

おたっしやかかわら版



師走

なごみ新聞

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..... 12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12月号

政府分科会の尾身茂会長は「新しい波に入りつつある」と新型コロナウイルスの第 8 波を予見し、実際コロナの罹患者は増加傾向である。第 8 波はこれまでの流行状況とは違い、想像を超える数になるのではないかと推測されている。その理由として、コロナ禍の過去 2 年は行動制限などもありインフルエンザは流行しなかった。そのためインフルエンザの免疫を持つ人がなく今冬はインフルエンザとコロナの同時流行が懸念されている。また、現在主流のオミクロン株「BA.5」からその亜種である「BQ.1」へと置き換わっていくのではないかと指摘がある。「BQ.1」は「BA.5」に比べて免疫をすり抜ける力が強く、感染が広がりやすい可能性は否めないそうだ。特効薬がなく、病床確保も限界、最大の武器はワクチンではあるが、首相官邸が公表した最新のデータによるとオミクロン対応のワクチンの接種率はわずか 8.2%にとどまり、ワクチンの効果がどれだけ見込めるかも不透明だ。更に来年度からワクチンの一部自己負担を国民に求める議論も始まっており、ただでさえ接種後の体調不良が苦痛で、接種に前のめりになれない状況下で有料となると、接種者は減るのではないかと意見も聞かれている。「Withコロナ」とは言いつつ、その流行に振り回される日々が続いている。私自身も正直なところ気持ちが沈みがちだ。わが「なごみの郷」でも 11 月に入り、特別養護老人ホームの 1 フロアとグループホームの 1 フロアでコロナのクラスターが発生している。利用者様をはじめ関係の方々には大変なご心配をおかけしている。幸いにも罹患された方々は軽症で経過されており、このまま終息するのをただただ祈るのみである。新型コロナウイルスの侵入は本当に突然に起こり、まるでテロリストである。すぐに集団化するためゲリラ的と言っても過言ではない。職員も日々の忙しい業務をこなし、あわせて自分自身の健康にも気を配りながら感染を未然に防ぐよう努力を続けている。10 月下旬には、感染症認定看護師を講師としてお招きし法人職員全体で学びを深めたばかりだ。全職員が一丸となりコロナの終息に向け不断の努力を続け

ていることをご理解いただき、終息までもう少し時間をいただきたいと思います。

さて、最近私がはまっているもの、それは、NHK ドラマ「赤ひげ4」である。原作は、山本周五郎の「赤ひげ診療譚」(あかひげしんりょうたん)である。江戸時代後期の享保の改革で徳川幕府が設立した小石川養生所を舞台に、所長の新出去定(いできよじょう)を中心にそこに集まった貧しく病む者と懸命に治療する医者との交流を描いたものだ。治療や薬も限られている中で、その人の生きてきた背景を知り、生活者としての視点を大切に治療が施される。医者が昼夜を問わず治療に専念する姿が描かれ、毎回再放送の日曜日の夕方を楽しみに待っている状態である。普段忙しくテレビはほとんど観ない私だが、このドラマの魅力は、その人となりを大切に、全人的に医療や看護が関わりながら、時間をかけ、病める人を元気にしていくところにある。まさに医療や看護の原点がそこにあると再認識させられる。私は地域そして福祉の世界で仕事をしているが、毎日のように何かが起き、決して暇だと思えない。時にはゆっくり考え事をしてみたいと思うのだが、その時間も常につき追われている感が否めない。先日ある利用者様とお話をしていた時に、「なんかせわしないね」と指摘されたことがあった。そんなつもりはなかったが、実はその後多くの予定があり、私に余裕がなかったのかなと反省した。このドラマでは、病人がゆっくり時間をかけて元気を取り戻していく。私も時には瞑想でもしながら、ゆっくりと自分を振り返る余裕を持ちたいものである。

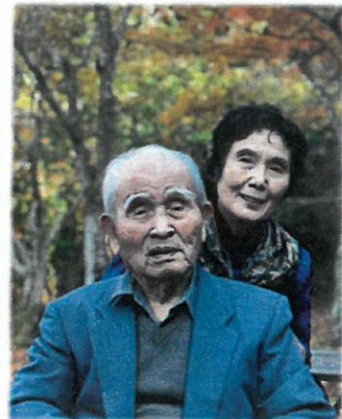
最後に 2022 年も残りわずかとなりました。関係者の方々におかれましては今年も大変お世話になり心より感謝申し上げます。平穏な新年を迎えられるようお願いながら、皆様なにとぞ年末に向けて健康第一にお過ごしください。

なごみの郷 副施設長 中本 妙

ケアハウス 紅葉ドライブ

例年に比べると暖かく感じる今年の秋ですが、木々の色づきも例年よりは幾分遅い気がします。ケアハウスでは11月16日に緑化センターへ紅葉ドライブに出かけました。

ケアハウスでは5月の牛田バラ園以来の外出企画でした。「久しぶりの外出で嬉しいよ～。ありがとね。」と言ってくださる方もおられ、喜んでいただけた様子でした。道中の車内では皆様の会話もとても弾んでおられました。



