



# おたっしやかわら版



## 知月

## なごみ新聞

## 248

もくじ

- |             |           |             |           |
|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 2P.....     | 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.....    | マングレア     |
| 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.....   | テイ落合      | 19P.....    | 2月のお誕生者さま |
| 10~11P..... | テイ可部      | 19P.....    | 家族会会計報告   |



社会福祉法人 正仁会

# 2023年2月号

コロナ禍に慄く3回目の正月を迎え、当法人の一つの事業所ではクラスターを抱えたままの年越しとなった。国内では新型コロナウイルス感染拡大第8波の最中で未だに日々の感染者数は衰えを知らない。当初、“未知のウイルス”として怯えてじっとしていた $\alpha$ （アルファ）、 $\beta$ （ベータ）、 $\gamma$ （ガンマ）などと言っているときの感染力はまだかわいいもので、 $\delta$ （デルタ）を超えて $\omicron$ （オミクロン）になってからは、BA1、BA2、BA3,4,5、と次々と変異し、今やオミクロン亜種のXBB.1.5などというこれまでのワクチンや罹患後に獲得した免疫をもすり抜ける強力な株が、当時の比ではない感染力で流行している。したがって、二回目・三回目の感染も起こっている。新型コロナウイルス発祥の地と思しき隣国では、政策の180度転換により、とうとう感染者のカウントもやめてしまったようだが、コロナ関連の死者数はうなぎ登りである。国内においても、最早、結果的に完全な全数把握とはなっておらず、方針は“withコロナ”で社会経済活動を回しながら感染対策を堅持するとはいうものの、コロナによる死亡者数は最高値を更新している。その上、2022年12月7日から2023年1月3日までの約一ヶ月の間に日本で亡くなった人の内、9割強（92.26%）が70歳以上の高齢者と言うことで、平均年齢が90歳に近い高齢者施設では依然として感染拡大に敏感にならざるを得ない。因みに死亡者の内、60歳以上となると97.24%となる（厚生労働省）。感染症法上2類相当が5類に分類されるとは言うものの、この後どのような様相になっていくのかが予測できず、私たちにとっての脅威が和らぐことは見込めない。加えて市中ではインフルエンザによる学級閉鎖も散見され始めている。たいへん厳しい苦悩である。

昨年4月1日を皮切りに、当法人では複数の事業所で計6回のクラスターを経験した。その都度、事業休止や活動停止と共に医療機関との連携の下に、ディスプレイの手袋・マスク・ガウン等の衛生材料を駆使しながら感染の収束に向けて力を傾注してきた。4・5月、8・9月、11・12・1月と今年度10ヶ月中7ヶ月を感染対策に追われ翻弄された年度となった。感染対策には人の手当や先の衛生材料等の付随した経費が莫大にかかる。おまけに東欧の紛争や日米の政策金利差による円安など様々な要因からエネルギー価格や物価が高騰し、光熱水費の増大と共に必要経費に対する影響はこれまでの経験を大きく凌駕している。当法人は本部である落合拠点の樹立から今年2月で丸21年となる。必然的に老朽化に伴った修繕費用も嵩んでいる。今年度も残すところ2ヶ月しかないが、現段階の試算では当法人の決算においてプラスに傾く見込みは薄い。20年以上の経営の中で、あるいは初めての赤字転落となるかも知れない。どうか政府に現状打破について後押しをお願いしたいところであるが、ワクチン接種、新薬開

発、検査体制の構築、治療に関する一切の経費等、コロナに関連する対策費用や逼迫する医療への支援等により、莫大な国費が費やされている上、医療・介護ニーズの増大に伴った社会保障費は膨張の一途を辿る。2024年度の医療と介護の同時報酬改定にプラスになりそうな話題は皆無である。むしろ社会保障費は「異次元の少子化対策」に向けて高齢分野より保育・子育て分野へシフトする様相が見てとれる。防衛費増額もパイの奪い合いの1つとなる。今後ますます、しっかりと健全経営に努めていかなければ持続性は担保できないであろう。これも厳しい二つ目の苦悩である。

そして、2008年から続く人口減少の影響である。長期間にわたるコロナ禍にあって学校訪問や実習生の受入れ等が滞り、当法人では来年度の新規入職者がごく僅かである。今や福祉や介護に職を求める若者が非常に少なく、学校現場においても生徒を獲得するのに毎週末オープンキャンパスやオープンスクールと称して高校生等に教育現場を見学させ、送迎バスの準備や手土産を工夫して何とか入学者を獲得しようと不断の努力をしている。それでも生徒獲得が叶わないため介護・福祉の学科を閉鎖する学校も多い。昨年の出生数は80万人を割り込み、戦後最大の年間出生数を記録し、「団塊の世代」といわれた時期の三分の一程度となっている。今年のうち政府の掲げる少子化対策が効果を上げたとしても今後20年は新社会人として世に出る人口は減少し続ける。ペースとしては毎年3万人程度の人口減少である。現時点でも介護・福祉現場において潤った人員配置で事業を行えているところは少ない。これでは新たな事業展開にも黄色いシグナルが点る。三つ目の苦悩である。

