてみんさい…」などと、いろいろなアドバイスが飛びます。そして5球目、強めの投球が見事に入って、コップが立ち上がりました。「うわ～凄い！」と皆さんからの拍手が沸き上がりました。コツをつかんだ様子の利用者さんは、次々にコップイン。「なんと、コップが立ち上がると気持ちがええね」と生き生きした良い表情をされていました。なかなか入らず、悔しい結果になった利用者さんも、「今度は上手に転がすよ!」、「楽しいゲームじゃったよ!」と笑顔で感想をくださいました。

実はこのゲームは意外と難しく、職員も参加してみますがうまく入りません。ですが、出来た時の達成感は最高です。



今回の「さだコロ」は、デイサービス可部の職員の一人が、初めてこのゲームを行ったので、その職員の名前を付けました。いつもご利用くださる皆さまのことを思いながら、これからも大きな笑いと「楽しかったよ!」という感想をいただけるように、面白いレクリエーションを考えて行きたいと思います。どうぞ楽しみになさってください。

デイサービス可部 空 千賀子

デイサービス可部

～ 職員紹介 ～



デイサービス可部 日高 香代

5月11日より、デイサービス落合からデイサービス可部へ配属になりました、日高香代です。まだまだ分からない事が多く利用者様や職員の皆さんに迷惑をかける事が多くありますが、一日でも早く慣れ、利用者様に笑顔で過ごしていただけるよう一生懸命頑張りたいと思います。また、デイサービス可部でも毎月色々な行事を計画しておりますので、私もデイサービスの一員として利用者様に楽しんでいただけるような企画を考えていきたいです。よろしくお願いいたします

5月11日付でデイサービス可部に配属になりました、三上 賀津夫です。

以前は、デイサービス落合で勤務しておりました。“なごみの郷”に入職してから特別養護老人ホーム、デイサービス落合と同一の建物の事業所で勤務させていただきました。この度、デイサービス可部に配属となり、これまでと違った環境に大変さを感じることもあれば、新たな体験や出会いに恵まれやりがいを感じています。いまだ分からない事もあり利用者様、職員にご不便やご迷惑をかける事もありますが、皆様に愛されるデイサービスになるよう努力してまいります。よろしくお願いいたします。



デイサービス可部 三上 賀津夫

なごみの郷 可部 7月カレンダー

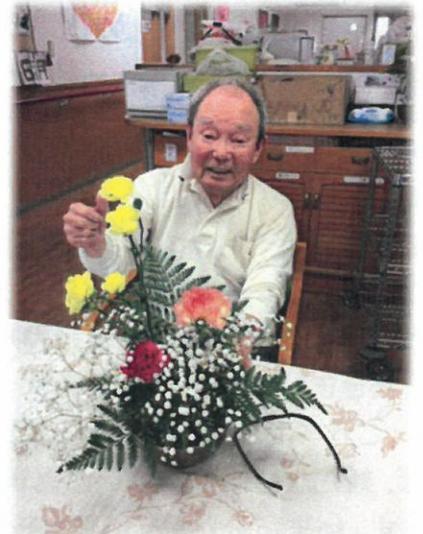
	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						頭身体体操	頭身体体操
午後						レクリエーション	レクリエーション
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	頭身体体操						
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	七夕会	レクリエーション	レクリエーション
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	頭身体体操						
午後	レクリエーション						
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	頭身体体操						
午後	レクリエーション						
日付	24/31	25	26	27	28	29	30
午前	頭身体体操						
午後	レクリエーション						

グループホーム亀山 ～ 華道 ～

グループホーム亀山では月に一度、華道を行っています。
お花の包みを開けた瞬間「わー綺麗なねー」、「これはカーネーションじゃね」、「この花は何かね」などお互いにお話されながら、じっくり花を見られてはどういう風に生けようか完成品を想像しながらイメージを膨らませます。
皆さん、長さや位置を何度もやり直しされながらご自分のイメージしたものに近づけようと真剣です。