出発した時は肌寒い曇り空でしたが、緑化センターに到着する頃にはすっかり秋晴れで、手をかざしながら見上げて紅葉を見ないと眩しいほどでした。緑化センター入り口の紅葉のトンネルから始まり休憩場所のレストハウスまで随所で美しい紅葉を見ることができ、「この色が自然に出るのがすごいね～。」「こりゃ大きな紅葉の木よ！見事だね～。」「このグラデーションがきれいだね～」と車内では感嘆の声が漏れていました。

レストハウスに到着するとコーヒーとお菓子でひと息つき、紅葉をバックに集合写真を撮り帰路につきました。帰りの車内でも昔の家事や行事の話、兄弟喧嘩の話など会話は大いに盛り上がっていました。



紅葉も素晴らしかったのですが、私は外出企画での道中の皆様とのお話がとても楽しく毎回それが大きな楽しみの一つです。今年は2回しか外出できませんでしたが来年はお買い物ツアーやお寿司も食べに行けたら嬉しいです。そしてまた沢山お話を聞かせてくださいね。

事務 大林 佳世

あいあいねっと

祝 食品ロス削減サポーターに 12 名が認定されました！！

この度、“あいあいねっと”のスタッフ、ボランティアの 12 名が、『食品ロス削減サポーター』に認定されました！

『食品ロス削減サポーター』とは、地域において食品ロス削減の周知・啓発を行うことを目的に、地域等において食品ロスの削減を担う人材を育成するため、食や環境問題に一定の知見を有した団体の会員向けに、消費者庁が認定している資格です。今年から認定を開始した新しい資格です。この夏、受験を志願した 12 名が「食品ロス削減推進サポーター育成講座」を受け、試験に合格しました。初回の合格者のみのバッジと認定証をいただきました。バッジは作業用のエプロンに付け、認定証は、“あいあいねっと”の事務所に飾る予定です。



また、10月30日(日)の「食品ロス削減の日」には、広島駅南口地下広場にて、広島市環境政策課主催の「食品ロスを減らそう！スマイル！ひろしま広場」が開催されました。“あいあいねっと”をはじめ広島市内のフードバンクや子ども食堂支援センターなども参加しました。『食品ロス削減サポーター』の認定を受けてすぐのイベントということもあり、気合十分で参加しました。“あいあいねっと”のブースには、お年寄りから小さなお子さんまで楽しく学ぶことのできるお馴染みの「食品ロス削減かるた」と「食品ロス削減すごろく」を用意しました。お子さんはもちろん、久しぶりのボ



ードゲームに大人も大いに盛り上がっていました。すごろくを何度もして帰ったお子さんもおられました。その他にも、安田女子大学、広島女学院大学、広島文教大学などの大学生が発案したエコクッキングのレシピ紹介ブースや食品ロスに関するクイズラリー、展示などが行われました。フードドライブのコーナーには、多くの家庭のもったいない食品が集まり、食品ロスのことが市民の間に知られつつあることを実感することができたイベントでもありました。フードバンク団体を紹介するパネルの掲示もあり、市民の皆様には“あいあいねっと”の活動をよく理解していただけたのではないかと思います。

これからも“あいあいねっと”のスタッフ一丸となって、日々、食品ロス削減に取り組んでいきたいと思ひます。

あいあいねっと 増井 祥子

居宅介護支援事業所

～地域コミュニティについて～

みなさまこんにちは。早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。2022 年も振り返るとやはり“新型コロナウイルス感染症”いわゆる“with コロナ”を踏まえた生活様式に変わりはありませんでした。感染拡大も昨年 12 月から 6 月までの第 6 波、夏に拡大した第 7 波、そして今では第 8 波に入っているとの報道もあります。この 3 年間で自らの感染対策(マスク装着、手指消毒)については当たり前の行動となっていますが、それ以外の対策、“活動自粛”の要請は他者とのコミュニケーションの減少から孤独・孤立に不安に感じている方も多いのではないかと思います。

話は少し変わりますが広島市では住民同士が支え合い、安全・安心に暮らすことができる地域を創り、持続可能な地域社会の実現を図ることを目的として“**地域コミュニティの活性化について資する取組み**”を支援(補助金を交付)しています。

対象団体は町内会、自治会、子供会、地区社協です。

この取組みについては空き家等を活用した住民間の交流拠点づくりや次代の地域コミュニティづくりに資する各活動など、

日頃から住民同士の絆を育み、住民同士での支え合いのもと、災害時の助け合いや地域ぐるみの子育てなどを大切に、それぞれの地域の生活課題に応じて活動することとしています。

地域のコミュニケーション不足が進む中でこうした地域活動への取組み・参加はその地域の活性化のためとても重要です。新型コロナウイルスの感染拡大や季節性インフルエンザの流行などからまだまだ様々な活動が滞ることも想定されますが、これからも健康には気を付けながら地域との繋がりを持ち、社会的孤立を予防していきましょう。

居宅介護支援事業所 石川 真之介

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 43 回 12 月 9 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 44 回 1 月 13 日 (金) 13:00~16:00 (毎月第 2 金曜)