これら、「感染対策」、「物価高騰（経費上昇）」、「人材不足」の三重苦が、私たちの未来に重くのしかかる。こういったことはある程度予測可能なはずであるも、想定を大きく超えた事柄が多すぎて未来予測が立たない。ある一定の事業規模を維持し、他に抜きん出たより多くの介護報酬加算を取得し、経営効率を採ってきた当法人でさえこの有り様である。社会福祉事業は今後ますます三重苦の荒波に揉まれ続けるだろう。いよいよ、経営統合を視野に入れた大規模化（連携法人等）を模索しなければ立ち行かない時代が近づいていると言わざるを得ない。

私たちにとって、令和5（2023）年は、このような幕開けである。政府は企業に賃上げを要請しているが、そうするだけの材料が必要だ。経営者にとって地獄の釜が蓋を上げたようなイメージしか持てない現況を、如何にして打破していくかが悩ましい。

令和5（2023）年1月25日

“なごみの郷” 松林克典

# ケアハウス ～ 絵馬作り & お雑煮 ～

皆様こんにちは。新しい年を迎え、早いもので1か月が経とうとしていますがいかがお過ごしでしょうか。去る1月18日(水)、ケアハウスでは、絵馬作りを行いました。職員手作りの段ボールを五角形に切った絵馬に皆様それぞれの今年一年の抱負や願いごとを書いていただきました。「元気なんが一番よ!」とすぐに筆を執られた利用者様や、「私は絵馬なんて書いたことがないから何書いたらいいか分からんよ」、「願いごとが多すぎてどれにしよう…」と、時間をかけ随分悩んで書かれた利用者様もいらっしゃいました。また、絵馬には、卯年にちなんで折り紙のウサギだるまを貼り、利用者様にウサギの顔を書いていただきました。どの絵馬も本当に素敵で利用者様同士がお互いの絵馬を見ながら、「あなたのすごくいいね」と褒め合う姿が何とも微笑ましく感じました。絵馬に書かれた皆様の願いが叶いますよう、そして幸多き日々が過ごせますよう祈念しております。



絵馬作りの後はお雑煮を召し上がっていただきました。毎年、1月に開催している“なごみの郷 新年もちつき大会”ですが、今年もコロナの感染状況を鑑みた苦渋の決断の末、残念ながら中止とさせていただきます。それでも利用者様にお餅を食べていただきたいとの思いから、デイサービスで職員がついたお餅を分けていただき、お雑煮を作ってみました。具材は、大根、シイタケ、人参、ネギ、鶏肉、かまぼこ、三つ葉で、大根は、ウサギの型でくり抜きました。「やっぱりついたお餅は違うね、カリッとモチモチでとてもおいしいね〜」、「うわあーかわいいウサギさんがいるよ!」と皆様に大変喜んでいただきました。

長引くコロナ禍で、外出企画等の楽しい企画が行えず3年が過ぎました。今年こそ穏やかに過ごせることを願うばかりです。飛び跳ねるほどうれしいことがある卯年でありますように。

事務 岡 由加

あいあいねっと

NPO 法人 eワーク愛媛

(えひめフードバンク愛顔)の視察に行ってきました！

1月11日(水)に、令和4年度フードバンク活動強化緊急対策事業(中国四国ブロック)の情報交換会として行われた、NPO 法人 eワーク愛媛の視察に行ってきました。

NPO 法人 eワーク愛媛は、就労・自立支援を行う中で、困難を抱える若者の多くに格差問題があることから、フードバンク事業(えひめフードバンク愛顔)を始められました。えひめフードバンク愛顔では、地域で出る未利用食品をその地域で活用する「地域循環型フードバンク活動」をされており、県内に10か所もの拠点があり、食品の運搬も活用もスムーズに行われます。また、多くの企業や地域住民と協力し、県内に72か所の「店内常設型フードドライブ」に取り組んでいます。フードドライブでの取扱量は、平均約1トン/月以上になります。主に近くのフードバンクや子ども食堂などが週に1~2回、引き取って活用をされています。また、県内に3か所の「対面型コミュニティパントリー(無料のフードマーケット)」を設置されています。店内は、棚や冷蔵庫、冷凍庫に商品が並べられており、登録者は、6,000円相当の商品を自由に選んで持ち帰ることができます(写真右)。えひめフードバンク愛顔では、未利用食品を「おもいやり食料」と呼んでおられ、もったいない食料をありがとうございますと繋げるおもいやりのこもった食料にしようという願いを込めて、活動に取り組んでおられます。代表の難波江様は、「食品ロスを削減するだけではなく、困難を抱えた方たちと食料をシェアするだけではなく、フードバンクの機能を活かして、より良い食文化、より住みやすい地域、より活気に満ちた社会を創る、おもいやりの意識を育てる活動を進めていきたい」と熱心にお話ししてくださいました。令和4年度消費者庁「食品ロス削減推進表彰」にも選ばれています。こうした取り組みが県内全域に広がり、消費者一人ひとりが食品ロス削減や地域再生・地域共生社会づくりに参加できるきっかけになっている、とても素敵な活動であると感じました。

