

# おたっしゃかわら版

祝 敬老の日  
なごみの郷 敬老会

神無月



## もくじ

2P.....	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.....	特別養護老人ホーム	18P.....	専門家の知恵
8~9P.....	ティ落合	19P.....	10月のお誕生者さま
10~11P.....	ティ可部	19P.....	家族会会計報告



社会福祉法人 正仁会

2022年10月号

## 三澤副施設長から

～職員の健康を守り、利用者様の長寿を支える～

9月を終えて、徐々に秋らしさを感じる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。

世界情勢を見渡すと相も変わらず不安定で、未だに終戦の見通しが立たないロシアによるウクライナ侵攻をはじめ、繰り返される新型コロナウイルスの流行の波、経済・金融面ではアメリカのインフレ抑制のための大幅な利上げによる株価の低迷が挙げられ、その他の各国も追従するように利上げに踏み切り始めています。日本においても急激な円安と物価上昇に歯止めがかかるない状況にあります。現時点で金融引き締めを行う考えはないようですが、いずれにしても難しい舵取りを迫られていることは事実だと思われます。

そして“なごみの郷”はと言えば、8月20日を境に新型コロナウイルス蔓延によるクラスターとなり、利用者様22名、職員15名が罹患する事態となりました。今年の4月にもクラスターを経験しましたが、前回と比べて明らかに伝播力が強く、職員配置ならびに業務遂行にはかなりの労力を強いられる状況でした。ただ幸いにも医療との迅速な連携が功を奏し重症化に至った利用者様はおらず、最悪の状況は回避できたと思っています。この間、ご家族の皆様にも多大なるご心配をおかけしたところですが、多くのご家族様から心温まる励ましをいただけたことは大いに心の支えになりました。また、この難局に対して全職員が力を寄せ合い乗り切れたことは今後の糧になるとも感じています。改めてすべての関係者の皆様のご尽力に心より感謝申し添えます。今回、終息までに25日間を要しましたが9月13日をもってすべての利用者様の療養期間を終えたことで、現在は平常に戻ることができています。しかし先日、沖縄県で初めてBA・2・75（通称ケンタウロス）が確認されたことを含めて年内中にも第8波が襲来するとの予測も示されていることから、引き続き最大限の対策を講じながらクラスター発生防止に努めてまいります。ただ世界保健機関（WHO）からは

世界的に死亡者数が減少してきたことを受けて終息の兆しが見えはじめたとの見解も出てきています。鵜呑みにはできないところですが一筋の光明にはなりそうです。

さて話題を変えて先月はシルバー月間であり、“なごみの郷”でも敬老の日を祝して敬老会を催しました。そして今年も株式会社アスティー様から95枚のバスタオルを寄贈いただきました。この場をお借りして厚く感謝申し上げます。催しは新型コロナウイルス感染防止の観点から大幅に規模を縮小した形となりましたが、特養およびケアハウスのご利用者で賀寿をお迎え（数え年）になられた21名（白寿1名、卒寿8名、米寿8名、傘寿1名、喜寿1名、古希2名）の皆様と喜びを分かち合いました。ちなみに101歳以上のご利用者様は5名で、最高齢は106歳となります。皆様にはこれからも益々、お元気でお過ごしいただけることを心より祈念しております。

一方でご利用者の皆様のご長寿を支えさせていただく私たちも健康でなければなりません。社会福祉法人正仁会は今年度から健康経営優良法人として認定を受けています。認定に際しては、経済産業省が定める地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みを元に、特に優良な健康経営を実践している法人であることが要件となります。人生100年時代が謳われている現在において“健康”は重要なキーワードとして多くの人たちの高い関心を得ています。当法人としても地域ならびに職員の健康と充実した生活に寄与していくことは1つの使命であるとも思われ、特に職員が心身ともに健康であることは利用者様一人ひとりに提供させていただくケアの質にも大きく関わると考えます。今後も健康経営優良法人として利用者や地域の皆様、そして職員の健康増進に寄与できる法人であり続けられるよう精進していく所存です。

なごみの郷 三澤 広隆

ケアハウス9月企画

## 音楽に合わせて楽しくリズム体操

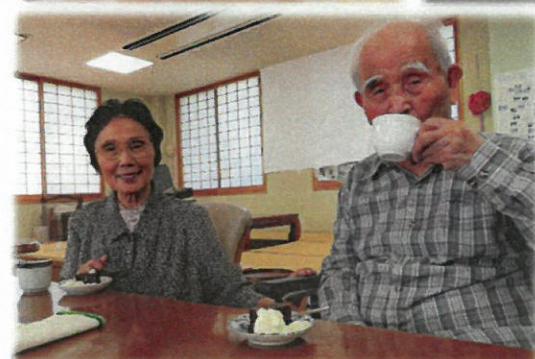
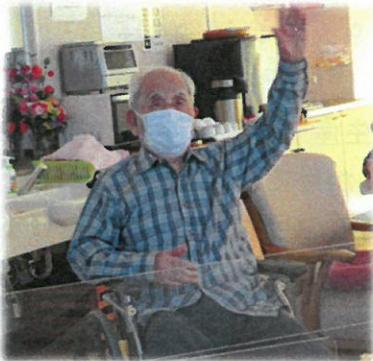
R4.9.21

心配された大型台風も、大きな被害がなく過ぎ去り、朝夕が涼しく感じられる季節となりました。

新型コロナウィルス感染症も第7波が収まりつつある中ではありますが、ケアハウスの皆さん的心と身体には、自粛モードもそろそろ限界が近づいている様子が伺えます。そこで少しでもストレス解消になればと思い、1曲1分～2分の長さのリズム体操を納めたDVDの動画を活用し、昔懐かしい童謡や唱歌に合わせて体操を行うこととしました。