特養3階 レクリエーション

皆様こんにちは。12月に入り本格的に冬の訪れを感じるようになりましたね。今月は特養3階のレクリエーションの様子をお届けします。

まずは毎週行っている『体操の時間』です。「いち、にい、さん、しっ！」と元気な掛け声と共に皆様しっかりと体を動かされています。

ある日は、アロマの香りを楽しみながら『ハンド・トリートメント』や『足浴』を行いました。「いい香りじゃね、気持ちがいいよ。」と喜んでいただきました。そして、お手玉を使ったレクリエーションでは「おじゃみ、懐かしいね。」と沢山の方が参加され、にぎわっていました。他にも、ピアノを弾いて下さる方や、中には「部屋でゆっくりするよ…」と休まれる方など思い思いの時間を過ごされています。

これからも、楽しく、元気に過ごせるお手伝いをさせて頂きたいと思います。



特養3階 森下 千絵

特養4階 なごみ温泉

皆様こんにちは。日に日に寒くなってきましたね。寒い日には温かいお湯が恋しくなります。というわけで4階では、先日11月6日に「なごみ温泉」と称して足湯を行いました。その1週間前に重曹とクエン酸を使って、自家製のバスボム(入浴剤)を作りました。色を付けたり、香りを付けたり、型に詰めるのも皆で選びながら進めていきました。ご協力いただいたおかげでハート形の可愛いバスボムができ、足浴の日を皆で楽しみにしていました。



そして当日、桶にお湯を貯めて、お手製バスボムを中に入れると、ブクブクと泡が沸き上がり、鮮やかな青色が広がります。皆様両足を浸けて「いい香りじゃね!」、「気持ちいいね〜」と大盛り上がり。「足がポカポカするよ」、「血行が良くなるね」と喜んでいただきました。皆様の笑顔をたくさん見ることができて、私たちも大満足でした。

バスボムは意外にも簡単にできて、皆様で楽しく作れました。そして何より自分で作ったものを使っての足浴は格別です。また機会があったらやりたいですね。

特養4階 二宮 瑞恵

特養 5 階 運動会

皆様こんにちは。日が落ちる時間がだんだんと早くなり、少しずつ冬が近づいていますね。さて、5 階では去る 10 月 31 日に運動会を開催しました。赤チームと白チームに分かれていただき、どちらのチームが点数を多く勝ち取れるか競いました。



まずは職員の声に合わせて準備運動です。皆様気合が入っており、しっかりと声を出し、体を動かされました。準備運動の次はいよいよ競技の始まりです。1 種目は「玉入れリレー」です。皆様真剣な表情でお手玉を落とさないように“入れ物”を使いながら、隣の方へ渡されておりました。次は「ボーリング大会」です。それぞれのチームより出場希望者に立候補していただき、ピンをめがけてボールを投げていただきます。ボールが投げられる都度「わー！」と歓声が響き、とても盛り上がりました。ここまでは両者同点でいい戦いです。

最後の種目は「玉入れ」。皆様の手元に二つの玉をお渡しし、カゴに入った玉の数で競います。全員の手元に玉が無くなり、職員と一緒に声を出し、ドキドキしながら入った玉の数を数えました。

全ての種目が終了し、2-1 で赤チームの勝利！久しぶりにしっかりと体を動かされ、とてもいい表情をされておりました。また季節ごとの行事を楽しみましょうね。

特養 5 階 尾岩 由理

デイサービス落合 ～スポーツの秋！！大運動会～

枯れ葉舞う季節となり、日ごとに寒さが身に染みる季節となって参りました。ご紹介が遅くなりましたが、去る10月12、13日の2日間、デイサービス落合では「秋の大運動会」を行いました。

まずは紅組、白組にわかれハチマキを結びます。

気合十分です！！プログラムの最初は利用者様代表2名による「選手宣誓」です。代表者としての緊張も伝わってきましたが、声高らかに宣誓をしてくださいました。



準備も万端、それでは競技に入ります。最初の競技は「バトンリレー」です。チームの隣の方に順々にバトンを渡していき、その速さを競います。皆様リズムよく隣の方にバトンを渡しておられました。次の競技はピンポン玉送ります。柄杓を手に持ち、素早く、そして慎重にピンポン玉を隣の方へ送ります。皆様チームワーク抜群で、「いくよー。」と声をかけながらしっかりと手を動かされていました。3つ目の競技はジャンケンリレーです。ジャンケンに勝たないと次の人に進めない、そんなルールの中「ジャンケンほいっ！」の掛け声が響き渡っていました。



さて、この辺でちょっと一息。水分補給をしながら、職員による「応援合戦」を行いました。様々な仮装をした職員が登場すると皆様大爆笑。紅組、白組のチーム代表として職員も我を忘れて応援に徹しました。



