

おたっしやかわら版 なごみ新聞



242

葉月

もくじ

2P..... 施設長から
3P..... ケアハウス
4P..... あいあい通信
5P..... 居宅介護支援事業所
6~7P..... 特別養護老人ホーム
8~9P..... ティ落合
10~11P..... ティ可部

12~14P..... 亀山
15P..... 訪問ヘルパー
15P..... メンクレア
16~17P..... グループホーム可部
18P..... 専門家の知恵
19P..... 8月のお誕生者さま
19P..... 家族会会計報告



社会福祉法人 正仁会

2022年8月号

新型コロナウイルス感染症が世の中を騒がせてから 2 年半以上が経過しました。最近では、外出時のマスク着用、帰宅時の手洗い・うがい、官公庁をはじめスーパーや映画館等公共スペースの入館時のアルコール消毒は当然のごとく、個人的にも毎朝検温を行い職場で経過記録表に自分の体温を記入することなどが、概ねルーチンワークとなって当たり前の行動になってきました。3 回目のワクチンもほとんどの人が接種し終わり、現在は 60 歳以上の方と 60 歳未満で持病（喘息・糖尿病・高血圧・がん・免疫疾患等）のある方、医療従事者のワクチン 4 回目接種が行われています。感染対策に慣れてきた？あるいは、疲れてきた世間では少しずつ人流が復して、イベント会場では感染対策は怠らないまでも入場制限なしの観覧が出来るようになってきました。また、今夏に向けて様々なイベントも再開されようとしています。今年 1 月から始まった第 6 波の感染拡大も感染対策と経済活動の併走、つまり“with コロナ（コロナと共に）”を掲げながらようやく落ち着いてきたと思われました。しかし、7 月中旬から再び爆発的な感染拡大が起こっています。専門家は全国的な第 7 波突入を宣言しており、この波はこれまで以上のスピードで拡大しています。全国的に 1 日当たりの新規感染者数の最大値更新が報道され、隣県島根でも広島県以上の感染者が出るなど人口比にすると大変なことになっています。コロナウイルスは発生以来、 α （アルファ）、 β （ベータ）、 γ （ガンマ）、 δ （デルタ）、 $\omicron$ （オミクロン）と変異し続け、 $\omicron$ （オミクロン）の中でも亜系統変異として BA1, BA2, BA3, BA4, BA5 と次々と自らの遺伝子を組み換えて変化しています。その度に感染力が強くなっているようにも思えます。現在進行中は $\omicron$ （オミクロン）BA5 ということです。10 歳以下の子どもの感染が多く、そこから若い世代への伝播が起こっているようです。同じオミクロン株でも BA1 や BA2 に感染した人も再感染する可能性が高いという見方もあります。約 4 ヶ月前に特養“なごみの郷”で集団発生したタイプは BA2 ではないかと考えています。つまり、第 7 波の主活動ウイルスである BA5 には再度感染する可能性もあるため、まん延防止に向けて細心の注意を払う必要があります。しかし、私たちにできることは国が打ち出した【新しい生活様式「衛生管理（マスク着用・手洗い等）・三密回避（密閉・密集・密接）等】をしっかり日常に取り入れながら用心することくらいしかできません。くれぐれも皆様、コロナ感染を起こすことなく“with コロナ（コロナと共に）”の下で今夏を謳歌してください。

コロナをはじめ、ウクライナ問題（戦争）やそれに付随した流通停滞が世界的食糧危機をもたらし、エネルギー資源の高騰による物価高（インフレ）、地球環境の変化（温暖化）に伴った世界各地の異常気象と自然災害など地球上の課題を挙げていけば枚挙に暇がないほどさまざまな問題に晒されています。生態学的システム論からマイクロ、メゾ、エクソ、マクロ、クロノといったシステム視点で視野を広げていけば現在ロシアが行っている戦争は何を目的としたものなのかが分からなくなってきます。国の威信をかけた暴挙なのか、所領や資源の取り合いに不安や恐れを感じて疑心暗鬼になった結果の行動なのか、自民族が他の民族を凌駕して他をひれ伏させたいと願ったおごりなのか、単なる自暴自棄の行動なのか。科学や文明の発展によって交通網も進化し、それに伴う商業ベースのグローバル化は地球規模で人の往来を自由にした現代社会を構築しています。地球を人類共通の拠り所となすために SDGs を掲げて持続可能な経済成長が果たせるように環境への配慮を謳い 21 世紀を歩む人類は、新たな価値観を共有して種としてあたかも成長してきたかのように見えますが、“歴史は繰り返される”とは言え、実は大昔からなにも変わっていないことを印象づけられます。事実として毎日、他国の暴力によって多くの人たちが老若男女問わず被害に遭っていることです。独裁的な政治体制の元で国家を運営することがこれほどの悲惨な状況を作り出す現実を目の当たりにして、誰かがこの暴挙を止めることができないのかと憂いばかりが募る毎日です。