できあがった生け花はどれも皆さんの個性が光る素敵なもので、ご自分のお部屋に飾られたり、フロアに飾らせていただいたりもします。
お花があるだけで明るく華やかになり、心が癒されます。

来月はどんな花が届くでしょうか。楽しみです。



グループホーム亀山 江口 麻由美

グループホーム亀山 ～外でおやつ～

去る5月22日(日)朝から気持ちの良い気候が続いていたため、皆さんには外へ出ておやつを食べていただきました。会場に案内すると、「今日はいいい天気じゃねー」、「いい風が吹いて気持ちいいねー」と初夏の心地よい気候を感じていただくことができました。

おやつの実食では皆さん「たまには外で食べるのもいいねー」、「美味しいです」、「天気も良くておやつとジュースも美味しいし最高ですよ!」と喜んでくださいました。おやつを食べ終えてからは、おしゃべりを楽しんでいただきましたが、中には心地よい気候のせいで「ウトウト」と気持ちよさそうに居眠りされる方もいらっしゃいました。短い時間でしたが、心地よい気候のなか美味しいおやつを食べて、たくさん笑ったことでリフレッシュしていただけたのではないかと思います。

これからは雨が多くなってきましたが、天気の良い日にはまた皆さんで太陽の光を浴びましょう!!



グループホーム亀山 國本 拓也

～喫茶亀山～

先日、喫茶亀山が開店しました。

おやつの時間になると、皆さんを会場に案内をし、まずはドリンクを選んでいただきました。「いろんなのがあるね」、「普段飲まんような飲み物もあるね」など、笑顔で「どれにしようかね」と話をされながら選ばれました。

そして、皆さんが選んだ飲み物が用意できるところで、喫茶亀山の名物メニュー、生クリームパフェをお出ししました。パフェを見ると、「わあー、すごいのが出てきたよ」、「こりゃ、御馳走じゃ」と大変驚かれた様子でした。

食べ始めると、「甘くておいしいねえー」、「いっぱいあるけえー、こりゃええね」とあっという間に食べ終えられ、「はあ、美味しかった」、「ようけえいただいたよ」としっかりと堪能していただきました。

最後に、パフェの出来を皆さんに尋ねると、「美味しかったよ、また食べたいね」、「次はいつ、食べられるんかね」と嬉しいお言葉をいただき、私達職員も食べたくなりました。

皆さん、またの開店を楽しみにしててくださいね。

グループホーム亀山 三宅 克



デイサービス亀山 ～父の日会～



蒸し暑い日が続いていますね。
さて、6月といえば皆さんはなにを思い浮かべられるでしょうか。梅・・・あじさい・・・父の日・・・

デイサービス亀山では、利用者様全員参加で梅仕事をしました。できあがった梅を、美味しいシロップになるように日々ゆすっています。

そして、『あじさい』の壁画作りでは、1人ひとり好きな色を選ばれ、素敵な壁掛けあじさいを作ってくださいました。

最後に6月といえば父の日。ということで、日頃の感謝も込めて亀山恒例の手作りおやつは、あじさいに見立てた水まんじゅう作りを行いました。ここでも1人ひとり好きな色を選ばれ、自分だけのあじさい水まんじゅうを作られました。畑でとれたシソを添えて、夏っぽいソーダで乾杯しました。ゲームのビワ取り合戦はとても白熱していました。

しっかりと季節を感じていただけたのではないかと思います。これからは雨が多く、ジメジメした気候が続きますが、そんな梅雨空を吹き飛ばせるような企画を考えますので、皆さん、楽しみにしてくださいね。

デイサービス亀山 峯松 詩織

なごみの郷 亀山 7月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前							体操
午後						訪問美容	レクリエーション
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	体操	体操	体操	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	亀山夏祭り	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	10	11	12	13	14	15	16
午前	体操	体操	こころ往診	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	17	18	19	20	21	22	23
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	レクリエーション	3F全体往診	レクリエーション	訪問理容	レクリエーション
日付	24/31	25	26	27	28	29	30
午前	体操	体操	こころ往診	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