始める前は、ご高齢の皆様がついて来られるだろうか、難しくはないんだろうかと心配しましたが、曲が流れるとすぐに動画に合わせて身体を動かし、全部で16曲を難なくこなして行かれました。これには失礼ながら、私たちもたいへんビックリしてしまいました。ほとんどの曲が皆さんの知っている曲で、歌を口ずさみながら身体を動かされる方もいらっしゃいました。

体操の後には、チョコレートケーキとコーヒーでゆっくりとしたひと時をくつろいでいただきました。「体を動かすことがないけれどね。楽しかったよ。」「汗をかくぐらい頑張ったよ。」と言ってくださいました。また一緒に運動しましょう、ありがとうございました。



事務 斎藤 志津江

# あいあいねっと 10月は、「食品ロス削減月間」です！！

皆様、こんにちは。突然ですが、10月は「食品ロス削減月間」、そして10月30日は、「食品ロス削減の日」です。令和元年10月1日に、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、その中で、「食品ロス削減の日」と「食品ロス削減月間」がそれぞれ決められました。もともと、10月16日は、「世界食糧デー」であり、世界の食糧問題を考える日として国連が制定しており、国際連合食糧農業機関(FAO)の創設記念日でもあります。それと合わせて、日本でも10月を食品ロス削減月間としています。

世界では、生産される食糧の約1/3にあたる約13億トンもの食品が廃棄されている一方で、9人に1人(約8億人以上)が満足に食べることができない状況にあります。

食べ物を捨てると食材だけでなく、生産するのに使われた土地や水、輸送時のエネルギー資源も無駄になり、焼却する際にも地球に負荷をかけてしまいます。こうした状況を受け、国連では、「持続可能な開発目標(SDGs)」の中で、食糧廃棄削減の目標が掲げられ、日本でも、2030年までに2000年度の食品ロス(980万トン)の半分量(489万トン)に減らすことを目標に、消費者庁や農林水産省などが中心となり、食品ロスを削減する取り組みが行われています。

“あいあいねっと”(フードバンク)には、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」がたくさん集まっています。“あいあいねっと”では、「食べ物は食べるためにある、食べ物は捨てずに活かす」と定義し、フードバンク事業に取り組んでいます。フードバンクに協力くださる企業(パートナー企業)と食品を活用する団体(パートナー団体)の登録数は、それぞれ約60団体に上っています。パートナー企業からは、お米、パン、新鮮な野菜や果物、レトルト食品や冷凍食品など、いろいろなものが提供されます。それを“あいあいねっと”で点検整理し、各パートナー団体で活用しています。写真は、食品を使って料理を作った様子です。とてもおいしそうですね。先日あるパートナー団体から、「いただいた食品を使って料理を作ることで、調理の楽しさを覚えた方もおられ、おうち時間を有意義に過ごすきっかけとなります」とご報告いただきました。今年の食品ロス削減の日(10月30日)には、広島駅南口地下広場にて、「食品ロスを減らそう！スマイル！ひろしま広場」が開催されます。このイベントでは、食品ロスに関するクイズラリーやエコクッキングのレシピ紹介、フードドライブなどが開催されます。広島市が主催のイベントで、“あいあいねっと”を始め広島市内のフードバンク団体も参加する予定です。ぜひ、お立ち寄りくださいませ。「食品ロス削減月間」をきっかけに、食べ物を大切に食べるために工夫をみんなで取り組めたら良いですね。



青い数字：パートナー企業

赤い数字がパートナー団体



大人食堂さんより



あいあいねっと 増井 祥子

## 居宅介護支援事業所 ~ 間食の必要性について ~

皆様こんにちは。今回は“間食”的必要性についてお伝えさせていただきます。

間食と聞くと、どんなイメージを持たれていますか。「栄養にならない」「太る」など少し良くないイメージをお持ちの方もおられると思いますが、高齢者こそ間食が必要です。

季節柄、特に夏から秋にかけては体力の低下と共に、食欲が減少している方もおられると思います。

「そんなに動いていないし摂らなくても大丈夫」と思われるかもしれません、厚生労働省の「食事摂取基準」によると 75 歳以上の男性は 1,800~2,100kcal、女性は 1,400~1,650kcal ほど必要です。

とはいっても急に食べる量は増やせない方が多いと思いますが、間食なら“食べてしまう”と言う方はおられませんか。私も食後につい甘いものを食べてしまいます。

さて、摂取の仕方ですが間食で摂取するエネルギーは、1 日の目標エネルギー量の 10% (100~200kcal)を目安にしましょう。ただし、糖尿病などで摂取制限の必要な方は、かかりつけ医の指示を優先してください。摂取する時間としては食後 2 時間後や食事の間隔が大きく空く時がベストです。間食を選ぶ際は、タンパク質や、カルシウムなど不足しやすい栄養素を補えるものがおすすめです。まずは食べるものの成分表、栄養表示されているものを確認しましょう。牛乳、ヨーグルト、チーズ、チーズケーキ、プリン、アイスクリーム、肉まんなどはタンパク質、カルシウムが豊富なので、好みに応じて、間食に取り入れられてはいかがでしょうか。食事が偏りがちな方は摂り過ぎに注意し、健康な体づくりをしていきましょう。