コロナ禍にしても戦争にしてもしばらく現状が変わることが見込めず、エネルギー資源の高騰等により世界的な恐慌が訪れる予感があります。既に日本では長期にわたるデフレから脱却するための政府目標（2%）を大きく凌いでインフレの傾向が強くなっています。生活に困窮する家庭も徐々に増えています。私たち“なごみの郷”は、社会福祉法人として可能な限り地域に何かを還元できる存在とならなければなりません。たちまちは正仁会を中心に『にのみやグループ』が総力を挙げて運営するフードバンク“あいあいねっと”の活動が、微力ながらも地域に還元できるものと信じています。常にボランティアの方々も募集していますので共に支え、共に頼る仲間になってください。関わり合う人たちが相互に助け合う気持ちを育み世界平和を紡いで行きたいものです。

令和 4 年 7 月 25 日
“なごみの郷” 施設長 松林克典

ケアハウス ～素麺～



7月に入り連日の猛暑が続き、中旬になると梅雨が戻ったかのように大雨が降ったりと、気候変動により体調管理が難しい日々が続いています。「素麺」の企画開催日の7月20日(水)は、よく冷えた素麺がおいしくいただける真夏日となりました。



今年の夏は、どこまで気温が上昇するのか予測が付きませんが、暑さに負けないよう、よく冷えた“素麺…やっぱり揖保の糸”に、椎茸の甘辛煮・大葉・青ねぎ・みょうが・新しょうがのすりおろし・わさびの6つの薬味をトッピングし召し上がっていただきました。椎茸の甘辛煮は、入居者様よりいただいた干し椎茸を職員が手作りました。

昼食時、出来上がった素麺の器をお膳に載せると、みなさま直ぐに素麺に手が伸び、つゆの入った器に好みの薬味を入れ、ツルツルとすすって食べられる姿に、見ている私たちも涼を感じることができました。「こうしたら食べやすいよ」と、つゆを素麺にかけて食べられる方、「(薬味を)みな入れたから、辛かった」と、血行促進効果で汗をかきながら食べられた方、「おいしい、おいしい」と、おかわりをされた方もいらっしゃいました。



最後に、水曜日恒例「食後のコーヒー」で、ひと息ついてお開きとさせていただきます。コロナ禍が過ぎれば、ケアハウスのベランダで、またそうめん流しをしたいですね。

事務 澤 典江

あいあいねっと

良品計画(株)様とコラボイベントを開催しました！！

6月19日(日)に、無印良品を経営する良品計画(株)様とコラボイベントを開催しました。

世界最大級の売り場面積を誇る、アルパーク店の1階と2階を会場に、食品ロス削減をテーマにしたクイズスタンプラリーを開催しました。食品に関するクイズを6問解いてスタンプを集めてフロアを回ります。クイズの答えを手掛かりに、今日から取り組む食べ物を食べきる工夫「食品ロス削減宣言」を紙に書いてもらい、展示をしました。小さなお子さまからお年寄りまでたくさんの方に参加していただき、展示スペースがなくなるほどでした。宣言の中には、「好き嫌いをなくす」、「冷蔵庫の中身を使い切る」、「買いすぎない、作りすぎない」などが書かれていました。また、午前と午後に1回ずつ、代表の原田が食品ロス削減についての講座を行いました。皆さん熱心に聞いてくださいました。久しぶりのイベントということもあり、食品ロス削減についてみんなで考える楽しいひと時となりました。

また、アルパークの無印良品では、家庭にあるもったいない食品を集める「フードドライブ」を常時開催しています。1階の食品売り場と2階のレジの隣に食品の回収ボックスを設置しています。フードドライブで集まった食品は、“あいあいねっと”へ届けられます。ぜひ、アルパークに行く機会がありましたら、フードドライブへお立ちよりくださいませ。

広島女学院大学で

“あいあいねっと”の活動についてお話をしました！！

7月6日(水)に、広島女学院大学の管理栄養学会の春季公演会にて、「地域医療で働く管理栄養士の業務と役割～フードバンク活動から見えてきたこと～」というタイトルで、副代表の増井がお話をしました。管理栄養士の視点から、“あいあいねっと”を始めたきっかけやフードバンク活動を通して見えてきた新たな課題と取り組みをご紹介しました。「医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、地域社会に安心を提供し続けます」という『にのみやグループ』の