えひめフードバンク愛顔では、未利用食品を「おもいやり食料」と呼んでおられ、もったいない食料をありがとうございますと繋げるおもいやりのこもった食料にしようという願いを込めて、活動に取り組んでおられます。代表の難波江様は、「食品ロスを削減するだけではなく、困難を抱えた方たちと食料をシェアするだけではなく、フードバンクの機能を活かして、より良い食文化、より住みやすい地域、より活気に満ちた社会を創る、おもいやりの意識を育てる活動を進めていきたい」と熱心にお話ししてくださいました。令和4年度消費者庁「食品ロス削減推進表彰」にも選ばれています。こうした取り組みが県内全域に広がり、消費者一人ひとりが食品ロス削減や地域再生・地域共生社会づくりに参加できるきっかけになっている、とても素敵な活動であると感じました。

“あいあいねっと”以外にも、フードバンク岡山、フードバンクとやま、ハーモニーネット未来、中国四国農政局などの団体が参加されていました。今回の視察では、新しい取り組みや日々の活動の中での問題点を共有したり、水害や南海トラフ大地震などの大きな災害のときに中国四国地方のフードバンクが協力して支援活動をするためのプログラムづくりをすすめていきたいなど、今後の活動において大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。



これをきっかけに、今以上にフードバンク間の連携やネットワークの強化をしていけるように活動していきたいと思います。

あいあいねっと  
増井 祥子

## 居宅介護支援事業所 『仕事と介護の両立支援』～介護離職を防ぐために～

令和5年1月4日、岸田首相は年頭の記者会見で”異次元の少子化対策”に挑戦すると発言されていました。仕事と育児の両立支援に向けた育児休業取得率向上、育児休業給付金など政府としてさらに取り組んでいくようです。少子化対策が注目される一方で高齢分野においても、仕事と介護の両立支援も数年前から取り組んでいます。まだまだ周知されていないのが現状です。私たち介護支援専門員、とりわけ主任介護支援専門員の役割として、介護を担っておられる家族介護者の方々の仕事と介護の両立の支援を行わなくてはなりません。そうした中、一般社団法人日本介護支援専門員協会では、昨年、1回目となる「ワークサポートケアマネ(商標登録済み)」の研修を開始し、全国で45名が認定され、私もその一人として認定を受けました。

高齢の親を介護される方はとりわけ働き盛り世代で、企業の中核を担う労働者であることが多く、企業において管理職として活躍する方や職責の重い仕事に従事する方も少なくありません。そういった方々の介護離職を防ぐために企業と協力して支援を行います。介護することになったが、仕事との板挟みにご苦労されている方、親御さんが遠方に住んでおられる方などはまずご相談いただければと思います。

また、介護離職を防ぎたい企業や事業所の方々には、社員、従業員の皆様にアンケートや研修会で社内の実情を把握し数年後には介護をする可能性のある方を割り出し、対策を講じる方法も一緒に考えていきます。(申し込み窓口は日本介護支援専門員協会)仕事を続けながら後悔しない介護の実現に向けて私たちにご相談くださいませ。

※ ワークサポートケアマネのリーフレットは日本介護支援専門員協会のホームページに載っています。

居宅介護支援事業所 若山 明美

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45回 2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：大藤・原岡



第46回 3月10日(金) 13:00~16:00 (毎月第2金曜)

# 特養3階

# 新年の催し 2023

2023年初めから、3階ではたくさんのお正月に関連する催し物を開催させていただきました。まず元日は、「かるた大会」をしました。ことわざを表す絵が描いてあるため知識で勝負か、聞いたからの瞬発力での勝負か、ハラハラドキドキの熱戦を繰り広げていただきました。続けて2日には、「福笑い」をしました。難しくもありましたが、それ以上に完成した作品のおかしさが勝っており、新年の笑い初めにふさわしくたくさんの笑顔があふれたすてきな時間となりました。そして3日には、「書初め」を行いました。正月にまつわる言葉を力強くまたはとても味のある字で書いていただきました。皆さま積極的に筆を走らせ途中で半紙が足りなくなるほど熱中されてました。



最後に8日ですが、おやつにお汁粉を食べていただきました。とても好評で「おいしい。おいしい」と皆さま言われていました。中には「昔は家で作ったねえ」と懐かしむ利用者様もおられ、昔話に花が咲く様子も見られました。

新年から楽しい毎日を送っていただいております。2023年もどうぞよろしく願いいたします。

特養3階 香取 諒

# 特養4階

# 去年の思い出・忘年会

みなさまこんにちは。暦の上では春とはいえ、まだまだお寒いですね。いかがお過ごしでしょうか？さて、4階では昨年になりますが、12月26日(月)にクリスマス忘年会を開催しました。

昼食にはお寿司を召し上っていただきました。「美味しい」と喜ばれ、おかわりされる方がほとんどでした。普段は口から食べられない方や食事形態によって食べる事が難しい方も、看護師、歯科衛生士、言語聴覚士の専門職と協力して召し上がっていただきました。職員による出し物では、マジックショーやけん玉チャレンジなどがありました。