訪問ヘルパー

～ 夏でもぜひ入浴を ～

暑い季節がやってきました。外の熱気で汗をかき、建物に入れば冷房で体を冷やす…体調を崩しやすい時期ですね。汗を流しにお風呂へ入ればなかなか汗がひかず、シャワーで済ましてしまう人も多いのではないのでしょうか。けれども湯船につかることはシャワーでは得られないメリットが多いそうです。

体が温められると血管が広がって血流が良くなり、神経痛や肩こりが改善されます。また体に水圧がかかることで手足の先に溜まった血液が心臓へ戻っていき、リンパの流れが良くなりむくみが改善されるなどの効果もあるようです。毛穴が開いて余分な皮脂が流れ出すと皮膚も清潔に保てます。

こうした肉体的な効果とは別に、お湯に浸かることで得られるリラックス感という精神的な効果も大きいようです。お好きな香りの入浴剤など用意すればより楽しめますね。

とはいえ、体に負担がかかるので長湯は避けましょう。疲労回復には40度のお湯に10分程度肩まで浸かる全身浴が良いとか。しんどいときは無理をせず、洗面器にお湯を張って足湯しながらのシャワー浴でも十分です。

そして、私たちが入浴とともに勧めているのが水分補給です。一回の入浴で800mlの水分が失われることもあるそうなので、入浴前と後の水分補給もぜひお忘れなく。

ヘルパーステーション 三上 美咲

メゾン・クレアなごみ ～ 合同研修会 ～

日に日に蒸し暑くなっておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの流行により、以前のような生活ができず不自由を感じるが続いております。

さてこのような状況の中、メゾンクレアでは今年度の新たな取り組みとして、毎月1回クレア職員と在宅部門の訪問看護師、そして訪問介護職員が合同で研修会を行うこととなりました。

第一回目は5月19日(木)に開催しました。普段ほとんど交流することのない各部署の職員が初めて一堂に会しました。研修会の冒頭では2～3分間、隣の人同士での自己紹介を行いました。マスク着用で顔は見えにくかったのですが、私が思っていた以上に会話は弾み、この研修会に皆が前向きに参加していることが感じられました。この後研修会では、各事業所の責任者によって日ごろの活動内容等が順に紹介されました。

私がクレアに異動してからはほとんどコロナ渦にあり、パソコンでの動画研修を受けることがほとんどでしたが、久しぶりに大勢が会した研修ができる事をとても嬉しく思いました。

この3事業所は密接に関係しているものの、普段お互いの活動を見ることがありません。相互理解を深めることができ、モチベーション向上につながったと思えました。また自己紹介においては、こんなに大勢の職員が同じ目的に向かって日々ケアを行っていることがわかり頼もしくも感じられました。

今後研修会は介護保険制度等の知識、介護技術の習得等を行っていく予定になっています。私も日々の業務や生活に追われがちですが、知識・技術の向上のためにできる限りこの研修会に参加して勉強していきたいと思えます。そしてその成果を利用者の方にお返して、安心・安全な生活を送っていただけたら幸いです。

メゾンクレアなごみ 林原 三香



グループホーム可 ～ 仁井フジ江様の86歳のお誕生日会 ～

皆様こんにちは。グループホーム可部では、仁井フジ江様が6月3日(金)に86歳の誕生日を迎えられました。

日頃から「お寿司が食べたいよ」と話されている仁井様の希望を叶え、昼食にお寿司をご用意させていただきました。「うわ～私だけこんな贅沢していいのかしら、美味しいわ。こんな美味しいお寿司は、初めてよ」と喜ばれてあっという間に完食されました。