経営理念のもと、最後まで安心して暮らすことので

きる地域づくりを目指し、地域の一員として何ができるかを学生と共に考える時間となりました。

医療や介護に携わる人が、地域でいきいきと働けるきっかけになればうれしく思います。

あいあいねっと 増井 祥子



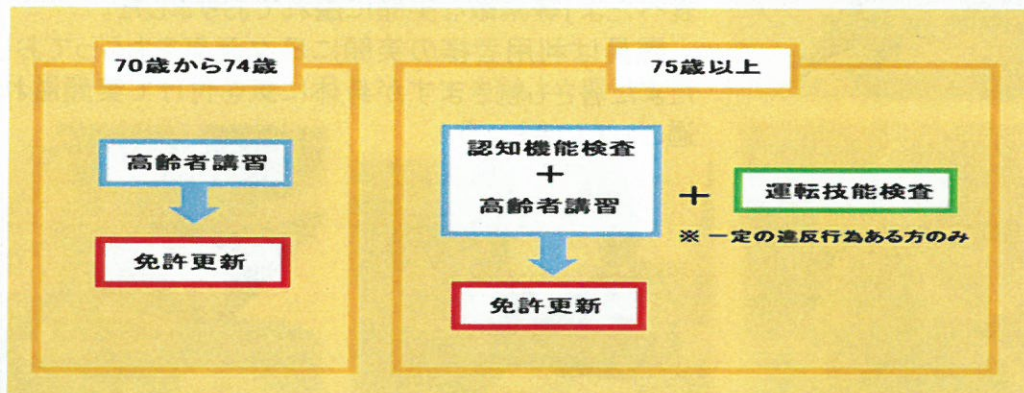
居宅介護支援事業所

～ 運転免許更新制度 ～

近年、高齢者人口の増加に伴い、後期高齢者ドライバーの誤運転操作による交通事故が増加しています。その事を踏まえ今年 5 月より「運転免許更新制度」が改正されました。過去 3 年以内に一定の違反行為(速度超過・信号無視・一時停止・横断歩行者妨害・携帯電話使用等、走行中の違反 11 種類)があったドライバーを対象に、運転技能検査が義務付けられます。合否判定を行い不合格となった場合、免許更新不可にて免許証を失うことになります。

認知機能検査については「認知症のおそれあり」「認知症のおそれなし」の 2 区分で判定。「あり」の判定を受けた場合は医師の診察判断にて更新可・不可が決まります。

<高齢者運転免許更新の流れ>



この度の改正で以前に比べて交通事故の減少に繋がると考えられますが、交通や移動は生活に密接に関わっています。“高齢者”だからと一方的に免許の返納などを周囲から強要するのではなく、本人の想いを傾聴し、それに代わるサービスを提供できる状況かどうかを判断すること、また、地域で支えていく視点を共有できれば良いと思います。

なごみの郷居宅介護支援事業所 南 享介

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 39 回 8 月 12 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 40 回 9 月 9 日 (金) 13:00~16:00 (毎月第 2 金曜)

特養3階

フルーチェ作り！



皆様こんにちは。梅雨も明け厳しい暑さ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。

3階では7月3日(日)にフルーチェ作りを行いました。「昔はこんなにもやりよったわ」と話されながら皆様真剣な表情で手際よく作られておりました。

数名の利用者様と共に作り、完成したものを他利用者様に食べていただきました。「さっぱりして美味しいね」、「久しぶりに食べたよ」等素敵な笑顔に溢れておりました。

職員は利用者様の笑顔に日々元気をもらっております。まだまだ暑さも続きますが身体に気を付けて笑顔溢れる日々を過ごしていきましょう！



特養3階 栗原 優菜

特養4階

たこ焼き作り！



皆様こんにちは。毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

先日4階ではフロア企画として、たこ焼きづくりを行いました。タコは皆様が食べやすいように前もってミキサーにかけ、生地に混ぜ込んでおきました。

材料の準備が終わったら、たこ焼き用の鉄板を用意し、職員が説明をしながら見本を焼いていきます。その後は、利用者さんが鉄板の型の中に上手に生地を入れて焼いてくださいました。途中、「もういいかね、まだ早いかね」等、話しながら何度もひっくり返し、焼き加減を心配そうに見ておられました。「上手いことできるんかね、不安じゃね」と笑われていましたが、最終的には美味しそうなたこ焼きが山ほどできあがりました。焼きあがった順にお皿に入れて皆さんに召し上がっていただきました。「まだ食べたい」と言われ、お皿を持って来られる方もいらっしゃいました。皆様が美味しそうに召し上がられる姿が見られて、職員もとても嬉しかったです。

これからも色々な企画を考えていきますので楽しみにしてくださいね。

特養4階 川中 まり子



特養 5 階 七夕祭り！



皆様こんにちは。あっという間に梅雨明けし夏が始まりましたね。

5 階フロアでは 7 月 7 日(木)に七夕祭りをしました。皆様に短冊に願い事を書いていただき利用者様と一緒に飾りました。皆さま沢山の願い事を試行錯誤され「どういのうがいいかのー」、「この願い事にしよう」など言われ笑顔で書かれていました。