マジックショーでは、新人職員によるトランプマジックやロープマジック、ティッシュからお菓子やお金が出てくるマジックなど様々なマジックがあり、披露する職員も緊張していましたが、成功する度に歓声があがり大盛り上がりでした。最後にはカラオケも行い、歌の得意な利用者様が自慢の歌声を披露してくださいました。

コロナ禍でやりたいことが思うように出来ない状況が続いておりますが、今後も感染対策を徹底し行事など考えております。どうぞよろしく願いいたします。

特養4階 則信 克衣

# 特養5階 正月のレクリエーション

寒い日が続いていますが、皆さまお変わりはありませんでしょうか。

一向に出口の見えないコロナ禍において幾度かのクラスターもありましたが、皆で力を合わせ、これまで何とか乗り越えてきました。家族様においてはご心配をされたことと思いますが、皆さま元気で2023年を迎えることができます。



2023年は“兎年”です。書初めや福笑い、カルタなどのレクリエーションに参加され、お正月を感じていただきました。大変な時期だからこそ、皆で協力して明るい方へと向かって、ぴよんぴよん跳ね上がる良い年になりますように。私たち職員一同も、健康で安定した生活のお手伝いが出来ますように努めています。

どうぞ皆様お健やかに、楽しい今後をお過ごしくださいませ。

特養5階 河相 津也子

## なごみの郷 令和5年《2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） <b>節分</b>	4 
			5 	6 	7 往診（内科） 	8 体操・音楽 往診（歯科） 往診（内科）
12 	13 体操・音楽	14 往診（内科） <b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b> ♥	15 往診（歯科） 	16 華道クラブ	17 体操・音楽 往診（内科）	18 
19	20 体操・音楽 	21 往診（内科） <b>書道クラブ</b>	22 体操・音楽 往診（歯科） 往診（内科）	23 体操・音楽 <b>天皇誕生日</b>	24	25 体操・音楽 
26 	27 体操・音楽	28 体操・音楽 <b>手芸クラブ</b> 往診（内科）	<b>節分</b> 			

デイサービス落合では去る1月11日に「新年餅つき大会」を開催いたしました。コロナ禍、行事の中止が続いてしまい三年ぶりの開催となりました。今回も感染予防の観点から、「餅をつく」、「餅を丸める」工程は職員のみで対応をさせていただきましたが、久しぶりのめでたい行事を皆さま楽しんでいました。今回はその様子を紹介します。

皆さま来所されるとさっそく開会宣言が行われました。はやく始めるのには理由があります。ついたお餅を調理してお昼ごはん食べる予定です。準備は万端さっそく餅をついていきます。職員が代わる代わる杵を振りおろすと、「よいしょー！よいしょー！」と元気よく声をかけてくださいました。皆さま「テレビでしか見ることがなかったから見られて嬉しい」、「新年始まっていいものが見られた」と喜ばれていました。



声援のおかげか予定より早くつきあがった餅を、すばやく丸め、焼いていきます。今回は、「雑煮」、「砂糖醤油」、「あんこ」と様々な食べ方をご提案させていただきました。勿論おかわりも可能です。皆さま「やっぱりお餅は美味しいね」、「私は雑煮が好きなんよ」、「皆で食べると楽しいね」と感想を職員へ伝えながら「おかわりちょうだい！」と好きな食べ方で召し上がられていました。



コロナ禍、制限をされることも多くありますが、「どうすれば楽しんでもらえるのか」を職員全員で考えながら、コロナでも楽しめるデイサービスを目指していきたいと思っております。今後も宜しく願いいたします。

デイサービス落合 寺島 宏之

# デイサービス落合

～ 2023年・大壁画 ～

皆様、こんにちは。今回は利用者様と作成した大壁画についてご紹介したいと思います。2023年度を飾る大壁画ということで昨年の夏ごろより取り組んできました。模造紙6枚分という大きな壁画で、金の格子柄を背景に富士山を描いています。折り紙を小さくちぎって隙間のないように貼っていく作業や、今年の干支である兎は立体的になるように長方形に切った紙を輪ができるように端で止めて貼って行きました。ちぎり絵のような細かい作業は女性の利用者様が、兎の型取りや切る作業は男性の利用者様が頑張ってくださいました。



今年一年、この大壁画を見ながら皆様が絵馬に書かれた「明るく笑顔で元気に過ごす」を目標に楽しいデイサービスにしていきたいと思ひます。

デイサービス落合 田原 智子

## デイサービスセンターなごみの郷 落合 2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	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
備考		寿司バイキング	寿司バイキング	寿司バイキング			
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							
日付	26	27	28				
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							

