

おたっしやかわら版

249



弥生

なごみ新聞

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.....	ダンスクラブ
5P.....	居宅介護支援事業所	16~17P.....	グリーフホーム可部
6~7P.....	特別養護老人ホーム	18P.....	専門家の知恵
8~9P.....	デイ落合	19P.....	3月のお誕生者さま
10~11P.....	デイ可部	19P.....	家族会会計報告



中本副施設長から

～ 20年の歳月とこれから ～

2月1日はわが社会福祉法人 正仁会 特別養護老人ホーム“なごみの郷”の開館記念日でした。満21歳の誕生日を迎え、また新たな1歩を踏み始めました。これまでご利用いただいた利用者様やそのご家族、またご協力を賜った関係者の方々に心より感謝申し上げます。また、私自身も先日二宮理事長より勤続20年の表彰をいただき、時の過ぎるのが早いことを実感するとともに、これまで松林施設長をはじめ多くの方の指導を受け、助けていただいた結果だと心よりお礼申し上げる次第です。思い起こせば、正仁会へ入職した当時、娘は小学校入学前、息子は2歳でした。ある年の冬、今年のように夜中に大雪が降りました。夜中の2時頃、たしか利用者様が脳梗塞を示唆するような症状があると連絡があり、あわてて起きて外を見れば車の上は15cmの雪。当時、雪道を車で運転したことがなかった私は、適当に車の雪をどけてノロノロ運転で施設へ向かいました。夫は出張で不在。「子供が起きなければいいけれど」と思いながら、幸い利用者様は朝まで様子観察で良い状態であったので、安心してすぐに家に帰りましたが途中、車の上の雪がフロントガラスに落ちてきて目の前が真っ暗。夜だから対向車もなく何事もなかったけれど、また車から降りて雪をどけ、やれやっとの思いで家に着いたことを思い出しました。子供たちも目覚めることもなくよく寝ていたのほっと一安心。これまでに一度だけオンコールに気づかなかった不覚の事態はあったものの、何とか20年耐えてきました。自分でもこの点に関してだけは頑張ったのではないかと考えています。その子供たちも社会人になり、それぞれの道へ進み、今は夫婦だけの生活になりました。先日娘からの電話で、「退職代行」の話を知りました。要は、退職の意思を自らが伝えず、もしくは伝えても受理されないため代行会社が手続きをするというもの。費用は30,000円程度だそうです。娘の話では、退職を願い出ても会社がなかなか受理しないため苦肉の策で行うことが多いのだとか。でも本題はここから。その退職代行を使って退職した職員の家で、課長さんが会社への慰留のお願いに伺ったのだと。娘は信じられない行動だと話し、でも私は「その課長さんの気持ちはわからなくはない」と返事したため娘は仰天。自宅まで訪ねるかどうかは別として、それほど職員一人が大事だと話すと「ふーん、そうなん」と。入職20年経過し、職員一人一人を大切にしながら今のメンバーで歩いていくことが肝要であり、もちろ

ん新しい職員や新しい風にも期待しつつだろーと思っ
ています。20年経過した今だからこそ見える景色があり、その景色は20年前の自分には全く想像できなかったものです。当法人の初代スローガンは、「元気で明るく家族とともに自立支援 ～いきいきとした生活づくりをお手伝いします～」でした。20年経過した今、自立支援は基本中の基本ですが、重度な利用者様が増えたこともあり、ACPの考え方が浸透し、特養は最期の生活場所の色合いが非常に強くなっています。比較的お元気な利用者様が多かった当時であっても、毎日が精一杯で先を見据えて行動するほどの余裕はなく、その日その日をこなしただけというのが正直なところですが、振り返ってみて利用者様との数多くのエピソードが思い出され懐かしく感じる昨今です。

さて、当法人のフードバンク事業『あいあいねっと』が「マイクロン財団寄付事業」として2月5日に可部公民館で講演会を開催いたしました。～安心して弱者になれる社会を～と題して、社会学者で東京大学名誉教授の上野千鶴子先生にご講演いただきました。上野先生は、日本における女性学・ジェンダー研究でご高名な先生ですが、2011年の「おひとりさまの老後」をはじめ、医療・看護・介護における問題や在宅における看取りなど、20年のフィールドワークで得た膨大なデータを分析され、数多くの著書があります。私は、自身の看護のキャリアを助産師からスタートしたこともあり、助産師の養成校在学中に、上野先生の門下生から「女性学」についての講義を受けた経験がありました。したがってその頃から存じ上げておりましたが、若い私には非常にインパクトがあり、難解な講義でありました。実際、その先生にお目にかかり、先生が非常に小柄で華奢であったこと、公演中の口調は非常に穏やかで私の持っていたイメージは簡単に覆されました。しかし本質を鋭く分析され、プロである私たちの知識をはるかに凌駕した講演内容でとても勉強になり、かつ楽しくあったという間の1時間半でした。安心して弱者になれるよう支えるのは私たち法人にとっての最大の使命でもあります。これからも変わっていくであろう介護の世界を悠々と俯瞰しながら、日々の業務に精進していきたいと感じさせる講演会でした。上野先生、機会があればぜひもう一度広島で講演を…。