なごみの郷居宅介護支援事業所  
河村 敏充

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41回 10月14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42回 11月11日（金）13:00~16:00 (毎月第2金曜)

# 特養3階 毎日のご様子

皆さまこんにちは。10月に入り少し涼しくなってきましたね。

今月紹介させてもらうのは、3階の「毎日の様子」です。

コロナ禍なかなか外出ができない日々が続いているが、その中でも毎日楽しく過ごされています。

リハビリ目的で運動をされる利用者様や、読書をしてゆっくりと過ごされる方もいらっしゃいます。中には「手伝えることはある? なにかあつたら言ってね」と私たち職人に声をかけてください、洗濯物たたみや机ふきなどを「リハビリのうちよ」と代ってくださる方もいらっしゃり、いつも助けていただいている。最近はビデオ通話を利用して家族様との会話を楽しめている方もいらっしゃいます。



通常の生活に戻るのがいつになるのか分かりませんが、少しでも楽しく生活していただけよう日々お手伝いをさせていただき、イベントなども企画していきたいと思います。楽しみにしていてくださいね。

特養3階 脇田 良樹

# 特養4階 106歳の誕生日

去る9月1日は、特養4階で生活をしている山本日子様のお誕生日でした。生まれは大正5年、年齢は『106歳』を迎えられました。現在“なごみの郷”で生活されているご利用者で1番のご長寿です。この特別な一日、まずは歌をうたってお祝いをさせていただきました。

他にもプレゼントを用意しています。職員の作成した「似顔絵」です。日頃の感謝と、これからも山本様らしく楽しく過ごしていただきたい。と思いを込めお渡しをさせていただきました。

山本様に長生きの秘訣をお聞きすると、「わからんよー」と笑顔で応えてくださいました。「やまだのかがしは歩けないのがやまだのかがし」 山本様がよくうたわれている案山子の歌です。大きな声を出すと喉の筋肉が鍛えられます。「よく笑い」、「よくうたう」それが元気と長寿の秘訣なのでしょうか。



9月は敬老月間でした。百寿を迎えるはや6年が経ち、「大正、昭和、平成、令和」と戦前から長い時を生きてこられたことは、本当にすごいことだと思います。これからも1分1秒を大事にしていきましょうね。山本様が笑顔でいられるように職員もお手伝いさせてください。

特養4階 山田 佳穂

# 特養5階 スイカイベント

皆様こんにちは。今年も夏が終わりすっかり秋らしくなりましたね。「夏の終わり」と聞くと少し寂しい気持ちになりますが、今月は楽しかった「夏の思い出」を紹介したいと思います。



去る8月21日(日)、5階では「スイカを食べる会」を開催しました。もともとは「スイカ割り」を行う予定でしたが、コロナウイルス感染症の市中感染拡大をうけ急遽変更をしています。

「割る」ことはできませんでしたが、「食べる」ことが一番の楽しみです。利用者様一人ひとりカットスイカを食べられると、「久しぶりに食べると甘くて美味しいね」と話をされたり、「おかわりしたいんじゃが、まだ残つるかね?」など様々な表情を見せてくださいました。今回のイベントで目玉はもう一つあります。スイカをすりつぶしてジュースでの提供です。こちらも「甘くて美味しい!」と好評で、夏場の水分摂取手段として重宝しそうだと感じました。やはりいつもと違った雰囲気だと、楽しく、美味しくいただけますね。

今後も大きな行事を行うことは難しく、小規模でのレクリエーションの開催が続くと思います。私たちもコロナに負けず、少しでも楽しんでいただけるようなイベントを考えていきたいと思います。

特養5階 中村 大珠

## なごみの郷 令和4年《10月》行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 往診(内科)	5 体操・音楽 往診(歯科) 往診(内科)	6 体操・音楽 華道クラブ	7	8
9	10 スポーツの日	11 書道クラブ 往診(内科)	12 体操・音楽 往診(歯科)	13	14 往診(内科)	15 体操・音楽
16	17	18 手芸クラブ 往診(内科)	19 体操・音楽 往診(歯科) 往診(内科)	20 体操・音楽 華道クラブ	21	22 
23/30	24/31 焼き芋	25 往診(内科)	26 体操・音楽 往診(歯科)	27 ハーブヘア	28 往診(内科)	29 体操・音楽

## デイサービス落合 ~ 音楽レクリエーション ~

皆様こんにちは。気持ちのいい秋風が吹き渡るころとなりました。  
これから秋を存分に楽しみたいですね。

さて、なごみの郷デイサービス落合では、月に一度「音楽レクリエーション」の日があります。歌や音楽に合わせて体を動かしたり、昔なつかしい曲を聞いて“あの頃”を思い出したり、声を出して歌えば、気持ちもよくストレス発散にもなりますよね。



今回は、9月9日(金)に行った「音楽レクリエーション」の日の様子をご紹介したいと思います。この日もたくさんのご利用者様が参加してくださいました。職員の掛け声に合わせて発声練習をした後は、歌詞を切り取ってホワイトボードに書き出し、「何の歌か」を当てるゲームをしました。「里の秋」「故郷の空」など秋の歌を題材にしていたのですが、皆様すぐに正解していらっしゃいました。正解した歌はみんなで一緒に歌い、とても盛り上がっていました。

その後は、利用者様にハンドベルを持っていただき「キラキラ星」「チューリップ」を演奏しました。「ド」の音は忙しいね、「鳴らすの忘れとったわ」と大変盛り上がり。ハンドベルの音色もとてもきれいでステキな演奏会となりました。