そして競技に戻り、次は恒例の「玉入れ」です。職員が背中に担いだ籠に、紅白の玉を入れていきます。皆様籠を狙って必死に投げていました。それではいよいよ最終競技です。最後は職員による「キャタピラー競争」です。キャタピラーとは繫いだ段ボールの中に入って前に進んでいく競技です。今回は職員代表3人ずつ1チームで、紅白にわかれて競いました。「ヨーイ！スタート！」の合図で始まりました。競技をしている職員は、紅白の代表の名に懸けて必死に頑張ります。それをみている皆様は本日2度目の大爆笑とともに温かい声援をくださり、職員はより一層頑張ることができました。

さて、全競技が終了し、結果発表です。結果、1日目は同点となり、2日目は僅差で白組の勝利となりました。たくさんの笑顔に包まれた盛りだくさんの運動会となり、職員一同嬉しく思います。来年もまた大盛り上がりの運動会が開催できるよう、職員チーム一丸となって努めて参ります。これからも一緒に楽しい時間を過ごしましょうね。

デイサービスセンター落合 河原 真弓

デイサービス落合

～ 焼き芋大会 ～

先日毎年恒例の焼き芋を行いました。見て下さい!!この笑顔!!「おいしい! 甘いね!」「買った高いけえ買わんのよね」と皆様嬉しそうな様子で、私の心もほっこりしました。



全ての写真をご紹介できないのが残念ですが、皆様とても良い表情をされていました。おやつは栗饅頭も一緒にお出ししましたが、ペロッと召し上がる方もいらっしゃいました。秋の味覚を満喫していただけたのではと思います。これからも四季を感じながら楽しく過ごしていきましょうね。

デイサービスセンター落合 川上 菜穂子

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
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							
日付	4	5	6	7	8	9	10
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	11	12	13	14	15	16	17
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	18	19	20	21	22	23	24
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	25	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	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	忘年会	忘年会
備考							

デイサービス可部

～ 音楽レク ～

年末が近づき一段と寒さが深まってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。我が家では、毎年おそろかになっている大掃除を今年こそ真面目にやろうと家族で決め、掃除道具を買い揃えて休みの度に少しずつ進めています。なかなか思うようにはなりません。が気持ちよく正月を迎えられるように頑張ります。

さて、デイサービス可部では、10月13日に私たち音楽療法士が中心となり、音楽レクを行いました。

最近の季節のお話をした後にお口の体操でウォーミングアップ。皆様にはカスタネット、鳴子、太鼓等、楽器を持っていただき「村祭り」の楽曲に合わせ歌いながら合奏していただきました。職員が音楽に合わせて踊ると「元気がええねー」と笑われました。楽器を使った感想を聞くと、「こんなの使ったことないよ～」と言いながら皆様とてもお上手でした。

次に一人ひとりに昔の思い出を話していただき「ふるさと」を合唱しました。

ゆったりとした音楽に涙を浮かべる方もおられました。また、2チームに分かれて「紅葉」の輪唱も行いました。皆様つられることなく、とてもお上手でした。最後は職員の演奏するハーモニカに合わせて懐かしの歌を合唱しました。

「次はこの曲にしようや」、「子供の頃によく歌ったわ」と話しながら締めくくりました。



音楽には見えない不思議な力がありますね。私も小さな頃から楽器に触れる機会が多く、父とピアノやサクソで演奏した楽しい時間を思い出しました。

皆様から「今日は本当に楽しかった」、「また歌おうね」というお言葉をいただき、これからも音楽を通じて楽しい時間を提供していきたいと思いました。がんばって盛り上げて参りますのでよろしくお願いいたします。

デイサービスセンター可部 川田 恵利

日常レク

～ペットボトル釣り～

紅葉も終わり寒さもきびしくなってきました。夏がひどく暑かったからか寒さが堪えますね。皆さんはいかがですか。

さて、デイサービス可部では皆さんに楽しんでいただけるよう色々なゲームを行っています。今回はペットボトル釣りをを行った時の様子をご紹介します。

職員手作りの釣り竿を使用し、糸の先には釣り針ではなく輪ゴムを取り付けペットボトルの口に引っ掛けて取るゲームです。輪ゴムが回転して向きが変わるため、なかなかペットボトルの口にかからず釣れません。そのため利用者様からは「これはなかなか釣れんね」という声が。手元に来るまでに落ちてしまい「あー、もうちょっとだったのにー。悔しいのー」と言われる姿がみられました。でも中には簡単そうにスイスイと釣り上げていらっしゃる方もおられました。ゲームをしておられる利用者様もその周りで見ておられる利用者様も拍手と共に大笑いされ、フロア内は和やかな雰囲気でした。そして



また利用者様の集中力がひしひしと伝わったゲームでした。今後も楽しさの中にも集中力や力の入れ加減、チームワークなどを駆使しながらできるゲームを考え利用者様と楽しみたいと思います。



デイサービスセンター可部 中谷 妙子

デイサービス可部 12月カレンダー

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

グループホーム亀山

～ 伊藤 寛明 様 傘寿のお祝い ～

10月31日グループホーム2階フロアで、伊藤様の80歳のお祝いを行いました。



2階の入居者様と職員が集い、最初に本日が伊藤様の80歳の誕生日であることを皆様に披露し、手作りの誕生日のケーキ(かぼちゃのケーキ)を用意しました。

かぼちゃのケーキにはシュガーパウダーで『寿』が印されており、今日の誕生日ケーキは、「絶対に息を吹きかけないでくださいね」とご本人にそっと伝え、お誕生日の歌を皆で歌いながらお祝いをして和やかにケーキを切り分けました。