短冊の中には「毎日元気に過ごしたい」や「しっかり元気に歩きたい」中には「一攫千金」と書かれている利用者様までいらっしゃいました(笑)。

職員も一緒にお願い事を書かせていただきとても楽しい時間を過ごせました。今後も楽しい企画をたくさん考えていきますので楽しみにしててください。

暑い日が続きますが水分補給心掛けて元気に生活していきましょう！！

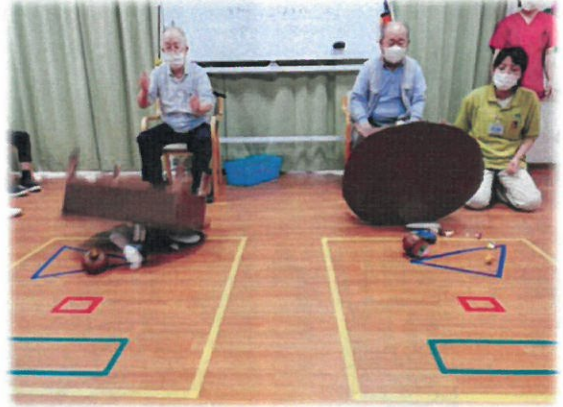
特養 5 階 神田 雅矢

デイサービス落合

～ 父 の 日 会 ～

皆様こんにちは。先月デイサービス落合では「父の日会」を行いました。今回はその企画を紹介したいと思います。

「母の日」というとカーネーションを贈ったり馴染みがありますが、「父の日」と聞いてみると…(?)。残念ながら少し印象が薄いようです。ですが、いつも家族を支えてくれるお父さんはまさに「縁の下の力持ち!!」そんなお父さん方へ感謝の気持ちを込め、楽しんでいただきたいと趣向を凝らしてゲームを行いました。その名も『ちゃぶ台返しゲーム』です。ごはん味噌汁、秋刀魚に冷奴の「昭和の晩御飯セット」と、お寿司にすまし汁の「御馳走セット」の2種類に加え、缶ビール(これは欠かせませんね!)。これらをちゃぶ台に乗せ、昭和の厳格なお父さんをイメージしてひっくり返します。そして床にある得点箇所に入った合計点を競います。ちなみにちゃぶ台は段ボール、食事セットも折り紙、新聞紙に牛乳パックなどを駆使して手作りしました。いかに本物らしく作るか試行錯誤しながら何とか作りあげましたが、お披露目すると「わあ～上手に作っとるね～」とお褒めの言葉をたくさんいただきました。



いざゲーム開始です。「ひっくり返すのは気が引けるね～」とおっしゃられる方もいらっしゃいましたが、皆様やり慣れないことにも挑戦してくださいました。遠慮がちにされる方、遠くに飛ばされる方など様々でしたが、想像していたより遠くへ飛ばされる方もおられ、「おお～!!」と歓声があがっていました。



コロナ禍で何かと我慢の多い時代ですが、少しでもストレス発散となれば嬉しいです。そして父の日会も終盤に差し掛かります。最後は、「お父さん、いつも有難う!!」と皆様に声を揃えて感謝の気持ちを伝え、楽しく終えることができました。

また次回も皆様に楽しんでいただけますように行事を企画して参りたいと思います。



デイサービスセンター落合 川上 菜穂子

デイサービス落合 ～ クラフト制作 ～

デイサービス落合では、毎年四季折々の壁画を制作しています。昨年は、昔懐かしい風景をテーマに四季の景色を制作し、皆様と昔話に花を咲かせる場面もありました。

今夏も皆様と季節を感じていただける作品作りをしています。今回は男性の方にも一緒に取り組んでいただけるような内容を考えました。作品の大事なパーツづくりは男性の利用者様にお願いし、細かい仕上げを女性の利用者様にさせていただくようにしながら皆様と一つの作品を作り上げています。今は、夏の大作に向け制作中です。楽しみにしててくださいね。



デイサービスセンター落合 水尻 千恵

デイサービスセンターなごみの郷 落合 8月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5	6
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	7	8	9	10	11	12	13
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	14	15	16	17	18	19	20
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	音楽レク
備考				ご馳走の日			
日付	21	22	23	24	25	26	27
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	納涼会	納涼会	レクリエーション
備考					おやつアイス	おやつアイス	おやつアイス
日付	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			
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			
備考							

デイサービス可部

～七夕～

皆様こんにちは。蒸し暑い日が続きますがお変わりありませんか。体調を崩されませんようお気を付けください。

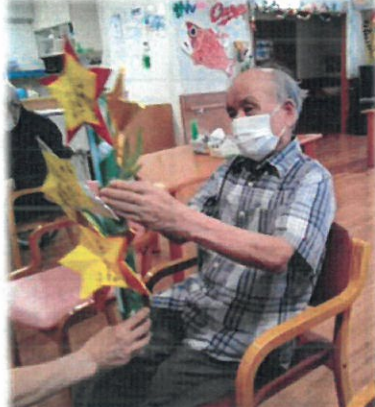


さて、7月7日は織姫と彦星が年に一度、天の川を渡って逢うことができるという星物語“七夕”ですね。デイサービス可部でも、“七夕”に向けて準備をしました。まずは、笹竹づくりです。支柱に笹の葉を利用者様と一緒に取り付けました。「こっちが表だから…」、「これが芯になるね」、「笹の葉だけじゃなく、お花を入ると型がよくなる」、「何派？」など華道さながら楽しくできあがりました。

七夕飾りは、折り紙をハサミで切ってあみ飾りやちょうちんをつかって笹竹にかざりました。皆さんとても楽しそうに作られました。



7月7日(木)の七夕会では、星型に切った短冊に願い事を書きました。「おいしいものが食べたい」、「元気にすごせますように」、「いつまでも仲良く暮らしたい」、「平和な国に」と素敵な願い事がたくさんありました。



最期に職員のキーボード伴奏で「たなばたさま」を歌って星に願いました。外はあいにくの曇り空でしたが、デイサービスでは織姫と彦星は無事に逢うことができましたね。皆様の願い事が届きますように…。