そして最後はこの日のメインイベントです。皆様に「炭坑節」を歌っていただき、それに合わせて職員による銭太鼓を披露させていただきました。職員もドキドキでしたが、銭太鼓を一度も落とすことなく大成功に終わりました。皆様にも、「良かったよ」、「上手じゃね！」と、とても喜んでいただきました。



皆様の歌声や笑い声もたくさん聞くことができ、この日も盛りだくさんの「音楽レクリエーション」となりました。この「音楽レク」は毎月行う予定です。来月も楽しみにしていてくださいね。

デイサービス落合 小早川 里枝

# デイサービス落合 ~ クラフト ~

皆さんこんにちは。季節はすっかり秋になりましたね。

ここデイサービスセンター落合でも秋を感じさせるクラフトがついに完成しました。



最初は、「これは何になるんね。」と皆さん口々にしながら取り掛かっておられましたが、完成した作品を見ると、「こここの部分を作りよったんじゃね」、「今回も大作になったね」と話しておられました。

今は冬に向けてクラフト制作に大奮闘中です。皆さん完成をいろいろ想像しながら取り組まれています。出来上がりが楽しみですね。そして秋と言えばやっぱりお月見。今年の十五夜は9月10日でしたが、皆さんはどんなお月見をされましたか？

私は子供たちと一緒に、お団子を作りましたよ。机の上や下は粉まみれで片付けに大苦戦…色々な形のお団子が出来上がっていました。(‘艸`笑

これから時期は夏の疲れがでてきます。皆さんお体には充分お気をつけて、また元気にデイサービスセンター落合に通って来てくださいね。お待ちしております。

デイサービスセンター落合 廣森 舞花

## デイサービスセンターなごみの郷 落合 10月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
午前							リハビリ体操 頭の体操
午後							レクリエーション
備考							
日付	2	3	4	5	6	7	8
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		秋ランチ	秋ランチ	秋ランチ	秋ランチ		
日付	9	10	11	12	13	14	15
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	DS運動会	DS運動会	レクリエーション	レクリエーション
備考							
日付	16	17	18	19	20	21	22
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		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	レクリエーション	レクリエーション
備考							
日付	23/30	24/31	25	26	27	28	29
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

## ～運動会～

今年の夏は、梅雨明けが早かったためか本当に長く感じましたね。そしてとにかく暑かった記憶しかありません。9月に入り、朝晩が涼しくなって少しずつ秋を感じられるになってきました。この先の夏バテが心配ですが…。

さて、デイサービス可部では、9月5日、7日の2日間、運動会を開催しました。今年も紅組と白組に分かれて玉入れと風船割りを行いました。玉入れは、紅組と白組がフロアの両サイドに分かれ、職員がその間に紐の付いたカゴを交互に引っ張り移動させます。皆さんには、その動くカゴを目掛けて玉を投げ込み、その玉の数を競いあっていただきました。皆さん開始直後は慎重に投げられていましたが、慣れてくると勢いも強くなり、自分の前を通り過ぎたカゴに向けて遠投される方、数打ちゃ当たると複数の玉を同時に放り投げられる方、職員に当たろうがお構いなしの方と、笑い声の中、フロア内を玉が入り乱れて飛びまくっていました。



風船割りでは、イスの上に置かれた風船をハンマーでたくさん割った組みの勝ちです。狙いすまして打ち込まれますが、相手は軽くふわふわ動く風船です。なかなか芯をとらえられず苦戦された方もおられました。「なかなか割れないねぇ」と言われながらも何度もチャレンジされました。うまく割れても、割れた音に驚き思わず「きや～！」と声が出てしまうこともありました。

今年の運動会も勝敗に関係なくとても盛り上がり、楽しい運動会になりました。皆さんの笑顔が今でも思い出されます。来年の運動会も元気に楽しみましょう！！



デイサービスセンター可部 鈴木 千穂

## デイサービス可部 ~ 壁画作り ~



コスモスが秋風にゆれている今日この頃、朝晩が肌寒く感じるようになりました。ようやく秋らしくなってきましたね。ですがこの時期、夏バテも出てくるかもしれません。皆さんお気をつけくださいね。

さて、デイサービス可部では、段ボールを使用し壁画作りをしています。好きな絵柄を色鉛筆で塗り絵した用紙を段ボールに貼り、周りをカッターで切り込みを入れます。そこを爪楊枝で削いででき上がりです。なかなか削げず「これなかなか難しいね。でも面白いよ」と言われる方。できあがった作品を見て「これあたしが作ったんですよ。こうして見るといい感じじゃね」と言われ感動されている方もおられました。