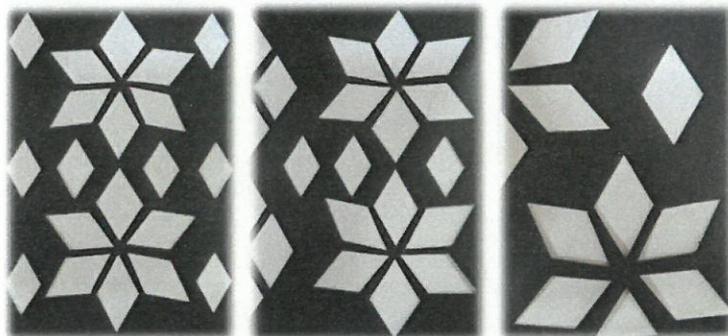
社会福祉法人 正仁会 なごみの郷 副施設長
中本 妙

ケアハウス 2月企画

画用紙でステンドグラスを作ってみよう！

ステンドグラスと言えば、細かな図形や模様で作られた色鮮やかな教会の窓やランプを思い浮かべますが、それを製作する為にはたくさんの色ガラスを鉛の枠に合わせて繋いで行くといった大変繊細な技術が必要です。

去る2月22日(水)、ケアハウスでは、そんな大変な作業ではなく、図形を切り抜いた黒画用紙を使って、ステンドグラス風の作品を作っていたいただくこととしました。



まず、職員が用意した3種類のデザインの中から、皆さんに好きなデザインを選んでいただきました。黒画用紙の裏から色のついたセロハンを貼る方法もあるのですが、今回は、画用紙を透明なビニール袋に入れ、その上から油性マジックで思い思いの色を塗っていただきました。

油性マジックは色むらになったり、塗り重ねが難しかったりと大変でしたが、皆さんは真剣に取り組まれ、とても綺麗に仕上がりました。裏にくしゃくしゃにしたアルミホイルを重ねると華やかな色が浮かび上がります。



丁寧に仕上げたステンドグラス風を手にし「何処に飾ろうかしら」「太陽が当たると綺麗だね」と喜んでくださいました。

ケアハウスの食堂の窓に何枚か貼らせていただくと空の青さと山の稜線に映えてとても誇らしげでした。

事務 齋藤 志津江

あいあいねっと

上野千鶴子講演会を開催しました！！

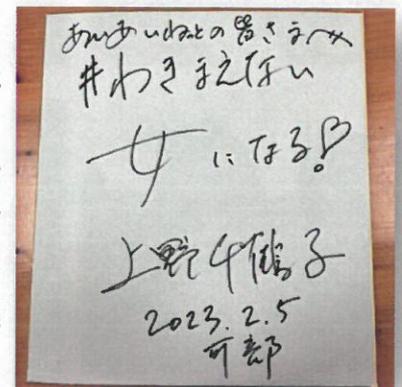
2023年2月5日(土)に、『「こまった」を解決する社会づくり～安心して弱者になれる社会を～』と題し、社会学者・東京大学名誉教授の上野千鶴子氏をお招きして可部公民館多目的ホールにて開催しました。この講演会は、マイクロン財団寄付事業として、社会福祉法人正仁会が主催し、ひろしまNPOセンターの協力を得て企画したものです。250名の定員でしたが、締切日を待たずして満員御礼となり、大変多くの方が参加してくださいました。



はじめに、「あいあいねっと」代表の原田よしこが、「あいあいねっと」の活動報告を行いました。その後、上野千鶴子氏の講演会が始まりました。上野氏は、ジェンダーのことから女性の低賃金の社会的仕組みに触れ、さらには、高齢者介護の課題から介護にあたる人たちの処遇改善のことまでお話されました。時に鋭く、時に笑いを誘い、会場はとても和やかな雰囲気でした。来場者からは、「可部に上野千鶴子さんが来ると聞いて、とても楽しみにしていました。このような講演を増やし、有権者の政治への意識の向上に努めてほしいです」、「育児や仕事



の両立に悩んでいるが、社会を変える一員になろうと思いました」、「あきらめずに頑張ってみよう、社会と自分のために勉強していきたいと思った」、「77歳になって進んでやろうという思いがなく、気力がない。この先どうしたものかと思っていたが、今日、参加させてもらい、頑張ってみようと思った」、「「あいあいねっと」の原田さんの生き方に感動しました。多くの人々の心に伝わったことと思いますし、今日、来場できなかった「こまった」人を勇気づけたと思います」などの感想も寄せられました。後日、講演会での「あいあいねっと」の活動報告を聞いて、「ボランティアとして活動に参加したい！」と連絡くださった方もおられました。参加された多くの方が、明日から頑張ろうと元気づけられた講演会となったのではないのでしょうか。



講演会終了後に、上野千鶴子氏に記念として色紙にサインをしていただきました。活動の励みとして、事務所に大切に飾っています。多くの皆様のおかげさまで、講演会を無事に終えることが出来ましたことに、感謝申し上げます。