皆様はどんな願い事を星にお祈りされたのでしょうか。晴れた日の夜空に天の川を眺めるのもいいですね。

デイサービスセンター可部 川本 雅恵

デイサービス可部 ～ 父の日会 ～



今年は例年になく梅雨明けが早かったため、ひどく暑い日や蒸し暑い日が多いですね。食欲の低下や、寝苦しさから寝不足になるなど体調を崩しやすいのでお気を付けください。

さて、デイサービス可部では6月16日(木)と19日(日)の2日間に『父の日』のお祝いを兼ねたイベントを開催しました。おやつの時間に合わせてプリンアラモードを皆さんと一緒に作りました。器の中のプリンを中心にフルーツを盛り付けていくのですが、男性利用者のみなさんは目の前に置かれたフルーツ(みかん、キウイ、黄桃、ブルーベリー、バナナ)を見て困った表情をされる方もおられました。ですが女性利用者の応援や職員のアドバイスにより盛り付け後のトッピングなども上手にできました。皆さん出来栄えに笑顔、美味しさに笑顔。「いや～、美味しかった」のお言葉に職員も笑顔になった素敵な父の日の会でした。

デイサービスセンター可部 鈴木 千穂

デイサービス可部 8月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5	6
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		納涼祭	レクリエーション	レクリエーション	納涼祭	レクリエーション	レクリエーション
日付	7	8	9	10	11	12	13
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	14	15	16	17	18	19	20
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	21	22	23	24	25	26	27
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	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			
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			

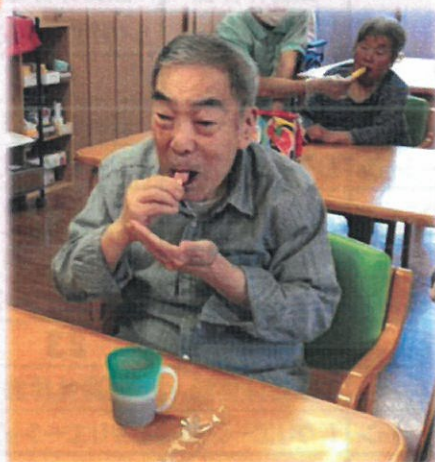
グループホーム 亀山

～ お料理会 ～

6月13日(月)『お料理会』を行いました。
開催にあたり、まずは入居者様に、何が食べたいかをお聞きしました。「お好み焼きがいいねえ」、「焼きそばが食べたい」、「カップラーメンとむすびもいいねえ」とたくさんのご希望があり、今回は昼食に“焼きそば”を作る事に決めました。



当日はホットプレート 2 台を使い、ジャンジャン焼き上げていきました。「ジューツ」という音と、フロア全体にお好みソースの香りが漂い食欲をそそります。「みんなで食べるとおいしいね」、「これなら毎日やってくても良いよ」、「おいしかったよ。有難う」と言ってくださいました。言うまでもありませんが、皆様完食され、デザートのアイスクリューも「もう 1 本ちょうだい」、「今年初めてのアイスクリームじゃ」と大好評でした。



また皆でワイワイやりましょうね。

グループホーム 亀山 寺脇 和美

グループホーム亀山 ～ 長井傳美子様の 100 歳誕生日 ～

6 月 15 日(水)、グループホーム亀山に入居されている、長井傳美子様が 100 歳のお誕生日を迎えられました。午後に娘様お二人が来設され、三人で素敵な誕生日ケーキを囲み一緒にお祝いの時間を過ごされました。

その後、3 階のフロアの皆様全員でお誕生日会を開催しました。ご本人に百寿の白い『ちゃんちゃんこ』に着替えていただき、全員で



誕生日のお祝いの歌を歌いプレゼントを渡しました。その後用意した 100 歳のお祝いの『くす玉』の紐を引いてもらい割れたくす玉の下で記念撮影を行いました。

当日の朝には、職員からたくさんのお祝いの言葉をかけられていましたが、その際に「私は 100 歳ですか、そんな日にこんなヨタヨタ歩いていいんでしょうか！」と笑顔で言われ、午前中は、個別のリハビリ体操を積極的に行われ、昼食前に『よがんす体操』にも参加され体力づくりに励んでおられました。

後日、親戚の方々も写真や花束を持って来てくださり、一緒にお祝いをされていました。

たくさんの方々に祝福をいただいたお誕生日となりました。

暑い夏へと季節が移りましたが、これからもお元気で過ごしてくださいね。

グループホーム亀山 松下 由美子



～ 七夕夏祭り ～

7 月 6 日(水)、グループホーム亀山では七夕夏祭りを開催しました。当日を迎えるまでに七夕飾りを作りました。短冊には願い事をそれぞれ書いていただき、飾りは彦星、織姫、天の川などを作り、祭りの準備をちやくちやくと進めてきました。

当日は皆さまにお好きなドリンクを選んでいただき、「カンパイ！！」と大きな声で祭りがスタートしました。



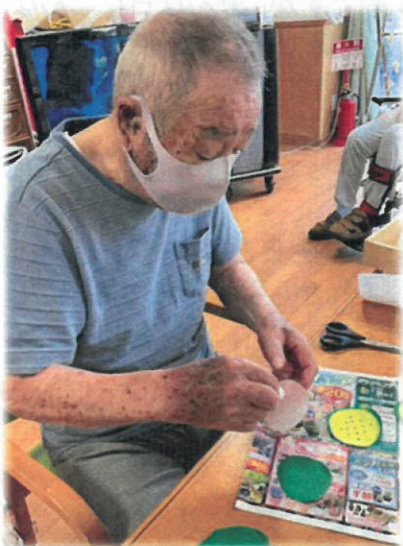
祭りにはたこ焼き・ゼリー・アイスなどの食べ物と、射撃・輪投げ・魚釣りなどのゲームを用意しました。たくさん食べて、たくさん遊んで祭りの雰囲気を感じながら、楽しめた様子でした。