そして、お祝いのプレートとプレゼント(ジュースやお菓子、折り紙の鶴が入った)の大きな箱を2箱手渡しました。すると、受け取られた箱をそっと開けられ、「こりゃすごい！ありがとう、ありがとう」と言いながら笑顔で手を合わせておられました。

その後、皆様でかぼちゃのケーキを食べながら職員と入居者様皆で談笑しながらお祝いの時間を過ごしました。



これからも健康で、笑顔溢れる時間を過ごしてくださいね。

グループホーム亀山 松下 由美子

グループホーム亀山

～ ハロウィンの日 ～

10月31日、世の中ではハロウィンの仮装やらで、話題が持ち切りの中、グループホーム亀山でも仮装とまでは及ばなかったですが、お化粧やネイルをして気分を盛り上げました。

「え、今日は何の日？」、「こんなおしゃれしてどうしよう」など、心弾む言葉をいただきました。ネイルの色は自身で選んでもらいたいものですが、なかなか決められないときは、利用者様同士で「あなたはピンクが似合うよ」など相談されながら選ばれたり、「せっかくだから一緒の色にしましょう！」など女性ならではの美についてお話をされていました。

多くの笑顔があり、いつも以上に素敵な表情をされ、「なんか主人に会いたくなかったね…」とひと昔、若き頃の話をして、ハロウィンに見立てたケーキを食べながら普段見られない表情や話をしてくださいました。女性はいくつになっても美意識が高いんですね！

ハロウィンで盛り上がるなか、グループホーム亀山でも素敵なお話をして、多くの笑顔で盛り上がりました。



グループホーム亀山 田中 愛美

～ 外気浴 ～

10月30日(日)、グループホーム亀山では天気が良かった為、2階のメンバーで外気浴に出掛けました。

日光を浴びられて「日差しがあつたかいねー！」と皆さま会話も弾みました。時折、秋風がふくと「寒い風じゃねー」、「ちょうどいい風じゃっ」などと話される方や、中には「冬が近くなつたねー」と話される方もいらっしゃいました。

亀山の出入り口には1本の木があり見事な色づきを見せてくれています。皆様ご覧になられ、「これは立派に色づいとるのー！」、「真っ赤で綺麗じゃねー！」と話され大変喜ばれておられました。

駐車場から畑の様子をみられた際には「もう米の稲刈りは終わったんじゃのー」と話される方や、「来年も立派に実るとええの」と話されていました。



最後に、ご近所の干し柿を見られ、「昔は家でも干し柿をしてたんだよ、懐かしいのー」と懐かしそうに笑顔で話されておられました。

次回は本格的な冬の到来を前に、紅葉ドライブを企画しております、皆さまお楽しみに。

グループホーム亀山 國本 拓也

デイサービス亀山 ～秋の運動会～



寒さが身に染みる季節になりましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

11月のデイサービス亀山では「秋の運動会」を開催いたしました。今年の運動会のテーマは、「どの年代も楽しめる、オールジェネレーション！！」をモットーに楽しみました。



準備体操で体を温め、ボールつかみ、風船割りゲーム、ムカデ競争…。職員対抗レースもあって、それは懐かしの段ボールキャタピラ勝負です。ダンボールが小さいのか、職員が大きくなってしまったのか、なかなか前に進めず難易度の高いレースとなりました。利用者様は、大笑いで応援してくださり、大盛り上がりの運動会になりました。また楽しい時間を過ごしましょうね。

デイサービスセンター亀山 峯松 詩織

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
午前					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
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	体操	体操	体操	2F内科往診	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	11	12	13	14	15	16	17
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	18	19	20	21	22	23	24
午前	体操	体操	体操	3F内科往診	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	25	26	27	28	29	30	31
午前	クリスマス☆	体操	こころ往診	体操	体操	体操	大晦日
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	

訪問ヘルパー

～ 時の流れは… ～

今年も残りわずかとなりました。大掃除や年明けの準備、一年が終わるだけなのに気ぜわしい時期ですね。年を重ねるたびに早く時間が経つような気がして、挨拶のように「一年があっという間」と言ってしまいます。

「振り返り」ではないですが、今回ご紹介するY様は 3 年前にもこの『おたっしやかわら版』に登場していただいた事があります。一人暮らしをされていて、訪問当初からの長いお付き合いです。

ご利用のきっかけは 4 年前の西日本豪雨災害でした。ご自宅の目の前を流れる三篠川の増水、うねる濁流を目の当たりにして大変な恐怖を感じられたそうです。被災はされなかったものの、その後も心身ともにご負担があり、ヘルパーの訪問を希望されました。