壁に飾った作品を再度塗り直しされる方もおられ、できあがった作品の仕上がりに満足されていました。これからも一緒に作品作りを楽しみましょうね。



デイサービスセンター可部  
佐々木 貞子

## デイサービス可部 10月カレンダー

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

## ～日々のご様子～

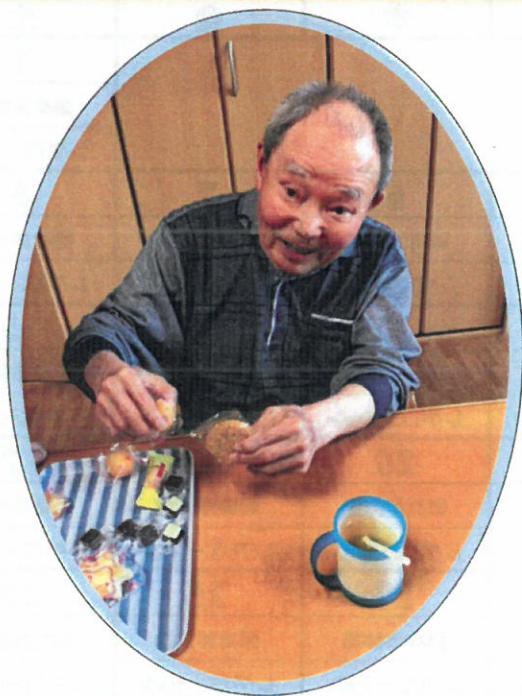
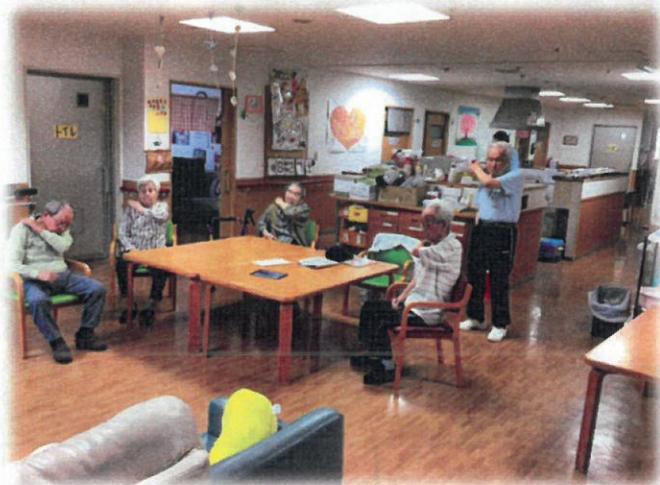
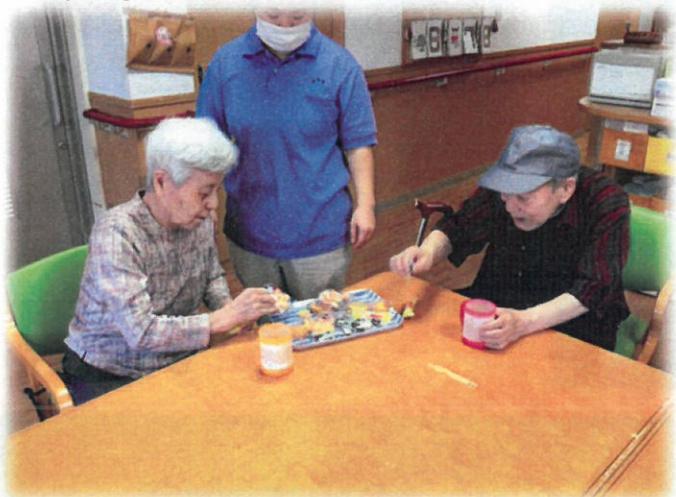
皆様、こんにちは。朝晩と冷え込むようになり寒さを感じるようになってきました。  
体調を崩す事なく元気でお過ごしでしょうか。

今日はグループホーム亀山の2階の方々の日々のご様子をお伝えしたいと思います。  
グループホーム亀山では、ここ数日、おやつの時間に一人ひとりにお好きなおやつを食べていただこうと職員が様々な種類のお菓子を購入しております。皆さんにお出しする際には大きな器にいろんな種類のお菓子をたくさん乗せています。皆様方、お菓子の山を見ると、「いろんなお菓子があるね」、「皆、美味しそうじゃね」、「どれにしようか」などとおしゃべりをしながら、めいめいお好きなものを選びながら食べられます。

引き続くコロナ禍の中、外に出る事が難しい折でも、皆様は毎日体操を行い、身体を動かされています。また、一人ひとりにあった個別の運動、リハビリにも取り組まれております。

最後に駐車場の中だけですが、外気浴もしながら季節を感じていただいております。「外に出んと、季節が分からんようになるから、外に出られるのは嬉しいね！」、「久々に外に出たけれど、やっぱり外の空気は美味しいね！」などいろいろうれしい言葉をいただきます。これから秋も深まり良い気候になってまいりますので、天気のいい日にはもっと外気浴に出かけて季節を感じていただきたいですね。

グループホーム亀山 三宅 克



## グループホーム亀山 ~花火の壁画作り~

皆様こんにちは！夏の暑さが過ぎ去りしこの頃、いかがお過ごしでしょうか？  
グループホーム亀山では8月12日(金)にフロアにて、花火の壁画作りを行いました。

19日に花火大会が控えていることから、職員より「フロアに大きな花火を作りましょう！」と職員の提案に「いいね、やろう！」と皆様協力してくれました。

まず、下書きは職員が行い色付きの折り紙は利用者様達に切ってもらうのですが、皆様慣れた手つきで折り紙を切られ「枠に出ないように切るんよ」、「ここはもっとこうした方がいいよ」などお互いにアドバイスをするなどチームワークもバッチリです。配置は職員が考え、貼る作業は利用者様にしてもらい几帳面に貼られていました。徐々に完成に近づくと口数も減り真剣な表情が見受けられます。いよいよ完成すると、ある利用者様が童謡の「花火の歌」を歌ってくださり、歌詞を口ずさむ方や、手拍子などでお答えする方がいて、貼り絵の完成をお祝いしました。最後は完成した貼り絵の前で記念撮影をして終了です。