今後も、医療・介護・食を通して、「こまった」を解決する地域づくりを続けて参ります。引き続き、よろしくお願いたします。

増井 祥子

居宅介護支援事業所

～ NEW ケアマネジャー ～

皆様、こんにちは。寒さの中に春の気配を感じるようになってきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。この度、当事業所に新しい仲間が増えましたのでこの場を借りて紹介させていただきます。

石川 真之介



皆様、こんにちは。この度1月より、なごみの郷居宅介護支援事業所に異動となりました、原岡千佳と申します。

私は、平成22年10月に正仁会に入職いたしました。それから特別養護人ホームやデイサービス、グループホームで勤務をして参りました。日々、苦勞することや悩むことも多くありましたが、上司や同僚に支えていただきながら、今日まで続けて来ることができました。また3つの異なる事業所で働かせていただいた経験は沢山の利用者様への支援を通じて多くの学びを得て、今の私にとって大きな財産・宝物となっております。

介護福祉士として、直接的な介護の経験はありますが、ケアマネジャーとして働くことは初めてです。まだ様々な制度などで分からないことのほうが多いのですが、また新しい事業所で働く機会を与えていただいたので、チャレンジ精神を忘れず、皆様一人ひとりの生活がより良くなるようご支援できるケアマネジャーを目指して、日々学び、取り組んでいきたいと思っております。引き続き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

原岡 千佳

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46回 3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47回 4月14日（金）13:00～16:00（毎月第2金曜）

特養3階 体操でリハビリ！

近頃、三寒四温が訪れてきました。いかがお過ごしでしょうか。
今月は、3階で週に一回行われている「体操の時間」の様子をお伝えします。



手を挙げる、足を曲げるなど、少しの動作をする事もリハビリに繋がります。皆様、思い思いに体を動かし参加されています。

1人のご利用者様は、「まあ、こんだけ動けば明日も頑張れる。」と話されていました。職員も交え、皆様の楽しみの一つである体操の時間を、より良いものにできるよう、しっかりと関わっていきますのでよろしくお願いいたします。

特養3階 持永 妙香



特養4階 節分祭 鬼は～外！福は～内！

皆様こんにちは。ようやく春らしい日差しを感じられる日もある季節の変わり目。体調はお変わりないでしょうか。

さて、先日2月3日に「節分祭」を開催しました。鬼は職員、豆は皆様に作っていただいた新聞豆です。新聞豆を皆様に持っていただき、豆まきの開始です。



皆様の前に小鬼・中鬼・大鬼が登場すると鬼を見るなり笑いが込み上がっていました。未病息災を願い「鬼は～外」「福は～内」と新聞豆を思いっきり投げたおられ、普段見ることのない表情で投げられる方もおられ、意外な一面を見ることができました。

また、鬼との記念撮影も行い、間近で見る鬼に笑顔になられておられました。無事に鬼退治は終了し、あとは「歳の数だけ豆を食べる」ことですが、歳の数だけとはいきませんが大豆の代わりに甘納豆やボーロを食べていただき、笑顔で節分祭を終えることができました。

来年も職員扮する鬼を楽しみにしていただいくださいね。

特養4階 沖本 典子



特養 5 階 豆まきと巻き寿司で節分！

ようやく、待ちに待った春を感じられるようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

2月3日の節分の日、5階でも豆まきを行いました。職員が鬼に扮するために用意したカツラやお面を興味深そうに眺められる皆さま。いざ豆まきを開始すると、大笑いしながら豆を投げられ、今年も元気の良い「鬼は外、福は内」を聞くことができました。



見て笑うだけでなく、カツラとお面を被って自ら鬼に扮して楽しそうにする方もおられたり、巻き寿司を食べながら無病息災を祈ったりと、今年の節分も皆様に満喫していただけたようで私達職員も嬉しく思います。

春とはいっても朝夕はまだまだ冷え込みます。風邪など召されませんようご自愛ください。

特養 5 階 前原 瑞紀



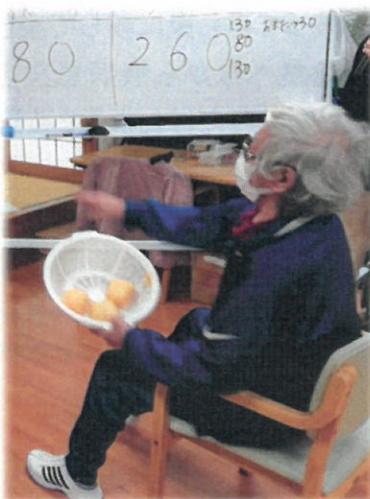
デイサービス落合

～節分祭～

日ごとに暖かい日も増えてきて、少しずつ春を感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、去る2月2日(木)、2月3日(金)の2日間、デイサービスなごみの郷落合では、毎年恒例の「節分祭」を開催しました。今年は職員手作りの鬼の的に目掛けて、豆に扮したお手玉を投げました。鬼の的には4ヶ所の穴が開いており、その穴には「病気」、「コロナウィルス」、「腰痛」、「災害」など、さまざまな言葉が書かれた紙が貼ってあります。投げた豆で言葉が書かれた紙が破れると得点になるというゲームです。「私は腰が痛いけえ、腰痛を狙うよ」、「コロナウィルスをやっつけるよ!」と、皆様倒したい言葉を決めて「鬼は外!!」の掛け声と共に豆を投げてくださいました。