午後からはお誕生日会を行いました。お誕生日の歌とプリンアラモードでお祝いをさせていただき、職員からのプレゼントをお渡ししました。「こなに沢山良い物ありがとうね」と言われ喜ばれていました。おやつプリンアラモードも完食され、口いっぱい生クリームを付けて笑いのある誕生日会となりました。

今年もコロナウイルスの感染予防の為、外出は出来ませんでしたが、来年のお誕生日には外出して美味しい物を食べに行きましょうね。笑顔が絶えない素敵な一年になりますように！



グループホーム可部 高橋 千寿恵

～ 炒飯つくって食べました！ ～

皆様こんにちは。グループホーム可部では、6月9日(木)の昼食時に皆さまと一緒に「炒飯」を作りました。具材は「梅、ちりめんじゃこ、ネギ」を入れました。

準備から手伝っていただき、「今から何を作るの?」、「炒飯は昔から良く作ったんよ」などと言われ、手慣れた手つきで具材を用意され、ご飯に混ぜられました。

出来上がるにつれ、フロア中にいい匂いが漂いはじめ、部屋にいらっしゃる方も「何の匂い?」、「おいしそうな匂いがするね」と言われながらフロアへ出て来られました。

昼食に出来上がった炒飯を皆で食べました。普段食の細かい方も残さず食べられ、今回の料理レクは大成功となりました。

また「食」に関するレクリエーションを企画するのでお楽しみに。

グループホーム可部 大藤 毅虎



グループホーム可部 ～父の日会～

こんにちは！グループホーム可部では、6月19日(日)に「父の日会」を行いました。

現在、男性利用者様は藤本照且(ふじもとてるあき)様一名だけが入居されており、日頃からお手伝いをたくさんしてくださっています。今日は父の日ということもあり、昼食時にノンアルコールビールで職員から「いつもありがとうございます！」と感謝の言葉を伝えました。久しぶりのビールに、「こりゃあ嬉しいよ！」と喜んでくださいました。飲みっぷりも良く、昼食のお刺身をつまみにしながらビール(?)を堪能されていました。



おやつ時には、ビールに見立てたゼリーを作りました。味・見た目に皆様大変好評であり、「美味しい～、また作ってね！」と喜ばれました。中には、ゼリーがビールに見えるので「カンパイヤ」と器を寄せて音頭をとられる方もいらっしゃいました。

藤本様、いつもありがとうございます。これからもグループホーム可部の父としてよろしくお願ひします！



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 7月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						体操	体操
午後						レクリエーション	レクリエーション
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	体操	体操	体操	2F全体往診	体操	体操	体操
午後	レクリエーション						
日付	10	11	12	13	14	15	16
午前	体操	体操	歯科往診	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	誕生日会	レクリエーション
日付	17	18	19	20	21	22	23
午前	体操	体操	体操	1F全体往診	体操	体操	体操
午後	誕生日会	レクリエーション	そうめん流し	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	24/31	25	26	27	28	29	30
午前	体操	体操	歯科往診	体操	体操	体操	体操
午後	レクリエーション						

専門家の知恵

～ 睡眠 について ～

睡眠には脳と体を休ませる働きがあります。しかし、不眠をはじめとして睡眠に障害がある人は少なくありません。「睡眠不足」とは、寝床に入って睡眠をとる時間が確保できない状態であるのに対し、「不眠」とは寝床に入って眠ろうとしても眠れない、眠っているようできちんと眠れていない、などの状態を指します。不眠は治療の対象となりますが、睡眠不足では生活習慣を見直し、睡眠時間を確保するように心がけることが大切です。

☆ 睡眠不足が続くと、体には次のような悪影響があります。

- 生活習慣病の基盤ができる…満腹感を起こす「レプチン」というホルモンが減少し、食欲を増進させる「グレリン」というホルモンが増え、過食が起こりやすくなります。そこに日中の不調が招く活動量の低下や運動不足が拍車をかけ、肥満が生じやすくなります。
- 血糖値が上がる…血糖値を上昇させる「コルチゾール」というホルモンが増え、血糖値のコントロールがうまくいかなくなります。このため糖尿病が生じやすくなると考えられています。
- 血圧が上がる…睡眠中の血圧が下がりにくくなり高血圧が生じやすくなります。また、血液中の中性脂肪などを増やし、脂質異常症の発症にもつながります。