私は、当時より入浴介助を担当させていただいていますが、最初は浴槽に入るのが怖いとの事でシャワー浴から開始しました。訪問を重ね、徐々に介助での入浴にも慣れていただき、更に利用者様ご本人も自信を取り戻されて、浴槽に入ることが出来るようになりました。そして現在も、住み慣れた家で変わらず在宅生活を継続されています。訪問開始当時は 80 歳代でしたが、今は 91 歳になりました。

入浴はその人その人で思いも違い特別なものだと感じます。今後も安心して入浴できるようお手伝いをしながら、お一人おひとりの方との出会いを大切に、ヘルパーとしてのやりがいを感じながら思い出を積み重ねていけたらいいなと思います。

ヘルパーステーション 新宅 リカ

メゾン・クレアなごみ

～ お風呂でゆっくり ～

早いもので今年も残りわずかになりましたね。今年こそはコロナも落ち着いて面会も自由に出来ることを祈っていたのですが、残念ながら去年と同様の一年となりました。

クレアは住居なので大きなイベントやレクリエーションがあるわけではありません。

訪問介護が主業務なので、入浴時間は比較的ゆっくり個別対応で行えます。それが魅力かなとも思っています。

機械浴のお風呂はバブル機能もあり、ブクブク泡がとっても気持ちいいそうです。ほとんどの方がお湯から上がるときは ずっと入っていたいねと名残惜しそうです。

また、コミュニケーションを図る場としても最高で、普段はされないような話を聞けたり、たまには愚痴だったりします。だから心の中を覗かせていただいているような感じです。

心も身体もリフレッシュしていただけるよう 2023 年も素敵なお風呂時間を提供したいと思います。

メゾンクレアなごみ 粕田 亜加奈

グループホーム可 ～紅葉ドライブ～

皆さんこんにちは！

グループホーム可部では、10月28日(金)、11月4日(金)、可部運動公園へ紅葉ドライブに行きました。

どちらの日程も天気に恵まれ、絶好のドライブ日和でした。

久しぶりの外出となる利用者様がほとんどで、皆様外の風に当たられると口々に「気持ちがいいねえ～」と言われていました。公園内は、所々紅葉している場所もあり、秋らしい風景を見ることが出来ました。

公園散策中、綺麗に色付いた葉っぱが絨毯のように落ちており、「記念に…」と言って拾われる方もいらっやいました。公園では、ジュース・お菓子を頂き、普段とは違う風景の中での“おやつタイム”に皆様喜ばれていました。また、暖かくなったらお出かけしましょうね。



グループホーム可部 寺島 香奈恵

～スイートポテト作り～

皆さんこんにちは。グループホーム可部では、10月21日(金)に「おやつレク」として、おやつの時にスイートポテト作りを行いました。

今回の「おやつレク」は、季節の美味しい物を美味しく食べていただきたく企画しました。

利用者様には、さつま芋の皮むき・スイートポテトの形作りなど手伝っていただきました。

流石は主婦の先輩です。手つきも良くあっという間に皮むきが終わりました。

さつま芋を蒸し器に入れて蒸していると、とても良い芋の香りがしてきて「美味しそうな匂い」、「早く食べたいわ～」と言う声もあがりました。

蒸し終わったら、マッシュしてバターと牛乳と砂糖をいれ、利用者様と一緒に形を作ってから焼き上げて完成です。「甘くておいしい!」、「こんな芋、はじめて食べたわ」と喜びの声が聞けて大好評でした。今後も皆様に楽しんで頂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 高橋 千寿恵

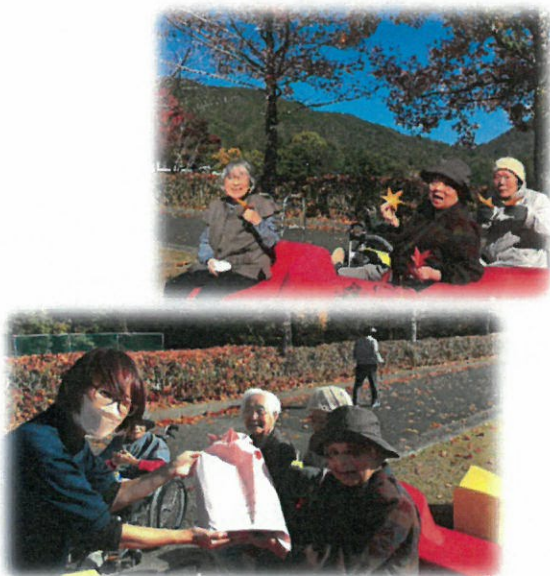
グループホーム可部 ～ 宮崎 アキコ様 お誕生日 ～

皆様こんにちは！ グループホーム可部では11月4日(金)に88歳の米寿を迎えられた宮崎様の誕生日をお祝いさせていただきました。

その日は紅葉ドライブも兼ねて2階の利用者様と一緒に可部運動公園まで行きました。前日から「明日は私の誕生日だけど覚えてる？」と何度も言われ、気持ちがソワソワされていました。当日はとても天気が良く朝一番に、「お誕生日おめでとうございます！！」とお伝えすると満面の笑みで「ありがとうございます！」と返してくださいました。