言葉の的に命中し紙が破れると「気持ちがいいね」、「スッキリするね」という言葉もいただき、今年の「節分祭」も大いに盛り上がりました。



節分に豆まきを行うのは、季節の区切りとなる節分の日とその年の厄を払い、新しい年に福を呼び込むという意味が込められているそうです。

これから一年、皆様が笑顔で元気に過ごせますよう職員一同願っております。

デイサービス落合 小早川 里枝

デイサービス落合 ～レクリエーション～

デイサービス落合では、皆様楽しんでいただこうと毎日いろんなゲームを行っています。先日も盛り上がった新作ゲームがありました。今月はその「箱入れ・収納ゲーム」の様子を紹介したいと思います。



対戦型のゲームです。対峙する中間点に箱を配置し、大、小の穴が空いています。箱の前には自チームのボールがあり、スタートと同時にお互い箱の穴に向かってスティックを使って押し込むゲームです。早く持ち玉を無くすと勝ちなのですが、なかなか思うように入らず必死になる方がたくさんいらっしゃいました。このゲームの難しいところは箱の中がいっぱいになると穴からボールが出てくるところです。互いに出て来ないように押し込み合いになるので油断が出来ません。周りの方たちからも「がんばって～」、「もっと、こうしんさい」と声援が響いていました。

これからもレクリエーションや行事で、新しいことも取り入れながら皆様楽しんでいただけるように取り組んでいきたいと思ひます。

デイサービス落合 水尻 千恵

デイサービスセンターなごみの郷 落合 3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					抹茶・和菓子	抹茶・和菓子	
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	レクリエーション	音楽レク
備考							ご馳走の日
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	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	
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	
備考							

デイサービス可部

～節分祭～

暖かい日もあり、春の風も快い季節になってきました。皆さんいかがお過ごしですか。桃の節句や卒業式のシーズンに差し掛かる時期なのでお忙しい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

さて季節は少し遡りますが、デイサービスセンター可部では2月3日に節分祭を行いました。まず、「節分とは？」というところで、皆さんにお話をしました。「赤鬼は欲望や求めすぎる心を表しており、豆をぶつけることによって自分の中にある悪い心を取り除かれると言われています。青鬼は悪意や憎しみを表しており、豆をぶつける事によって『自信を浄化し、福に恵まれるように』という意味なんだそうですよ」と説明



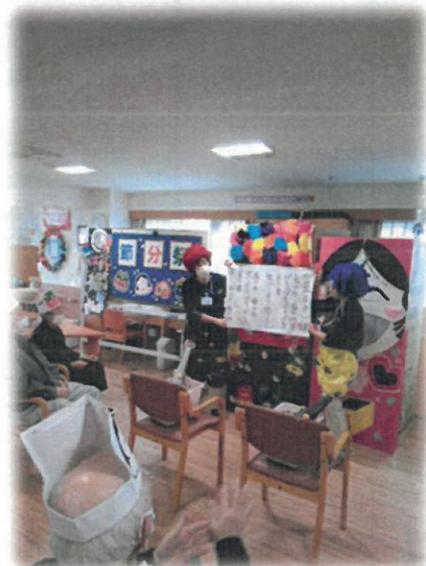
させていただくと、皆さま「そんな意味があったんじゃ～、知らなかった」、「へー」と驚かされていました。

そして、一通り話をした後、職員扮する赤鬼、青鬼、黄鬼が登場してきました。皆さん一瞬、驚いて固まっていたのですが、職員の顔を見るなり笑いに変わっていきました。そして職員鬼を交えてゲームを行いました。鬼チームとお多福さんチームに分かれていただき、大きな鬼のパネルとお多福さんのパネルを立てます。そのパネルに向かって、邪気を払い、福を呼び込むために『どれだけたくさんの紙のボールを投げ入れる事ができるか』というゲームで競いました。皆さん「ええい、なかなか入らんの一」、「当たったのに入らんじゃないか一、手強いの一」、「投げるのにもう疲れたよ」と一所懸命に投げられていました。今回、見事に勝利を勝ち取ったのは鬼チームでした。今年の鬼は粘り強かったようですね。悔しい！



勝負の後は、皆さんと「鬼のパンツ」を振り付け付きで歌いました。職員がレクチャーしながらゆっくり練習した後、曲に合わせて踊っていただきました。「恥ずかしいね～」と照れながら踊られる方や、職員の振り付けを一生懸命見て真似している方もおられました。また、節分と言えば「豆まき」も外せない曲ですね。「豆まき」の曲が流れるやいなや、大きな声で歌われて、鬼もびっくりして逃げ帰ったんじゃないかと思います。