# デイサービス可部

# ～新年会～

新しい年を迎えて、ひと月が経とうとしていますね。コロナ禍で迎える新年も3回目となりました。

デイサービス可部では、1月4日(水)に新春恒例の「なごみの郷 新年会」を行いました。まずは、お正月気分を盛り上げていこうと、職員手作りの「なごみ神社 大鳥居」へ初詣に。利用者様には順番に鳥居の前に座っていただき、お賽銭箱には、手作りの「千万両小判」を投げ入れてもらいました。投げ入れる際に「どのような願い事をされましたか…」とお尋ねすると、皆さまは口々に「一年間健康に過ごせますように、言うてお願いしたんよ」とおっしゃっていました。次に職員手作りのおみくじを引き今年の運勢を占いました。すると、「末吉じゃったよ、“忘れていた物が出てくるかも”と書いてあるよ、何が出てくるかね…」との声に笑



いが起きました。また「大吉じゃと！【願い事が叶うかもしれません】と書いてあるよ、何を頼もうかしら…」と大変盛り上がりました。

次は、『お宝は何でしょう』という、おもしろグッズを使ってゲームを行いました。左右2か所にパーテーションを置きその間で様々な物を投げて、皆さまに何が通り過ぎて行ったのかを、当てていただくゲームです。「行きますよ…、さてこのお宝は何でしょう？」と投げた〇〇〇が隙間を通り過ぎると…、「ん～何だろうねえ、もう一回見せて」とおっしゃり2度、3度と投げると、「アッ、ウサギのお人形じゃろ！」と。大正解です。今年の干支にちなみぬいぐるみのウサギが登場です。その後も、職員の子供さんから借りたかわいい恐竜の人形や黒サングラスなどが飛び交いました。中には突拍子のない答えが飛び出して、大きな笑いが起きて楽しい時間になりました。

今年も年頭より毎日のように、コロナウイルスの蔓延を心配する放送が流れています。皆さまが日々を安心・安全に過ごしていただけるように、私たちも努めて参ります。そして「笑顔あふれる楽しい時間」をご一緒できるように、たくさんの催し、企画などを考えて参ります。2023年もよろしくお願いたします。

デイサービス可部 空 千賀子



# デイサービス可部 ~クリスマス会~

日が徐々に長くなり、立春を迎えればもう本格的な春が待たれる季節となって参りました。折々に皆さまが持ってきてくださるお花からも、春を感じられて温かい気持ちになります。

さて時は戻り、去る12月22日(木)、25日(日)の2日間に、年内最後の行事であるクリスマス会を開催しました。デイサービス可部では音楽大出身の職員2名が勤務しているため、音楽を取り入れたレクリエーションにも力を入れています。その職員にクリスマスソングを熱唱してもらい、最後には皆さまと合唱しました。ワクワクした雰囲気の中、後半はクリスマスケーキ作りを行いました。いつもとは異なるおやつに、「美味しそう」、「豪華じゃね!」と皆さま大変喜んでおられました。余ったイチゴのジャンケン争奪戦では大盛り上がりで、勝ち取った方が嬉しそうにイチゴを頬張っておられたのが印象的でした。



プレゼントとして「2023年も皆さまと楽しい時を過ごせますように」と職員が心を込めて作ったカレンダーをお渡しして2022年の締めくくりとなりました。

今年も皆さまに喜ばれる行事をご用意して、お待ちしております。まだまだ寒い日が続きますが、皆さまお体ご自愛下さい。

デイサービス可部  
谷中 明子

## デイサービス可部 2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	節分祭	レクリエーション
日付	5	6	7	8	9	10	11
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	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
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	頭身体体操						
午後	レクリエーション						
日付	19	20	21	22	23	24	25
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	レクリエーション	音楽レク	レクリエーション
日付	26	27	28				
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				

みなさんこんにちは。なごみの郷亀山では、昨年末、クリスマスに向けて花紙を使って雪だるまを作成しました。雪だるまの顔と体を作る為に、花紙で花を作ります。入居者様にも手伝っていただき、「これは何ができるの?」と言われたので、「雪だるまができる」と伝えたと「楽しみじゃね」とお話ししながら、たくさんの花を作っていました。黒い台紙に出来上がった花を貼っていきます。制作中、入居者様から「帽子があったら良いと思うよ」とアイデアをいただき、さっそく帽子も作りました。目や鼻も次々と貼っていき、大きな雪だるまが完成しました。12月25日クリスマス当日、職員がサンタの格好をし、入居者様はサンタの帽子を被って過ごしました。一緒に作った雪だるまをバックに集合写真を撮りました。一人ずつサンタさんと一緒に写真を撮り、サンタさんが近づくと自然と笑顔に…。おやつでは、折り紙で作ったトナカイやサンタさんを飾り付けし、いつものおやつがクリスマスバージョンに大変身。「かわいいね」と大好評でした。



また楽しんでいただけるよう企画を考えていきますので、楽しみに待っていてくださいね。

グループホーム 亀山 川立 眞菜

## グループホーム 亀山 ～ お正月！ うさぎ年 ～

寒い冬が続いていますが、皆様はどんなお正月を過ごされましたか。グループホーム亀山では、みなさまの健康、長寿を願って「お屠蘇」を準備しお正月の雰囲気を楽しんでいただきました。ある入居者様は「今年も元気でがんばります！」と挨拶してくださいました。お酒がお好きな利用者様は「おいしいよ、もっと飲みたい！」、「甘くなくて美味しい」と言う声も聞かれました。昼食には職員が心を込めて盛り付けたおせちを「わあ、ごちそうじゃ、もったいないようなね～」とお話しながら楽しめました。