これで19日の花火大会が楽しみですね♪ 皆様お楽しみに！



グループホーム亀山 佐々木一樹

## グループホーム亀山 ~花火大会~

こんにちは。日中は暑さが残りますが朝と夜が涼しくなってきましたね。

さて、グループホーム亀山では8月19日(金)に花火大会をしました。

前日に「明日は花火大会ですよー！」と案内すると「花火いいねえ。雨が降らにやいいね」と楽しみにされていました。

当日は天候にも恵まれ、夕食を終えていよいよ花火大会の始まりです。打ち上げ花火をメインでしましたが「やっぱり綺麗じゃねえ。花火はいいねえ」と夏の風物詩である花火を見られ喜ばれており、時には拍手もいただきました。少し外が明るかったですが皆様に喜んでもらうことができました。「いつか大きい花火も見てみたいね」とも言っていたので、コロナが終息したらみんなで一緒に行きたいですね。早くコロナが落ち着いていろんなところへ出かけられることを祈っています。



グループホーム亀山 間賀田 知美

# デイサービス亀山

## ～敬老会～

デイサービス亀山では、敬老会を開催しました。敬老の日は、「長年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う」という日で国民の祝日として制定されています。

その敬老会で紅白大福を作りました。求肥は団子粉に牛乳を混ぜているので口当たりもよく、皆さん美味しいね～と笑顔で完食されました。お腹いっぱいになったあとは、ゲートボールで身体を動かしました。職員がなかなかゲートに入らず苦戦している姿に皆さん大笑い。「昔やっていたからね」と言われる利用者様も多く、皆さんとも簡単にゲートに入れておられました。



最後に、皆様のご健康とご長寿をお祈りして、職員が心を込めて作った「梅結び」のキーホルダーをプレゼントさせていただきました。梅結びには、梅の形が固く結ばれほどけにくいため「固い絆・長寿」の意味があります。長寿のお祝いをさせていただくことは、職員にとっても大変喜ばしいことです。



来年も皆様と一緒に笑顔でこの日をお祝いできることを楽しみにしております。

デイサービス亀山  
河内 友梨加

なごみの郷 亀山 10月カレンダー

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

## 訪問ヘルパー ~日々、勉強…~

私は、訪問介護ヘルパーとして利用者様のお宅に入らせていただいている。仕事には慣れましたが、利用者様のお宅を初めて訪問する時はやはりドキドキします。“どんな方だろうか”、“話しやすい人かな?”とかいろいろ思いながら訪問しています。

けれども、訪問を重ねてうちとけてお話し出来ようになると、私の方が勉強させていただいているのだなと気づきます。

Fさんは、調理の時に“小さいわし”的さばき方や、“たこ”の食べやすい切り方、味付けなどを教えてくださいました。魚料理が苦手な私にとっては先生のような存在です。

Yさんは、戦争のお話をしてくださいました。満州から引き揚げて来た事や、アサリをバケツいっぱい採って歩いて家に帰り夕食にした事などお聞きしました。大変でしたねと言うと、当時は苦労したとも思わなかったと笑って話されました。

Hさんは、畑に行く時も「外で誰に合うかわからないからね」と必ずお化粧をして出かけるそうです。身だしなみにとても気を付けておられ、見習わなきやと思いました。

私も利用者様のように、素敵に年齢を重ねていけたらいいなと感じています。これからも、お話をしっかり傾聴しながら訪問をさせていただこうと思います。

ヘルパーステーション 紀田 公恵

## メゾン・クレアなごみ ~食欲の秋~

日ごとに秋の気配が深まり、さわやかな季節になりました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋など秋はさまざまに表現されますが、私にとっては何といって『食欲の秋』です。秋は何を食べても美味しく感じられますが、「食」は私たちにとってなくてはならない大切なことです。クレアに入居されている方々も、三度の食事をとても楽しみにしておられます。片麻痺があっても自助食器を用いて健側で上手に食べられる方。疾患のため手指の震えが止まらずスプーンが使いにくい方。など、何かしらの不自由さをかかえながらも皆さん、楽しそうに食べておられます。



ふりかけをかけると食事が進む方、箸やスプーンが使いにくい方にはご飯をおむすびにするなど、一人ひとりの状況や好みに応じて工夫をして差し上げるよう私たちも心がけています。食事が終わればコーヒー或は牛乳等を飲んだり、ご家族差し入れのお菓子や果物を摂るなど一人ひとりの方にルーチンもあります。皆さんに共通しているのは食事が大好きという事です。「美味しいかったよ、全部食べたよ」という言葉を聞くと、“良かったな”、



“今日も元気だな”と安心します。その逆に、食欲がない方を見ると体調が気にかかります。認知症が進んでいらっしゃる入居者のなかには、食後すぐに「ごはんはまだ?」と何度も言ってこられる方もありますが、そのくらい食事というのは人間にとって大切なことです。

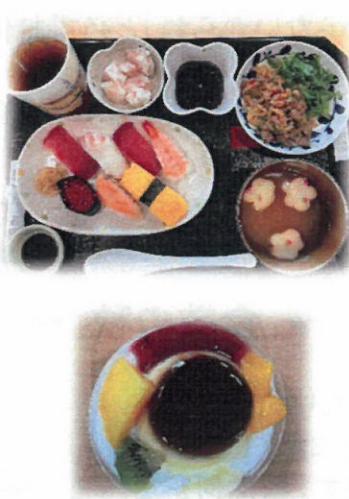
こうして入居者の方に安心して食事をご提供できるのは食材を届けてくださるナリコマさんや携わってくださる全ての方々のおかげだと感謝しています。いつも本当にありがとうございます。これからも、よろしくお願ひ致します。