終始、笑いの絶えない会になりました。また、来月も楽しいイベントが続いてあります。季節の変わり目ですので、体調を崩されませんようお気を付けください。



デイサービス可部 西川 真帆子

デイサービス可部 ～梅の壁画作成～



お正月気分もすっかり抜け「1月は往ぬ、2月は逃げる、3月は去る」と言いますが、月日の早さ感じる今日このごろ皆さまいかがお過ごしですか。私は1月に近所で“とんど”を見かけた時に、“とんど”には正月に各家を訪れた年神様が、お帰りになる意味がある神事だったと思い出し、あらためて季節の訪れを感じました。

さて、デイサービス可部では春を迎えるため2月の花である梅の壁画作成を行いました。利用者様、職員と力を合わせ工程ごとに声を掛け合い和気あいあいと作成しました。時折、「これ難しいね～、ええ具合に折れんのんじゃけど」、「ここどう折ったらいいんじやろうか」、「お姉さんここ、こう切ったらいいの？」と職員を呼び止められながら作成されました。2月に入り、完成した壁画を広げると同時に皆様の笑顔も満開になりました。作成に参加されなかった男性利用の表情もほころんでいました。

これから少しずつ暖かくなり、花が咲く季節となってきます。今年もいろいろな形で四季を楽しんでいきましょう。



デイサービス可部 佐々木 貞子

デイサービス可部 3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	ひな祭	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	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	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	レクリエーション	音楽レク
日付	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	
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	

2月になりまだまだ寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

先月に山本倫子様（さんぼん りんこ）様が94歳のお誕生日を迎えられたのでフロアにてお誕生日会を行いました。

まず、職員よりショートケーキとメッセージカードのプレゼントをお渡ししました。

山本様は「私、今日誕生日？知らなかったよ」と言われていましたが、勢いよくろうそくの火を消され「ありがとね、嬉しいよ」と感謝の言葉をいただきました。

職員が「長生きに秘訣は何ですか？」と聞くと「何もしないこと、それとよく寝ることだね」と笑顔で言われ長生きの秘訣を教えてくださいました。他の方にも秘訣を聞くと「よく歩くこと」、「よく食べること」、「くよくよしない」など長生きに必要なことはたくさんあるようですね。



最後は皆様でハッピーバースデーを歌い終了です。素敵な誕生日を迎えられてよかったです。山本様にとって素敵な1年になりますよう職員一同願っております。

グループホーム 亀山 佐々木 一樹

グループホーム 亀山 ～日々のご様子～

寒い日々が続いておりますが皆さま体調を崩されることなくお過ごしでしょうか。

本日はなごみの郷亀山での日々の様子をお伝えしていこうと思います。

体操を毎日行い、皆さましっかりと体を動かされております。また、「体を動かさないと駄目になりますからね」や「運動をすると気持ちがあえからね」と言われ、大きく体を動かされる利用者様もおられました。

体操以外にも日々、様々なレクリエーションを行っています。先日はボーリングを行い、皆さまに楽しんでいただきました。皆さまピンにボールを当てようと狙いを付けますが思ったようにボールが転がらず、ピンに当たらなかつたり、勢いが足らずピンを倒せなかつたりと苦戦をされておりました。しかし、ボールがピンへ当たり、ピンが倒れた時には「やったあー、倒れたー」と大きな声で喜ばれていました。

皆さまに楽しんでいただけたので良かったです。今後も元気に過ごしていきましょうね。



グループホーム 亀山 三宅 克

～節分～

皆さんこんにちは。グループホーム亀山では2月3日の節分の日に豆まきを行いました。

亀山では毎年鬼役は交代しています。みなさん「今年の鬼は誰かね？」と気にされておりました。今年の鬼役は先月異動して新たに仲間入りした職員が鬼役となり「今年は女性の鬼なんじゃね。可愛い鬼じゃね」と言われておりました。みんなで元気よく「鬼は～外、福は～内」とかけ声と一緒にボールを鬼に投げました。最後に鬼と一緒に記念撮影をして鬼は帰っていきました。

鬼が帰ったあとは鬼に見立てた段ボールで玉入れゲームをみんなで行いました。

ボールがなかなか入らず「難しいね。全然入らんよ」と言われておりましたが、みんなで会話をしながら楽しくゲームを終えました。これからの1年は皆さんにとって良い福が来るといいですね。

来年の節分を迎えられるように元気に過ごしましょうね。



グループホーム 亀山 間賀田 知美

デイサービス亀山

～節分会～

まだまだ寒い日が続きますが、皆さまいかにお過ごしでしょうか。

さて、デイサービス亀山では節分会を行いました。鬼の衣装を着て、節分の壁画の前で記念写真を撮りました。

「昔は巻き寿司を作っていたよ」、「当日は庭に豆まきをするよ」と教えてくださり、おやつに恵方巻ロールケーキを作りました。南南東を向いて召し上がられ、「本物の巻き寿司に見える!」、「甘くておいしいよ」と笑顔で完食されていました。