2023 年は卯年です。うさぎの様に跳ね上がる良い一年になることをねがっています。



グループホーム 亀山 松本 理恵

## グループホーム 亀山 ～ 忘年会 ～

なごみの郷亀山では1年を締めくくる忘年会を開催しました。

コロナ禍ということもあり、盛大にはいきませんでした。当日は地域にある小料理屋さんでお弁当を注文し、楽しんでいただきました。

お弁当を配ると、「これ、あつこの店のじゃないん。昔食べたことあるよ」、「店は覚えてないが豪華」、「見るだけで満腹だね」と普段とは違う食事に思わず笑みがこぼれていました。

いろいろな思い出話をしながら食事をするなかで、入居者様同士「今年も僅か。一緒に長生きしようね」、「来年も美味しいもの食べよう」とお互い声をかけられていました。

それを聞いた私たち職員も心が温まり、精一杯支援させていただきたいと思いました。

昨年はまだコロナ禍が続くように外出ができませんでしたが、たくさんの笑顔を見せていただきました。2023 年も笑顔、笑いが飛び交う1年にしたいと思います。



グループホーム 亀山 田中 愛美

# デイサービス亀山

# ～ 新年会 ～

デイサービス亀山では、1月4、5日に新年会を開催いたしました。

餅つき大会は卓上で行いました。皆さんで分担して、麺棒で根気よくついたおかげで、とっても柔らかいお餅が出来ました。ぜんざいで美味しくいただきました♪

羽根つき、福笑いでお正月行事も楽しみました。

大盛り上がりしたのが“特製！所長の顔の福笑い“です。

「もう少し上よー」、「もっと右じゃろ」と誘導の声が飛び交い、所長にそっくり(!?)に完成し、皆さん大笑いでした。

2023年も、笑顔いっぱい楽しく過ごしていきましょう♪



デイサービス亀山 岡 和枝

## なごみの郷 亀山 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				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
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	体操	体操	体操	体操	誕生日会	体操	体操
午後	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内科往診	体操	運営推進会議	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	19	20	21	22	23	24	25
午前	体操						
午後	レクリエーション						
日付	26	27	28				
午前	体操	体操	誕生日会				
午後	レクリエーション	レクリエーション					



## グループホーム可部 ～お屠蘇を頂きました！～

みなさんこんにちは！

グループホーム可部では、1月1日(日)に昼食時にお屠蘇をいただきました。年末より感染症が拡大し大変な年となりましたが、新年という事で、感染症予防に努め各階で紙コップを使用してお屠蘇を楽しみました。利用者様より「こうゆうのも良いね」、「お酒は飲めないけど、雰囲気は正月が来た感じがするよ」と楽しまれておりました。

今年も大変な年始となっていますが、皆で協力をしながら健康に一年を過ごして行きたいと思えます。

今年はフロアごとに分かれてのお正月を過ごしましたが、来年は全員集まってできることを願っています。本年もよろしくお願いいたします！



グループホーム可部 中尾 浩次

## ～ 新年会 ～

1月8日(日)、グループホームなごみの郷可部では各フロアに分かれ新年会を行いました。

今年は、コロナウイルス流行中につきフロアを分けて新年会を楽しめました。

お昼は特別注文の海鮮丼です。いつもとは違うメニューに皆様の表情がほころんで「美味しい!」、「嬉しい!」と喜んでくださいました。

普段とは違う豪華な昼食にあつという間に完食された方もいらっしゃいました。

お昼からは、お正月らしい音楽を聴きながら広島弁カルタをしました。たくさん取れた方から、そうでない方からも「取ったよ」、「間違えたー」など、楽しそうな声が終始飛び交っていました。

穏やかな日和に、フロアには皆様の笑顔がいっぱい広がっていました。

今年一年、皆様と職員一同で、明るく元気に過ごして行きましょね。



グループホーム可部 川口 潤子

## グループホーム可部 ～ 久野和枝様 お誕生日 ～

1月8日(日)は、グループホーム可部に入居されている、久野和枝様の85歳のお誕生日でした。昼食時は、リクエストで久野様の大好きなお寿司を食べていただきました。「私はお寿司好きなんよ、美味しい」と大変喜んでおられました。

おやつの時間には、家族様が持って来られたホールケーキを見て、「わあ！大きい。美味しそう、うれしいね」と言われ喜んでおられました。ケーキに蝋燭をセットし、皆さんとハッピーバースデイソングを歌い、蝋燭の火を吹き消してくれました。

皆さんに、「おめでとう」と言われ、「ありがとうございます。85歳になりました」とにっこりされてました。

ご家族からのホールケーキを食べられ、「美味しいね、皆さんも食べてくださいね。今日はありがとう」と感謝の言葉を言われていました。

ご家族からのプレゼントは、お手紙とベージュ色のベストでした。「わあ！嬉しいね。きてみよう」と言い、早速ベストを着ておられました。皆さんに「いい色じゃね、お似合いよ」と言われ、「ほうかね」と照れ笑いをする久野様でした。