メゾン・クレア 藤元 加代

## グループホーム可部 ~隅坂 邦子様 お誕生日~

8月22日(月)、グループホーム可部では、隅坂邦子様が82歳のお誕生日を迎えられました。事前に家族様より「昔は生の魚が好きだった」と教えていただいており、施設からのプレゼントは「お寿司」をご用意しました。イカやタコなど硬めのネタは食べやすいものに変更し、食前に一口サイズに切って食べていただきました。やはりお好きな物は美味しそうに食べられ、完食されました。おやつの時間には、「プリンアラモード」を用意して、ハッピーバースデーを歌い、2階の皆さんと集合写真を撮りました。全員が揃って写真を撮る事も少ないと、良いお誕生日になりました。

これからも元気で長生きして、来年のお誕生日も一緒に祝いましょうね。



グループホーム可部 児玉 尚子

## グループホーム可部 ~矢野 美和子様 お誕生日~

8月30日(火)は、矢野美和子様が90歳のお誕生日を迎えられました。今年のお誕生日は、節目の年であり、「卒寿」という事で、紫色の祝い着を着て皆様とお祝いをしました。

当日、家族様からケーキ・胡蝶蘭が届き、「祝ってもらうのは物凄く嬉しいことだね～」と喜ばれていました。

職員からもケーキでお祝いをさせていただき、プレゼントは、普段から仲良くされている方に渡していただくと「も～、プレゼントまであるの？こんなことまでしてもらったら、大バチが当たるよ。来年も元気で頑張りまーす！！」と涙しながら言われてました。これからもお元気でお過ごしください！

来年こそは、お誕生日外出したいですね。



グループホーム可部 落合 貴子

## グループホーム可部 ~敬老会~

みなさまこんにちは、グループホーム可部では 9月19日(月)に『敬老会』を開催しました。長年にわたり日本を支えるために頑張って来られた利用者様の長寿をお祝いするため、これまで皆様がきっとよく作ってこられただらう“おはぎ”と一緒に作らせていただきました。恥ずかしながらこれまで私達は“おはぎ”を作る経験がなかったので、利用者様に作り方を教えていただきながら一緒に楽しく作る事が出来ました。「昔はよく作ったもんよ。懐かしいねエ～」や「みんなと一緒に作れるのは楽しいね」などおしゃべりしながら職員と利用者様が一緒に作ったおはぎ作りはとても楽しく、私達職員にとっても良い経験となりました。出来上がった“おはぎ”を食べられながら、「ありがとう 美味しかった！」と言ってくださいました。これからも 皆さんと一緒に色々な思い出をたくさん作っていきたいと思っています 来年の『敬老会』も一緒にお祝いできることを楽しみにしています。



グループホーム可部 木澤 裕子

### グループホームなごみの郷 可部 10月カレンダー

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

# 専門家の知恵

## ～ ウィズコロナ時代の歯の磨き方 ～

今もなお、世界中で猛威をふるっている新型コロナウィルス感染症。

食事の際の会話など、唾液による飛沫感染のリスクの高さが指摘されています。唾液の飛沫に関しては、歯磨きやうがいの時にも注意が必要です。感染を広げる可能性があるかもしれません。

そこで今回は、ウィズコロナ時代の歯磨きについてお伝えします。

歯磨きやうがいをすると、どうしても唾液の飛沫が生じます。

特殊なカメラを使って普通の歯磨きの様子を観察すると、唾液の粒や細かな微粒子が、口の外に飛び散っている様子をとらえることができます。この微粒子はエアロゾルと言われ、空気中に霧のように飛散します。しかし、口を閉じて磨くと唾液の飛沫やエアロゾルはでません。

そこで、唾液の飛沫やエアロゾルを出さない歯磨きの仕方をお伝えします。

1. 歯ブラシは、口を閉じて磨きやすいように、ブラシ部分が小さめのものを選びましょう。

2. 口を閉じて磨きましょう。(写真1)

3. 口をゆすぐときは、洗面台に顔を近づけて、やさしく吐き出しましょう。高い位置から勢いよく吐き出さないように注意してください。(写真2)  
ガラガラうがい(喉うがい)は周囲に人がいない場所で行いましょう。



(写真2)

4. ご家庭では、1人で歯磨きをされると思いますが、職場や学校など大勢で歯磨きをするときは、人との間隔をあけて、会話しないで磨きましょう。また、時間をずらして磨くのもよいでしょう。



5. 歯磨きをするときは、換気をしましょう。換気をすると、エアロゾルは拡散して消えます。



感染のリスクを減らすため、口を閉じて磨く方法をぜひ実践してみてください

# 10月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
野崎 澄子 様	大正9年10月13日	102歳	小畠 数子 様	昭和14年10月20日	83歳
福川 八重子 様	大正14年10月1日	97歳	橋本 博 様	昭和16年10月16日	81歳
阿部 信子 様	大正15年10月5日	96歳	志賀 義生 様	昭和16年10月17日	81歳
佐々木 ヒサコ 様	昭和3年10月27日	94歳	三原 由美子 様	昭和17年10月8日	80歳
田村 ミユク 様	昭和5年10月8日	92歳	伊藤 寛明 様	昭和17年10月31日	80歳
古野 るい子 様	昭和6年10月1日	91歳	半日 英雄 様	昭和18年10月8日	79歳
沖野 芳 様	昭和6年10月25日	91歳	宍戸 薫 様	昭和19年10月29日	78歳
松本 若子 様	昭和8年10月1日	89歳	中本 恵子 様	昭和21年10月31日	76歳
沖 勝 様	昭和8年10月15日	89歳	棄原 佳範 様	昭和22年10月29日	75歳
高野 弘子 様	昭和8年10月23日	89歳	山田 壽徳 様	昭和23年10月13日	74歳
樽谷 正夫 様	昭和9年10月3日	88歳	池本 岩雄 様	昭和24年10月25日	73歳
木下 幸昭 様	昭和10年10月3日	87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8月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
8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、皆様の心の弦を待ちしております。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れども…