おやつ後には、職員が鬼になり背中のかごにめがけてお手玉を投げました。「鬼は外～! 福は内～!」と投げられました。時には職員の「痛っ!」という声もありながらとても盛り上がりました。「こんなに笑ったのは久しぶりよ」と言うくださる利用者様もおられ、とても楽しい節分会になりました。

まだしばらくは寒い日が到来しますので、皆さま体調には気を付けてくださいね。



グループホーム亀山 河内 友梨加

なごみの郷 亀山 3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				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	5	6	7	8	9	10	11
午前	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	体操	体操	体操	体操	誕生日会	体操
午後	レクリエーション						
日付	26	27	28	29	30	31	
午前	体操	体操	体操	体操	体操	体操	
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	レクリエーション	

訪問ヘルパー ～ 猫たちとともに…その人らしく ～

収まらぬコロナ感染に気の休まる暇もなく、特にこの冬の寒さは身にしみる寒さですね。先般の大雪には私たちも慎重に慎重を重ねて運転しました。

正直、もう雪はこりこりです。

さて、今回は息子様と 8 匹の猫と共に楽しい老後を過ごされているお O 様(女性)をご紹介します。

O 様は御年 97 歳になられるとてもチャーミングな方です。歩行が困難なため、ご自宅におられるときは殆どベッドの上ですがとても穏やかな日々を過ごされています。というのも、親思いの息子さんもさることながら、一緒に暮らす猫たちが一役かっているのではないかと感じてしまいます。

猫の仕草に癒やされ、一匹一匹名前を呼んで話しかけ、おやつをあげ、たまにはおもちゃで遊び相手をされています。8 匹もいるとなかなか名前が覚えられませんが、O 様は間違えることなくきちんと覚えておられます。さすがです。ご一緒されている光景を目にすると、O 様と猫たちはお互いを必要とされて、とても良い関係のように思います。

また、O 様は読書が趣味でいらっしゃり、ある時、百田尚樹の「影法師」を読んでもらいました。そのときの一説に、「彦四郎に惚れた」とあり、その文章を小さな声で仰いました。その仕草が少女のように可愛らしく、今も心に残っています。因みに、その時期に生まれた雄猫に「彦四郎」と名付けられ可愛がっておられます。O 様宅に訪問する中で、住み慣れたご自宅でその人がその人らしく生活できることをお手伝いさせていただける。その事をとてもありがたく感じております。そして、私の老後も、ゆっくりと穏やかなときの流れに身を任せておられる O 様のようにありたいと思っております。

ヘルパーステーション 吉見 千恵子

メゾン・クレアなごみ ～ あの日あの時、何を？ ～

皆様、こんにちは。今では私たちの生活の中に、コロナは当たり前のようになり、気を付けていても残念ながら感染してしまうような状態が継続しています。5 月からは感染症法上の 5 類とする方針が国から示されました。濃厚接触者の枠が撤廃されれば介護の現場職員は随分助かります。

以前とはがらりと変わって、コロナ禍ではマスク着用が当たり前になりました。そうしたことで変わったことの一つが女性の人で化粧をしなくなった人が増えたことです。ここ 3 年間で新しく知り合った人は「マスクを外した顔を拝見したことがない」といわれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

小さな子供たちは、相手の顔の表情を見ることが出来ないのも、`良い環境とは言えないのでは？`と問題視されていますね。一方で、学生の化粧に関する関心度が高まっているように感じています。小学高学年から中学生の女子、さらに男子も身だしなみとしてのスキンケアを含め関心度が高いようです。学生はさておき、私たちは日ごろから利用者様のお顔や表情を近くで拝見していますが、実際に肌がきめ細かくきれいな方がいらっしゃいます。「随分お手入れをしておられたのですか？」とお聞きすると、たいいていの方は「何にもしてないよ」と答えられます。なんにもされてなくて、きれいな肌で歳を重ねられているなんて羨ましい限りです。

私たちは仕事上、どうしても勤務中のマスクを外すことはできませんが、今からでもしっかりお肌のケアを整えていきたいと思いました。

メゾンクレア ヘルパー 岡丸 邦子

グループホーム可

～白玉ぜんざい作り～



みなさんこんにちは！

グループホーム可部では、2月5日(日)におやつレクとして「白玉ぜんざい作り」を行いました。前日に「明日、ぜんざい作りします」と利用者様とお話していたら覚えており、「今日、ぜんざい作るんやろ。楽しみ。早く食べたいよ」と言われていました

作り方は、だんごの粉に豆腐入れてまぜまぜし、丸めてゆでると柔らかい白玉の出来上がりです。白玉は利用者様と一緒に丸めていきました。作りながら「美味しそうな白玉やね」と笑いながら楽しく作る事が出来ました。

普段は口数が少なく控えめな方も、この日は積極的に手伝っていただきました。フロア内には甘い香りが漂い、居室で休まれていた方も出て来られたり、気が付けば自然と全員集まっていた。完成した白玉ぜんざいを食べられ、「こりゃおいしいね」、「また作ろう」と笑顔で食べられました。次回もお楽しみに！