中でも、ある入居者様は魚釣りのゲームに「幼少の頃を思い出します」と熱中され、樽一杯に入った魚を一人で全部吊り上げられました。本人様「釣った魚は食べたら最高ですね」と笑顔で言われていました。入居様だけではなく、私たち職員も一緒に楽しめた七夕夏祭りとなりました。

これから夏本番です。暑さに負けず、元気に笑って過ごしましょうね。

グループホーム亀山 山口 香理

デイサービス亀山 ～七夕にちなんで～



デイサービス亀山では、7月上旬に「七夕会」を開催しました。色紙で作った星飾りで天の川をイメージして七夕の壁画を作成しました。短冊には家族へや健康など、思い思いの言葉がつづられていました。今年も皆様と七夕を迎えられたことに感謝しながら七夕飾りを一緒に作って飾り付けました。

おやつには、『七夕ゼリー』を作りました。青くキラキラしたゼリーの上に星形に抜き取った牛乳寒天ゼリーと桃、そして一口バニラアイスをおトッピングしました。「甘ーい」、「ブルーがきれいね」、「冷たく

ておいしい！」と好評でした。ホッと暑さを一息付けて和やかな時間を過ごすことができました。

まだ暑い日が続きますがコロナに負けず、来年も皆様と元気に楽しく七夕を迎えられますように…。

デイサービスセンター亀山 藤本 美恵子

なごみの郷 亀山 8月カレンダー

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

訪問ヘルパー

～ ハ ッ カ 油 ～

毎日、猛暑が続きいつも以上に疲れを感じやすくなっているこの頃、ハッカ油を生活に取り入れてはいかがでしょうか。

ハッカ油は「ハッカソウ」というミントを乾燥させて抽出した植物油のことで、ドラッグストア等で購入できます。消臭効果・虫よけ効果・リラックス効果があるとされており、日常生活の様々な場面で活躍します。

例えば、一日の疲れをさっぱり洗い流して明日の元気を作ってくれるお風呂に入れるのはどうでしょう。

湯船にハッカ油を 1～2 滴入れてよくかき混ぜて入るとさわやかな香りが湯船から立ち上がってくると同時に体感温度を下げてくれるので寝つきも良くなります。

ハッカ油には刺激作用がある為、入れすぎには注意してくださいね。うまく活用して夏を乗り切りましょう。

ヘルパーステーション 石橋 範子

メゾン・クレアなごみ ～のぞみ薬局との連携～

毎日暑い日が続いていますが皆様、熱中症に注意しながらも元気で過ごされていますか。

メゾンクレアなごみでは入居されている方々の体調管理のひとつとして、薬剤の管理をさせていただいています。ほとんどの入居者様は高齢です。加えて、障害や重い病気を抱えていらっしゃる方が多く、薬剤の管理はとても重要です。クレアスタッフだけではできないことも多く、薬剤師さんの協力が必要となっています。

主治医からの処方が出れば薬剤師さんがきちんと分包し、お薬カレンダーにセットしていただきます。そして追加や中止の薬剤があれば、都度情報の提供をさせていただきます。ここでは看護師が毎日 1 日分の薬をセットし、内服介助を行っています。定期内服だけでなく、頓服薬、塗り薬、浣腸や座薬、麻薬などのさまざまな薬剤を取り扱っているため薬剤師さん達との連携がとても重要です。内服忘れ、誤薬などの事故のないようにいつも注意をしています。急な変更や新しい薬剤の処方にも丁寧に対応していただき感謝しています。

これから連携を密にし、入居者様が安心、安全な入居生活ができるように努めていきたいと思っています。

メゾンクレアなごみ
看護師 高松 真理子



グループホーム可

～ 山口裕子様誕生日会 ～

今年もまた暑い暑い夏がやってきました。

7月17日(日)は山口裕子様の92歳のお誕生日でした。今年も山口様のお誕生日を一緒にお祝いさせていただけることがとても嬉しいです。

当日は娘様がプレゼントとケーキ、メロンを届けてくださいました。

プレゼントは娘様がお誕生日前から悩んでおられると伺い、職員からパジャマをリクエストさせていたでいていました。着心地の良い、素敵なパジャマが届いたのですが、驚いたことに山口様のいとこ様からのプレゼントもパジャマで、こちらの気持ちが通じたようでした。