10月、神無月、英語で書くと「October」オクトーバー、トラー(カンボジア語)、ブゥランオクトーバー(インドネシア語)、タンムオイ(ベトナム語)。

昼間は暖かく、夜は過ごしやすい日が続くこの頃。衣替え、スポーツの日、ハロウィン、紅葉狩りなどの行儀も多くまさしく行楽の季節。これがずっと続くと良いのだが…。またこの時期はおいしい野菜も多い。ぎんなん、しめじ、マツタケ、シイタケ、レタス、ジャガイモ、柿、リンゴ、鮭、鯖、イクラ、ホッケなども旬。柿に含まれる栄養素のビタミンCは風邪予防に効果的と知られるところだが、コロナだけではなく、季節性の疾患が多い冬に向けて、しっかりと柿を食べたいところ。また、鮭はあっさりしていて美味しい、皆さまも大好きな魚のひとつだ。キノコの多くは人工栽培されているが、マツタケはそれが出来ず高級食材の代表格になっている。近年では国内産は少なく、あったとしてもそれは高価で、中国や韓国産の方が断然安く、出回る量も多い。焼きマツタケやマツタケご飯が大好物で小生は産地を気にしない。

さてこの10月、我々にとっての大きなトピックスは介護報酬の臨時改定が行われるということ。「介護職員等ベースアップ等支援加算」がスタートする。

それは介護職員の給与に対して、3%程度(月額9,000円相当)を引き上げるための加算で、介護職員以外の職種にも配分することが可能なもの。今年2月に新設された「処遇改善支援補助金」の考えをベースにして、これまでの「処遇改善加算」、「特定処遇改善加算」とは異なる加算に位置付けられる。介護職員の処遇改善を目的とした加算はこれで三階建ての構造となる。

今回の加算は、毎月の給与改善に対する意味合いが強く、加算総額の3分の2以上は、基本給または毎月決まって支払われる手当で賃金改善を行うことが必要とされており、賞与や一時金という賃金改善というよりも、あくまでも毎月の給与への還元が重視されている。当法人も試算の上、ルールに則って職員への待遇改善の対応を図ることとしている。職員にとってはうれしいお話だ。只、利用者サイドでみれば介護保険を利用して支払う料金に反映されるため、月額で数百円の負担増が求められることとなる。

少子高齢化、人口減少局面にある今、生産労働人口も減少して全産業で人手不足への危機感が高まっている。厚生労働省によると、介護人材は2019年度に21万人程度。高齢化の加速などを考えると、23年度にさらに22万人、40年度には69万人増やす必要があると考えている。しかし給与面でみると、2020年に全産業の平均月収がボーナスなどを含め35万円を超えるのに対し、介護分野は

30万円に届かない。賃金水準が高まれば、慢性的な人手不足が和らぐ可能性もある。補助金などによる一時的な賃上げにとどまらず、規制改革を通じた抜本的な待遇改善を行う必要があるという構図だ。

一方、国外に目をやると、アジアでは介護人材の奪い合いで起こっており、技能実習生などの外国人に頼れない事態になっていくと懸念されている。中国や韓国では日本より厚待遇の求人も多いと聞く。日本は語学習得をはじめハードルが高く、学生の日本離れが加速しているとも言われている。不足克服の人材獲得に対して、国内だけを見て右往左往していくは駄目なのである。

だから政府は数年前から人手不足を見越して、介護の人員規制を緩和する本格的な検討を行っている。担い手不足が一段と深刻になるのをにらんで、厚労省はIT(情報技術)を活用する方針の下、ロボットやセンサーを使い、少ない介護者でも質を維持しながらサービスを提供できる仕組みを探っている。

基準では介護施設の入所者3人につき少なくとも職員1人の配置を要件としているが、現実は2人に1人程度。それを、4人に1人で対応できるような体制を考えているのだ。具体的には夜間の見守り機器の導入による介護の負担軽減や、ロボットを使った業務の効率化などである。

IT活用は省人化だけが目的ではなく、ロボットやセンサーのデータを集めて分析し、最適なケアプランニングに結びつけるという。見守り機器で夜間の睡眠パターンを正確に把握できれば、トイレへの不要な誘導が減る。結果、入所者は睡眠の質が向上し、夜勤スタッフは休憩時間を確保できることになる。

しかし、規制緩和でケアの質がおろそかになってしまえば本末転倒になる。だから人員配置基準やITの導入については、「サービスの低下に結びつかないか」、「逆に介護職の業務負荷が増えないか」といった不安や懸念の声も介護職員から出てきている。仕事のやり方を変えることへの抵抗や反発もあるだろう。

給与面の改革も大切ではあるものの、IT活用による省人化が、現場の働き方の改善につながり、負担軽減と生産性の向上につながるのだろうか、をしっかりと吟味して欲しい。そしてサービスの質を保てるかを最大限の課題として改革を推進して欲しいところである。

あくまでも主役は高齢者なのである。そうでしょ皆さま！

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

★ 発行人／矢矧秀樹

URL <http://www.nagominosato.jp>

Email [nagomi@nagominosato.jp](mailto:nagomi@nagominosato.jp)

(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しております。)

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”