1年に1度の特別な日を皆さんでお祝いできたことがとっても嬉しかったです。

来年も、元気で誕生日を迎えましょうね。これからもよろしく願いいたします。



グループホーム可部 田中 優

### グループホームなごみの郷 可部 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				2階 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	節分会	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	1階 歯科往診	建国記念日
午後	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	1階 全体往診	体操	体操	体操
午後	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	天皇誕生日	2階 歯科往診	体操
午後	レクリエーション						
日付	26	27	28				
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				

# 専門家の知恵

## 免疫力を高めましょう

### 免疫力について

現在も新型コロナウイルスが猛威を振るっており、終息の見えない日々不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。現在ではコロナウイルスだけでなくインフルエンザやノロウイルス等の感染症も流行しています。

感染症を予防するためには、手洗いうがいや三密を避ける等の対策でウイルスの侵入を防ぐことが基本です。また、感染症にかかりにくくしたり、かかった場合に身体を健康な状態に戻す「免疫力」も重要です。

今回は免疫力を高める方法をいくつか紹介します。

#### ① 腸内環境を良好に保つ

体内にある免疫細胞の多くは【腸】に集まっているため、免疫力を高めるには腸内環境を整えることが重要です。善玉菌を増やす発酵食品や、腸内細菌のバランスを整える食物繊維を含む食品を積極的に摂りましょう。

食物繊維：(例)野菜類・果物類・キノコ類・海藻類・イモ類等

発酵食品：(例)納豆・ぬか漬け・ヨーグルト・チーズ等

#### ② バランスの良い食事

毎日の食事では、主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵)、副菜(野菜、きのこ類、海藻類)を基本とし1日3食欠かさず食べましょう。普段なにげなく食べている食事ですが、大きく炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5つに分けることができます。

これを5大栄養素といいます。

#### ③ 質の良い睡眠

質の良い睡眠は、疲労回復や副交感神経が優位になり、身体や脳が落ち着くとともに、免疫力アップが期待されます。

睡眠の質を高めるには

- ・身体をリラックスした状態に保つため、夕食は就寝3時間前、入浴は2時間前までに。
- ・眠る前のスマホの操作、アルコールやカフェインの摂取を控える。

上記内容や規則正しい生活を送り、免疫力を高めることも大切な予防方法です。

日々の生活から感染症を予防できるよう心がけていきましょう

管理栄養士 増田 沙耶

## 2月のお誕生日者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
堀 敏男 様	大正15年2月16日	97歳	河野 昭 様	昭和12年2月20日	86歳
近藤 信子 様	大正15年2月23日	97歳	藤原 榮 様	昭和13年2月3日	85歳
平本 ハルミ 様	昭和2年2月10日	96歳	徳川 秀夫 様	昭和13年2月5日	85歳
大杉 英子 様	昭和2年2月27日	96歳	小坂 昌文 様	昭和13年2月27日	85歳
山本 昭美 様	昭和3年2月27日	95歳	山口 征子 様	昭和15年2月8日	83歳
吉村 マツエ 様	昭和4年2月8日	94歳	竜門 公亟 様	昭和15年2月11日	83歳
山田 弘登 様	昭和5年2月9日	93歳	中原 紋子 様	昭和16年2月8日	82歳
堀 美代子 様	昭和5年2月11日	93歳	火川 佐代子 様	昭和16年2月13日	82歳
橋國 嘉代子 様	昭和5年2月15日	93歳	今田 美子 様	昭和16年2月18日	82歳
坂田 ヒロ子 様	昭和6年2月4日	92歳	西山 恵子 様	昭和16年2月23日	82歳
渡邊 和子 様	昭和6年2月6日	92歳	上原 元信 様	昭和17年2月28日	81歳
青山 キミ卫 様	昭和6年2月24日	92歳	畠堀 昭三 様	昭和18年2月14日	80歳
木村 勉 様	昭和7年2月10日	91歳	菅森 理史 様	昭和19年2月4日	79歳
中本 貞子 様	昭和7年2月25日	91歳	田中 登世 様	昭和19年2月5日	79歳
藤林 友子 様	昭和8年2月28日	90歳	古賀 正博 様	昭和22年2月10日	76歳
串本 八重子 様	昭和11年2月12日	87歳	関本 繁子 様	昭和22年2月23日	76歳
眞瀬 継子 様	昭和11年2月23日	87歳	元木 史朗 様	昭和25年2月9日	73歳
清藤 徹 様	昭和12年2月10日	86歳	重川 美恵 様	昭和26年2月11日	72歳
一部 幸雄 様	昭和12年2月14日	86歳	竹内 秀二 様	昭和28年2月17日	70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12月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
12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
	雑収入	1,000		305,544
	合 計	305,544	0	305,544

## <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…

2月、如月、英語で書くと「February」フェブラリー、コンペアック(カンボジア語)、プランフェブルウアリ(インドネシア語)、タンハイ(ベトナム語)。小松菜、長ネギ、菜の花、野沢菜、白菜、オレンジ、八朔、ワカサギ、牡蛎、ホタテ、サバ、ヒラメなどが旬。植物は梅、椿、サザンカなどだ。