グループホームでは15時のお茶の時間にお祝いをしました。

みんなで山口様を囲み「おめでとう」と伝え、目を閉じておられましたが、微笑んでうんうんと頷かれました。

暑い夏を乗り越え元気に過ごしていただき、また来年も一緒にお祝いをさせてくださいね。お誕生日おめでとうございます。



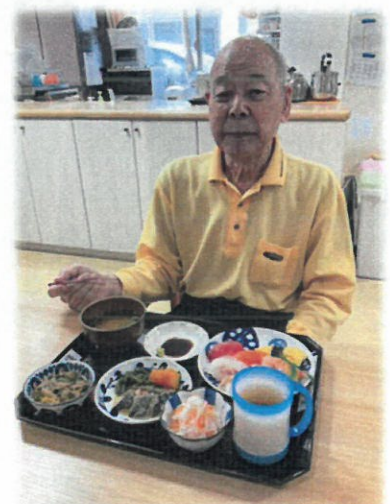
グループホーム可部 澤田 里知子

～ 藤本照且様誕生日会 ～

皆さんこんにちは。蒸し暑い日が続き体調を崩してしまう季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

さて、グループホーム可部では、7月15日(金)藤本照且(ふじもとてるあき)様が79歳のお誕生日を迎えられました。誕生日当日の昼食時に「握り寿司」をご用意し、1階のご利用者様とお祝いをしました。握り寿司を見て満面の笑みを浮かべられ、美味しそうに食べられていました。

おやつ時にはタルトをご用意させていただき、すぐにぺろりと食べられました。その後皆さんからお祝いの歌を歌ってもらい、楽しい誕生日会となりました。来年も楽しい誕生日を迎えられるようお元気にお過ごしください。



グループホーム可部 藤永 奈穂

グループホーム可部

～ そうめん流し ～



皆様、こんにちは。去る7月19日(火)にグループホーム可部では、「そうめん流し」を行いました。今年は梅雨明けが早く、当日の天気を期待していましたが残念ながら天候に恵まれず雨でした。皆様、外でのそうめん流しを楽しみにしておられたので、少しでも季節を感じて欲しくフロアで開催することとしました。

まずは女性チームで稲荷寿司とそうめんの調理開始です。さすが皆様、主婦の大御所である為、あっという間に準備は終了しました。「昔は家で作りよったよ」と言われ、昔話にも花が咲きました。



さっそくそうめん流しの開始です。流れるそうめんにタイミングが合わず「あー!!」と声を出される方や、大好きなそうめんを目を輝かせる方、「よしっ! 来た!」と箸で受け止め笑顔でほおばる方など、皆様それぞれ楽しんでおられました。

普段はあまり食事がすすまない利用者様も、この時だけはかわりをされる方もいらっしゃいました。皆様のたくさんの笑顔をみれて、企画して良かったと思いました。

また季節に応じた企画を用意していますので楽しみにしててくださいね。

グループホーム可部 谷本 彩

グループホームなごみの郷 可部 8月カレンダー

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

専門家の知恵

～ 自宅でできるストレッチの紹介 ～

ストレッチとは、意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。また、最近では、リラクゼーション効果もあることが明らかになってきました。今回は、一人で行えるストレッチを紹介するので、ぜひ実践してみてください。

【ふくらはぎのストレッチ(下腿三頭筋・ハムストリングス)】

ふくらはぎ(下腿三頭筋・ハムストリングス)を伸ばすストレッチです。

下腿三頭筋は、歩行時や立ち仕事の際に良く使う筋肉です。



〈方法〉

- ① 足先にタオルをかける。
- ② できるだけ膝を伸ばしたまま、踵を床につける。
- ③ 背もたれから背中を離す。

ストレッチの種類にもよりますが、上記のような反動をつけず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、最終的なポーズを一定時間保つストレッチは、最低でも 15 秒間行うことで効果が得られます。また、呼吸を止めずに行うことで、副交感神経が働き、筋肉が緩みやすくなります。

実施する際は、15 秒間行うことと、呼吸を止めないことを意識して行ってみてください。

※持病や怪我の既往のある方で、実施に不安がある際は、かかりつけ医やリハビリ担当者にご相談ください。

なごみの郷 作業療法士 高橋 祐美

8月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
登 ヨシノ 様	大正15年8月1日	96 歳	足井 絹子 様	昭和8年8月15日	89 歳
丸山 チズコ 様	大正15年8月1日	96 歳	川本 ミツ子 様	昭和8年8月20日	89 歳
幅米 菊枝 様	昭和4年8月25日	93 歳	土井 豊 様	昭和8年8月29日	89 歳
三吉 献二 様	昭和5年8月4日	92 歳	斉藤 サカ卫 様	昭和9年8月25日	88 歳
隅田 幸子 様	昭和5年8月10日	92 歳	石井 絹枝 様	昭和11年8月1日	86 歳
西野 初江 様	昭和5年8月12日	92 歳	香川 信子 様	昭和13年8月18日	84 歳
高下 トキ子 様	昭和5年8月30日	92 歳	隅坂 邦子 様	昭和15年8月22日	82 歳
瀧口 喜美子 様	昭和6年8月10日	91 歳	馬場岡 孝子 様	昭和16年8月16日	81 歳
山本 良子 様	昭和7年8月11日	90 歳	安田 洋治 様	昭和20年8月3日	77 歳
石黒 和子 様	昭和7年8月20日	90 歳	長澤 智美 様	昭和33年8月27日	64 歳
矢野 美和子 様	昭和7年8月30日	90 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6月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
6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・・・