午後から可部運動公園までドライブしました。道中は可部の景色を車内から楽しませていました。可部運動公園でプレゼントをお渡しし他の利用者様と職員で、一緒にお祝いをしました。プレゼントをお渡しすると「ありがとう いいじゃないの～」と言われ、スヌード(マフラーのようなもの)をさっそく首に巻かれておられました。

その後施設に戻られ、黄色の祝い着で記念写真を撮りました。誕生日会后、「今日はとてもいい誕生日だった～ありがとう！！」と言ってくださいました。また来年のお誕生日もお元気で一緒にお祝い出来る事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 12月カレンダー

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

専門家の知恵

～正月三が日に備えて～

正月に食べる料理と言えば、お節料理とお雑煮ですね。昔ほどではないでしょうが、今でも、年末にはお餅をつく、というご家庭も多いことでしょう。年に一度、この時期だからこそ、食べたくなるのかもしれませんが。以前、このコーナーでもお伝えしましたが、日本では餅による窒息事故が毎年多数、報告されています。お餅による窒息事故が起こりやすいのは正月三が日です。まさに「正月にお餅を食べる」という風習が影響しています。特定の日に窒息事故が集中する、という現象は世界的にみても稀で、米国の有名新聞に「Mochi : New Year's Silent Killer（餅は新年の静かな殺し屋）」と紹介されたこともあるようです。

日本では窒息事故の原因となる食品について、「餅」「ミニカップゼリー」「飴類」「パン」「肉類」「魚介類」「果実類」「米飯類」が挙げられています。「食べ物全部じゃないか！」と思われるかもしれませんが、実のところ、どんな食べ物でも窒息事故の原因となりえます。正月のお餅が話題になるのは『窒息事故を起こす確率』が高いからです。一口当たり窒息事故頻度（日本全国の1億人全員が1口食べた時に窒息事故が起こる頻度）でみると、以下のようになります。

順位	食品	1口当たり窒息事故頻度
1	餅	6.8～7.6 (1億人の内、6～7人が窒息事故を起こす)
2	ミニカップゼリー	2.3～5.9
3	飴類	1.0～2.7
4	パン	0.11～0.25
5	肉類	0.074～0.15
6	魚介類	0.055～0.11
7	果実類	0.053～0.11
8	米飯類	0.046～0.093 (1億人の内、窒息事故を起こすのは1人未満)

お餅が圧倒的に窒息しやすいのはお分かりになると思いますが、一方で、肉や魚、米については「なんだ、こんなもんなんだ」と思われる方もいらっしゃるでしょう。ところがどっこい、これはあくまでも「一口食べた時に窒息事故が起こる頻度」です。お餅を食べるのは1年間で正月のみ、1個か2個くらい、という方がほとんどだと思います。それに比べて肉、魚、そして米は、多くの方が1日に数回食べています。塵も積もれば山となる、ということわざの通り、リスクが低いとはいえ、日常的に食べていればその分だけ窒息の可能性は高くなります。余談ですが、イタリアでは高齢者が窒息しやすい食品第1位は「ピザ」だそうです。他にもパスタやパンが挙げられており、どれも日常的に食べられているものです。このあたり、その国の食文化も反映されていますね。

あまり楽しくない話題となりましたが、「お餅を食べてはだめ」と言っているわけではありません。お餅は窒息しやすいんだ、ということを理解したうえで、気をつけて食べていただきたいのです。

お餅をなるべく安全に食べるための注意点を以下に挙げてみます。参考にしてみてください。

- ① 食べる前にしっかりおしゃべり（口をしっかり動かすことで食べる準備運動になり、唾液も分泌されます）
- ② お餅を小さくする（口に入れる量が多くなると、その分、噛みにくくなります）
- ③ よく噛む（噛むことで唾液と混ざって、のどにくっつきにくくなります）
- ④ 普通のお餅ではなく、市販されている「高齢者向けのお餅」の購入も検討

ちなみにお酒に酔った時の死亡事故で多いのが、嘔吐物による窒息です。年末年始はお酒を飲む機会も多くなることと思いますが、飲みすぎにもご注意ください。それでは皆様、どうぞよいお年をお迎えください。

言語聴覚士 山本 有紀恵



12 月のお誕生者様



氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
登尾 ミサヲ 様	大正11年12月23日	100 歳	水野 明 様	昭和9年12月6日	88 歳
吉田 スヅ子 様	昭和3年12月2日	94 歳	馬久地 博永 様	昭和9年12月12日	88 歳
久保 政明 様	昭和4年12月1日	93 歳	柴田 千鳥 様	昭和11年12月1日	86 歳
大見 ヨシ子 様	昭和4年12月1日	93 歳	中原 久美子 様	昭和11年12月29日	86 歳
梅津 文子 様	昭和5年12月20日	92 歳	皆崎 美代子 様	昭和14年12月5日	83 歳
藤元 静子 様	昭和7年12月3日	90 歳	西本 辰美 様	昭和15年12月1日	82 歳
田中 幸子 様	昭和7年12月13日	90 歳	佐野 とし子 様	昭和16年12月12日	81 歳
佐々木 千代 様	昭和7年12月21日	90 歳	岡田 ノブ子 様	昭和16年12月28日	81 歳
松本 好美 様	昭和8年12月17日	89 歳	堀越 忍 様	昭和20年12月1日	77 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・・・