☆ 良質な睡眠を得るための良いこと

★ 悪いこと

適度な運動	身体の適度な疲れが積極的休養となり熟睡を得やすくなる
規則正しい食事	必要なエネルギーや栄養素を補い、生活リズムを整える
ストレッチ	心身をほぐし、リラックスすることで入眠をスムーズにさせる
入浴	入浴後に体温が下がることで自然な眠気を誘導できる

アルコール	眠りが浅くなり、熟睡感が得られない
たばこ	覚醒作用が3時間ほど持続、利尿作用もあり夜間に目覚めやすい
カフェイン	
ブルーライト	覚醒作用があり、体内時間を狂わせる

起床時間や就寝時間、食事の時間などが不規則だと、体全体のリズムが乱れて睡眠に悪影響を与えます。体内時間のリズムに合わせた規則正しい生活を心がけ、しっかり食べ、しっかり動くことが快眠の基本になります。

メゾンクリア看護師 有吉 淳子

7月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
丸岡 キクエ 様	大正10年7月20日	101 歳	寺西 宗子 様	昭和9年7月30日	88 歳
新田 照子 様	大正15年7月1日	96 歳	廣元 吉子 様	昭和10年7月20日	87 歳
的場 チヨ子 様	昭和2年7月22日	95 歳	森田 啓子 様	昭和10年7月26日	87 歳
熊谷 タツ子 様	昭和4年7月20日	93 歳	井原 清 様	昭和11年7月12日	86 歳
山口 裕子 様	昭和5年7月17日	92 歳	藤本 照且 様	昭和18年7月15日	79 歳
吉本 義生 様	昭和7年7月15日	90 歳	岡野 秀規 様	昭和19年7月19日	78 歳
石井 公子 様	昭和7年7月25日	90 歳	竹本 エミ子 様	昭和23年7月1日	74 歳
三上 忠 様	昭和8年7月3日	89 歳	金田 利美 様	昭和25年7月16日	72 歳
馬淵 由利子 様	昭和9年7月17日	88 歳	上梶迫 省志 様	昭和26年7月21日	71 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4年5月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
5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！

あとがきではないけども…

7月、文月、ジュライ、カッカダー(カンボジア語)、プウンジュウリ(インドネシア語)、タンバイ(ベトナム語)。えだ豆、おくら、トウモロコシ、トマト、なす、キュウリ、ピーマン、スイカ、桃、鮎、マグロなどが旬。太陽の光をたくさん浴びて、栄養がギュッと詰まっている夏野菜…。暑くなってきたら水分多めのアッサリとした食材を身体が求めてくる。

そのアッサリとは言えないかもしれないけども、ウナギやアナゴも食べごろとなってくる。楽しみなのは土用の丑の日だ。夏の土用の丑の日は「う」が付くものを食べると夏バテをしないという言い伝えがあって、うどん、瓜、梅干しなども食べるというらしい。でもやっぱりビタミンが豊富なウナギは少々脂肪が多くても、まったく脂っぽさは気にならないし大好物だ。

そのウナギが近年、絶滅の危機を迎えているという。平成25年に、環境省がニホンウナギを絶滅危惧IB種に指定している。それは「近い将来における野生の絶滅の危険性が高い種」という意味。1970年代ごろからウナギの漁獲量は減少していて、個体数も同様に減少し続け、市場でのウナギの取引量は直近15年で半分に減少。取引価格は3倍以上に上がっているという。