8月、葉月、オーガスト、セイハー（カンボジア語）、プ
ウラングウス（インドネシア語）、タンタム（ベトナム
語）。キャベツ、ナス、キュウリ、ゴーヤ、ピーマン、ト
ウモロコシ、鯛、鰯、鮎、アワビ、桃、梨、巨峰、シーク
ワーサー、スイカ、マンゴーなどが旬。

トウモロコシの採れたては生でもいけるが、茹でて
食べるのが定番で美味しい。また、コリコリとしたアワ
ビの刺身は絶品だ。小生の一押しのスイカは野菜のカ
テゴリーとは言え、まるで夏が旬の果物だ。甘くて水分
も多く、皮は漬物に、種は炒って塩を掛けるとおつまみ
にもなる。美味しい食材が盛りだくさんの夏を堪能した
い。

そんな今夏、6月28日に梅雨明けし、統計開始以
来、最も早い梅雨明けで期間はわずか2週間。雨の
少ない梅雨となった。しかし明けたとは言え、その後、
晴れた日は約1週間続いたものの、7月上旬から再び
天気は崩れ、戻り梅雨の様相で蒸し暑い…。とてもエ
アコンなしでは過ごせない。

そのエアコン…。皆さまは「つけたら消す」（家庭生
活指摘事項番付、東の横綱）を実践されているでしょ
うか。

昨今話題の、電力供給不足からくる政府の節電要
請…。別に政府に言われなくたって、我が家では“小
うるさい立行司から「つけたら消しなさい」ってとくに
指摘されとるわい”…。節電なんて、我々小市民にと
っては“言わずもがな”、“ルールである”…。なんて思
ってしまう。日常生活で電気を一番消費するのは冷蔵庫
で、これは「開けたら閉める」（西の横綱）の最たるも
のだ。2番目が照明器具、3位がテレビで4位がエア
コン、となっているそうだ。だから「つけたら消す」と「開
けたら閉める」の実践は節電の観点からはとっても大切
なこととなる。

しかしエアコン…。本当に消すことが正解なのだろ
うか。最近では省電力のエアコンが主流のため、“つけ
っぱなし”の方が電気代の節約になるという説を耳にす
ることがある。節電は皆さまも気になるタイムリーな話
題だと思うので調べてみた。

通常、エアコンが最も多く電力を消費するのは、外
気温と設定温度の差が大きい運転開始直後らしい。
飛行機が離陸（地上から10メートル程度上昇するまで
のことを指す）してそれ以降、巡航高度に達するまで
の上昇するために消費する燃料が一番多いと言われ
るのと同じイメージだ。

となると夏の日中は外気温が高く、設定温度と外気温
の温度差が大きくて「つけっぱなし」の方が「こまめに
入り切り」よりも消費電力量が少なくなり、「こまめに入
り切り」したときの起動時の消費電力量は大きくなる。
そして、夜間帯は外気温が低下するので「こまめに入
り切り」したときの起動時の消費は小さく、「つけっぱな
し」の方が「こまめに入り切り」するよりも消費電力量
が大きくなると推察される。

只、外気温は日射しや湿度、風向きなどの天候の影響
を大きく受けるため、条件が異なるとこの限りではな
かろう。急激な温度上昇があった場合などは設定温度
を維持するために、消費電力が上昇することもある。
その場合は日中でもエアコンを「つけっぱなし」にした
ら消費電力量が大きくなるかも知れない。

結局、外出する時刻や時間の長さ、天候などを考慮
せずに「つけっぱなし」や「こまめな入り切り」をしてしま
うと、電力を無駄に消費してしまう可能性があるという
ことを理解し、結論として、短時間の外出（10～20分程
度や1時間以内）ならば消さないほうが良い。一方で、
2時間や3時間など1時間以上外出するならば、一旦
はエアコンを消し、帰宅後に再びスイッチを入れたほう
が電気代はかかりづらくするという。つまり、エア
コンは部屋が設定温度になるまでに電力を多く消費し、
設定温度に達した後は、そんなに多くの電力を必要と
しないということが分かったのである。

要はエアコンひとつ使用するだけでも、状況を鑑み
て使う。ただ何となく使うのではなく、意識的に頭を働
かせることが大切なのである。

では分かっちゃいるけど何となく行っている怪しい日
常生活の行動は何かあるのか。挙げてみた。①「つけ
たら消す」：照明・パソコン・エアコン・扇風機。②「開
けたら閉める」：ドア・蛇口。③「脱いだらしまう・畳む・揃
える」：服・洗濯物・履き物。④「こぼしたら拭く」：お茶・
ビール・コーヒー。⑤「外したらしめる」：鍵・ねじ。⑥「借
りたら返す」：本・DVD・借り。⑦「貰ったら礼を言う」：贈
答品・愛情。⑧「汚したら洗う」：手・足・口腔内・身体・
服。⑨「脱いだらしまう」：服。⑩「着信には返信する」：
電子メール・携帯電話。⑪「散らかしたら片付ける」：部
屋、など…。これらは皆、当たり前に行うべき日常
生活の最低限のマナーだから条件反射的ではなく、努
めて意識して行いたいものである。

さあ、疲れたから寝るぞ…。

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

Tel 082-841-1331 Fax 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”