グループホーム可部 高橋 千寿恵



～合同レク 手浴・足浴・ハンドマッサージ～

皆様こんにちは！

グループホーム可部では2月10日(金)にレク班の企画として、手浴と足浴・マッサージを行いました。手浴には入浴剤、マッサージにはアロマオイルやボディクリームを使用し行いました。

手浴や足浴、マッサージを行っている間「気持ちいいね」、「毎日やってほしいよ」と言ってくれる方もおり、中には気持ちが良くなりウトウトされる方もいらっしゃいました。

マッサージ後、マッサージをした職員に「ありがとうね」、「本当に気持ちよかったよ」と何度も言ってくれました。

初の試みではありましたが、皆さまの笑顔がたくさん見ることができ、大満足の企画となりました。今後も、皆さまに満足していただけるような企画頑張っていきます！

グループホーム可部 谷本 彩



グループホーム可部 ～節分会～

皆様こんにちは。グループホーム可部では2月3日(金)に節分の豆まきを実施しました。今年も豆まきを実施した後でも豆を食べていただけるように豆は個別包装した甘納豆を使いました。

鬼役は男性職員が鬼の衣装を身に纏い、利用者様のもとに駆けつけました。鬼の登場で一斉に豆まきが始まりました。

笑顔で鬼に豆を投げられる利用者様、「きゃー、怖い！」と鬼を怖がっている利用者様と、皆さんの反応も様々でした。豆まきが終わると利用者様から笑顔で「楽しかったよ、来年もまたやろうね」との言葉をいただきました。

豆まきの後は皆で記念撮影を行いました。おやつの中には、皆さんで投げた甘納豆をいただきました。おやつ中、皆さま豆まきについてのお話をされながら美味しそうに甘納豆を食べられていました。

今回の節分は利用者様にも楽しんでいただけたのではないかと思います。次の企画でも皆さまに楽しんでいただけるような企画を考えていきます！



グループホーム可部 木戸 崇雄

グループホームなごみの郷 可部 3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				お誕生日会	レクリエーション	ひな祭り会	レクリエーション
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	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	12	13	14	15	16	17	18
午前	体操	体操	1階 歯科往診	1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	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
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	29	30	31	
午前	体操	2階 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	お誕生日会	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	

専門家の知恵

50歳を過ぎたら
気を付けたい

たいじょうほうしん 帯状疱疹について

帯状疱疹って・うつるの？

帯状疱疹は、他人から感染するものではありません。
幼少期にかかった水疱瘡(水ぼうそう)のウイルスが、自分の体内で
潜伏してはいたものの 悪さをしないよう免疫で抑えてきたものです。
しかし、免疫力が低下することで再びウイルスが増殖を始め
神経痛や発疹といった症状がでてくることになります。
帯状疱疹が成人に感染する確率は極めてまれですが、
まだ水疱瘡に感染したことがない乳幼児や高齢者は
感染する可能性があるので注意しましょう。

症状は

はじめ皮膚にピリピリ、ズキズキ、チクチクといった
神経痛のような痛みや 焼けるような痛みを感じ、
その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れます。
症状には個人差があり、中にはあまり痛みがなく痒い、
しびれる、違和感があると感じるだけの場合もあります。
症状は主に体の左右どちらかにみられ、強い痛みを伴うことが多く3～4週間ほど続きます。
痛みは、水ぶくれや赤い発疹が治ると軽くなりますが、帯状疱疹だと気づかず治療が遅れると
皮膚症状は治っても長期間にわたり痛みが残る可能性は高まります。
発症率は50歳以上で増加し加齢に伴ってさらに増加します。
日本人では80歳までに約3人に1人が発症するといわれています

帯状疱疹かも知れないと思ったら…

早い時期に治療を開始すると、症状が軽いうちに早く治すことが
出来ます。
治療方法としては、抗ウイルス薬の内服が一般です。
早めにかかりつけ医を受診してください。

予防するには？

日頃の体調管理が重要です。免疫力を低下させないよう、食事や睡眠をしっかりととり、適度な運動を行い、ストレス・疲労をためないことが大切です。
また、50歳以上の方を対象とした予防接種があります。予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、たとえ発症しても症状が軽くすむという報告があります。
予防と治療に関することについては、医師とご相談ください。