では絶滅危惧種を食べてもいいのだろうか(?)。そんな疑問が湧いてくるがいざ知らず、日本人はどんどんウナギを食べている。小生もそうだ。

ウナギの個体数は多いけれど、食べる消費スピードが大きすぎて、ウナギが子を産んだり養殖して増えるスピードを超えているので急激に減少しているのだ。その減少を止めるための制限や規制は行われてはならず、このままでは絶滅してしまう可能性があるという。つまり「食べていいのか、いけないのか」という問題は個人の倫理観で判断することとなる。

そんなウナギを守るためなのかどうかは知りませんが、代替品の製造や販売が実施されている。カニもどき食品としてはカニカマがあり、ビールの代用飲料としては発泡酒やリキュールなどがあるのと同様に、ウナギにも“もどき”がある。安価なウナギ風味の食品を食べたこともあるが、費用対効果を考慮すると十分に美味しい。言わなければ気付かない人もいるかも…。また、養殖の研究も進み、最近では人工でふ化させたウナギの稚魚を成魚まで育てる技術も進化し、完全養殖も視野に入っていると聞く。

食べるのがいいとか悪いとかではなく、ウナギは日本の食文化のひとつなので「土用の丑の日」にウナギを食べたとしても、限りある資源を次世代へ継承するには如何あるべきなのか、をあらためて考えなおすことも必要ではなからうか…。

ところで先日、福祉施設に従事する職員向けのセミナーで、映画監督の信友直子さんの講演を拝聴する機会をいただいた。『ぼけますから、よろしく願います』のタイトルで全国的な大ヒットとなった映画を制作されたお方。それは母親の認知症に家族として至近距離からスポットを当てた作品で、興味をもって聞き入った。

東京で暮らす娘(信友監督)が直面した遠方の呉で暮らす母親の認知症発症の現実…。高齢(95歳)の父による老老介護が始まったが、「わしが何とか“おっかあ”を守らんと…」と自分のプライドとして妻を看たいという強い思いから社会資源(介護保険サービス)の活用はガンとして受け入れない父。友人がよく家に遊びに来ていたが、その友人を玄関前で帰らせたり、近所との関りも疎遠になったりと、どんどん暗くなっていく老夫婦の家庭。母は「なんで私がこうなったんか?」、「これからどうなるんじやろう?」と不安を口にする中、娘は仕事を続けるか実家に帰るか、岐路に立たされていく。そんなどんよりとした2年間が経過し、その間に母の認知症は進行していったという。やがて地域包括支援センターの職員の自宅訪問がキッカケとなって介護サービス導入が始まり、徐々に夫婦が自分らしさや自信を取り戻しながら生きていく様子をリアルに語ってくれた。

認知症に翻弄されても、親子や夫婦の普遍的な愛情をもった家族の葛藤を、ユーモアを交えたお話で伝えられ、私たち介護現場の職員としての利用者への心の在り方や、関わり方、サービスの存在意義など、あらためて考えさせられた時間であった。その老夫婦が自信を取り戻してきた要因は何だったのか。それは“生きがい”…。

高齢者の心身を蝕むリスクは、多剤服用の弊害、認知症、孤独や社会からの孤立、疾患による入院など、いろいろとあげられる。信友老夫婦の場合は認知症を起因として地域や友人に対して心を閉ざし、夫婦二人の家庭にこもった状態でじわじわとダメージを受けた。自分たちで認知機能の低下を後押ししていたのである。そんな中での特効薬はやはり“生きがい”だった。平凡でも、小さくても人生の目的の有無によって、その後の人生が全く違うということが示された。生きがいがない人は、生きがいがある人と比べて死亡のリスクが1.5倍も高いともいわれている。

そう。すこしでも社会参加を活発にし、人生の目的を強く感じて生きることが大切であるならば、我々の使命として、高齢者への生きがいの提供こそが特効薬の処方なのだと認識しなければならない。

だからウナギを食べることも生きがいならば、“それもまた良し”なのである。

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

URL <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～

令和4年スローガン

“創り出そう 新たなハーモニー 踏み出す第一歩 なごみの郷”