12月、師走、英語で書くと「December」ディッセンバー、トノウ（カンボジア語）、ブウランディセムバー（インドネシア語）、タンムオイハイ（ベトナム語）。時の流れは超特急、もう年末だ。

12月は平均気温が7℃台で、寒さが身体にこたえてくる季節。今冬はコロナ第8波に加えて、湿度も低く乾燥するので、インフルエンザの大流行も懸念されている。師も走り回るほど忙しい時期でもあるため、体調管理には充分に気をつけたいところ。

くわい、小松菜、野沢菜、春菊、長ネギ、レンコン、みかん、ゆず、ハマチ、シシャモ、海老、タラコなどの旬を迎える食材は、ビタミンが豊富で免疫力アップのサポートしてくれるものが多い。疲労回復と健康維持を目標に、積極的に旬の食材を摂りたいところ。

それらを具材に身体があたたまる鍋やスープがおいしい頃だが、この時期、小生の特に好きなものにクワイ（慈姑）がある。クワイの見た目は里芋に似た球形で、とんがった角のような芽が付いた野菜だ。

そんな大きな芽が伸びた形から“目出たい”縁起物として、お祝いや、おせち料理にも用いられている。元気になる栄養素も多く含まれていると聞く。全国の生産量は年間202トン（2020年）で、広島県は55%のシェアで国内では一番の生産量である。県内では主に福山市、東広島市、世羅町などが産地として有名。

しかし、“広島県で日本一のもの？”と問われたら、多くの方が牡蠣、レモン、お好み焼などをあげるだろう。クワイを思い浮かべる方は少ないのではないだろうか。食べると里芋や栗に似たほっこりとした食感で、ほろ苦さのなかに甘味が残る感じで美味しい味覚だ。

また、冬の果実の代表ともいえるミカンも忘れちゃならない。こちらの生産量は国内では広島県は第8位だが、特に大長ミカンの味は日本一と小生は信じている。薄い外の皮は剥きやすく、またミカン一粒ずつの皮も非常に薄くてそのまま食べても口内に残らない。糖度も高く、コクのある甘みはミカンの王様だ。ビタミンCが豊富で、風邪の予防や美肌効果なども期待できる。

そんな食の楽しみのある12月だが、冬至の到来とともに気温はめっぽう低くなっていく。これからが寒さとの戦いだ。話題は変わるが、“山高きが故に尊からず”ということわざがある。山は高さだけではない、豊かに樹木を茂らせていることに価値があるのと同じように、人間も外見が立派だとしても、それだけでは尊いとは言えず、実質が外見に伴っ

てこそ始めて価値があるものだという教訓。山に見立てて自分自身を省みなければならないと自問するものであるが、単に高低による山の優劣だけを語るものではなく、内容によっては低い山にも優位があるとの受け止め方もある。

そう、山は高けりやいいというのではなく、そうはなくとも、低いながらも味の在る山は多いのである。

実は昨今のコロナ禍で、密を避け気軽に自然と触れ合える場所として、これまで山に興味のなかった人たちも身近な低山へ足を運ぶようになったと言われ、世は低山ブームとなっている。

日常の生活から少しだけ離れて、近所の山や森を歩く。心地の良いそよ風や小鳥のさえずり、土の香りやクリーンな空気に触れ合い、高所から見下ろす視界は、現実のさまざまな出来事を些細なものへと緩和してくれる。

気軽に登れて、登山口までの移動時間もかからない。そんな地域の身近な山が最近人気だ。遠出が難しい今だからこそ、自分が住んでいる街の自然を楽しみたい。

そんなわけで、小生の気分転換として、友人と低山登山に勤しむことが今年は多くあった。

自宅から近いイオンモール広島祇園店からすぐ近くの武田山（410m）から火山（487m）、三滝寺へと縦走したり、JR三滝駅から大茶臼山（413m）経由の己斐峠からJR西広島駅へ走破したりと、市内近郊には手頃なコースが多い。

そんな市内西側斜面だけではなく、北西（権現山、阿武山など）や東側（牛田山、二葉山など）、南には宮島の弥山（579m）や似島の安芸小富士（278m）、北には可部大文字祭りの高松山（338m）や鬼ヶ城山（737m）など、挙げればきりが無い。

いろいろと面白いコースがあって、遊び半分でも健康増進にはうってつけだ。

2022年もあと僅か、密にもならず、お金も掛けず、マイナスイオンをたっぷり浴びて、心も身体も健康に・・・有終の美を飾りたいところ。さあ、来たる年はウサギ年・・・ウサギは上り坂を登るのが速いらしいので、2023年は物事がとんとん拍子に上手く進むかもしれません。

ともあれ時は年末へとまっしぐら。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、どうかお身体だけは大切にされ、良き2023年をお迎えください。そして来たるウサギ年が皆さまにとって、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

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”