お正月の雰囲気を終え、すっかりと日常生活へと戻った。冬至から1か月が経ち、日が長くなり始めている。とはいえ、あと1か月は冷え込む寒さと向き合わなければならぬ。2月の初旬は1年でもっとも寒くなる時期だ。でも2月下旬ごろになると、まだまだ寒さを感じながらも、陽射しの明るさも徐々に増し、春の訪れを感じられるようになるだろう。冬と春を行き来するように気温が変化するため、寒暖差や気圧の変動で体調を崩しやすくなる。だから体調管理には、感染予防に努めながらも温度管理と日々の食事がとっても大切となってくる。あったかい旬の食材を食べ、しっかりと栄養をチャージしたいところだ。

となると、やっぱり鍋とか煮物がフォーカスされる。白菜は大葉を何重にも巻いたような形で味はくせがなく、冬の鍋の具材の定番として重宝している。ホタテも鍋料理の他、雑煮にいれて食べるのもいい。サバは、サバのみそ煮や塩焼きで食べたい。ヒラメは刺し身はもちろん、煮付けにしてもおいしい。果物はやはりミカンだ。コタツにミカンと言われている冬の果物の定番。ビタミンCが豊富で風邪が流行る季節にはぴったりの果実でもある。イメージするだけでも食欲がすすられる。

さて、2023年もひと月が経過したが、今年は卯年…。小生の恒例の“ウサギ”を含む諺を調べて2023年を綴ってみた。

今から“来年のことを言うと鬼が笑う”と言われるかも知れないが、2024年は我々にとっては大きな関心ごとである介護保険の報酬改定が行われる。つまり今年はその動向に注目しながら準備しなければならない一年となる。だから**兎や角**【とやかく:(あれこれと)】考えず、**脱兎**【だつと:(ウサギは足が速いことから、非常に早いことを指す)】の如くその動きに注視したい。

**兎の昼寝**【うさぎのひるね:(うさぎと亀の競争の際、亀をバカにして途中で昼寝をして負けたことから、油断して思わぬ失敗をすること)】をすることが無いよう、**兎の逆立ち**【うさぎのさかだち:(耳が痛い。弱点をつかれること)】にあうこともなく、また、**兎の子生まれっぱなし**【うさぎのこうまれっぱなし:(うさぎがあまり子育てをしないことから、無責任のたとえ)】にはならぬようにも努力しておれば、**兎の畏に狐がかかる**【うさぎのわなにきつねがかかる:(思わ

ぬ幸運がやってくること)】ようなことに巡り合えるかも知れない。仮に失敗したとしても、**兎を見て犬を放つ**【うさぎをみていぬをはなつ:(失敗や過ちは気づいてから改めても遅すぎることはない)】と考える。**兎にも角にも**【とにかくにも:(それはさておき)】、**春の日に兎を釣るよう**【はるのひにうさぎをつるよう:(気の長いこと)】泰然と構え、**二兎を追う者は一兎をも得ず**【にとをおうものはいつともえず:(欲を出して同時に二つのことをうまくやろうとすると、結局はどちらも失敗することのたとえ)】にもならぬように精進したい。時の流れは**烏兎忽忽**【うとそうそう:(月日の経つのが早いこと)】なのである。気を付けねば…。

**兎兵法**【うさぎへいほう:(本当の兵法を知らないで、下手な策略をめぐらして、かえって失敗すること。つまり実用的でないこと)】にはならないように真正面から正攻法で**兎の登り坂**【うさぎののぼりざか:(うさぎは後足が長く、坂を登ることが巧みであるところから、持ち前の力を振るうことができ、物事が早く進むたとえ)】でピョンピョンと王道を突き進みたい。

なんだか意味不明のようだが、要するに「先を見据えて堅実に生きる」、と言う一年にしたい。

ところで、小生の愛読する雑誌からであるが、「財界の巨人に金言」なる記事の中で、昨年ご逝去された京セラ、KDDIの創業者の稲森和夫さん(享年90歳)の記事が目にとまった。稲盛さんは最も尊敬する経営者のランキングで1位になるカリスマ経営者で、その思考や生き方に心酔しているファンは多い。その稲盛さんがカリスマと評される理由は、「人間として何が正しいか」という原理原則を経営の指針に据えていること。その思想の下、会社を導く理念、ビジョンを掲げ、実行力と決断力で強烈なリーダーシップを発揮してこられた。逸話は多岐にわたり、当誌面での紹介は不可能。ひとつだけあげるなら「私はまず、リーダーが“利他”、もしくは“世のため人のためになる”という大義名分のビジョンを持つことが先決だと考えています」とあること。この方、自分のことや、自分の会社のことだけを考えていたのではなく、世の中すべてを見据えて物事を推し進められていたのである。

一言でピョンと王道を進みたいと言っても、奥が深いことを自身に言い聞かせなければならない。日々新たに精進なのである。

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

★ 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5年スローガン

# “皆の力と個性の発揮 医療と介護の新たなステージへ”