3月のお誕生日者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
樽崎 綾子 様	大正7年3月23日	105 歳	藤木 弥生 様	昭和9年3月28日	89 歳
秋本 美和子 様	大正13年3月8日	99 歳	市川 八重子 様	昭和10年3月1日	88 歳
内海 ミサエ 様	大正14年3月17日	98 歳	松下 マユミ 様	昭和10年3月9日	88 歳
名倉 マリコ 様	大正14年3月17日	98 歳	植原 和子 様	昭和10年3月31日	88 歳
小田 博見 様	大正15年3月7日	97 歳	増井 ユミ子 様	昭和11年3月26日	87 歳
武田 ミチエ 様	昭和3年3月14日	95 歳	竹本 恵美子 様	昭和12年3月24日	86 歳
川口 悟 様	昭和3年3月20日	95 歳	吉野 照子 様	昭和12年3月30日	86 歳
大原 美津枝 様	昭和4年3月5日	94 歳	助信 ミユキ 様	昭和13年3月15日	85 歳
中村 ヨシコ 様	昭和4年3月22日	94 歳	中崎 春夫 様	昭和13年3月19日	85 歳
横田 福美 様	昭和5年3月30日	93 歳	山崎 ケイコ 様	昭和13年3月28日	85 歳
若狭 ハルコ 様	昭和5年3月30日	93 歳	阿瀬田 智恵子 様	昭和14年3月20日	84 歳
田中 照子 様	昭和5年3月31日	93 歳	村上 郁子 様	昭和15年3月13日	83 歳
岡谷 アケミ 様	昭和6年3月1日	92 歳	岩本 菊枝 様	昭和15年3月23日	83 歳
藤淵 マキ子 様	昭和6年3月19日	92 歳	福村 道信 様	昭和15年3月31日	83 歳
小川 久子 様	昭和6年3月22日	92 歳	和田 徳子 様	昭和16年3月1日	82 歳
伊達 政子 様	昭和7年3月15日	91 歳	打海 潭 様	昭和16年3月6日	82 歳
香川 昭子 様	昭和8年3月14日	90 歳	田中 千代子 様	昭和16年3月10日	82 歳
中村 福一 様	昭和8年3月16日	90 歳	井上 齊子 様	昭和16年3月16日	82 歳
下津 イツエ 様	昭和8年3月25日	90 歳	田中 喜美江 様	昭和17年3月29日	81 歳
水口 清司 様	昭和9年3月9日	89 歳	登立 弘子 様	昭和17年3月30日	81 歳
宮本 瑞枝 様	昭和9年3月13日	89 歳	以西 繁子 様	昭和21年3月1日	77 歳
飯田 和貴子 様	昭和9年3月18日	89 歳	土井 春樹 様	昭和25年3月31日	73 歳
富樫 シズエ 様	昭和9年3月28日	89 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5年1月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
1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…

3月、弥生、英語で書くと「March」マーチ、ミニアー(カンボジア語)、プランマルツ(インドネシア語)、タンパー(ベトナム語)。春菊、カブ、土筆(つくし)、ニラ、サヨリ、イカ、カツオ、キウイ、デコポンなどが旬。3月上旬は寒暖差が激しく気圧の変化も大きい。身体的にも精神的にも倦怠感を感じやすくなる時期。冬期の寒さで弱った身体を整えてくれる食材を摂りたいところ。

小生が子供のころから身近な川土手で親しんできた土筆の自生は、まだ目にはしていないが、収穫時期はもうすぐだ。定番の卵とじやお浸しが楽しみ…。ニラは炒め物、レバニラ炒め、野菜いためやニラと卵の炒め物なども美味しいけど、具材としてひき肉を混ぜ合わせたギョーザはビールにはぴったりだ。デコポンも忘れてはならない。一見ゴワゴワと厚そうに見える皮は意外と剥きやすくミカンの感覚で食べられる。粒は大きく皮は薄くて果汁も多いので食感はブリッとしていて、まさに柑橘の王様だ。

また、3月はひな祭りがあるのでちらし寿司を食べる。曲がった腰と長いヒゲが高齢者に見えることから長寿を意味するエビ、穴があいていて「将来の見通しがきく」といわれるレンコン、「まめに暮らせるように」という願いをこめた豆などが入っている。その他、錦糸卵やイクラなどの彩を添えた様子をイメージするだけで嬉しくなってくる。

下旬には穏やかな気温とともに、草木が芽吹きはじめ、花もたくさん咲きはじめる。サクラも開花だ。そんな景色を堪能しながらのジョギングは休日の楽しみの一つ。いい季節はもうまちかだ。

さて先月、ある勉強会で他県の方と触れ合う機会があった。大阪府、北海道、群馬県、秋田県の方たちだ。面前で他者と触れ合えるような研修は、コロナ禍の影響でめっきりとなくなっていたが、最近の感染者減少傾向、及び政府の行動制限緩和の方針により、少しずつ以前の状態に戻りつつある。しかし感染者が減少しているとは言っても、昨秋から感染者の全数把握を簡略化しているため、数字を鵜呑みにはできず、緩和の方針には違和感がある。小生は制限緩和には否定的ではあるけれど、世の中は政府の方針に流されてきている。

その研修で、小生が広島から来たことを告げると、広島弁の話題で盛り上がった。広島と言うと多くの方が独自の方言を思い浮かべるようだ。実際に広島弁の特有な語調や抑揚は一度聞いたらその後いつ聞いてもすぐに思い出すほど強烈なインパクトを与えるらしい。もっとも、映画「仁義なき戦い」の影響が多分にあったものと思うが、映画のセリフだからそれを強調するあまり、強い印象を与えていたのかも知れない。

方言に触れる機会はいろいろあるけど、関西弁はテレビのバラエティーやお笑い番組を通して耳にする。津軽弁や博多弁は歌謡曲やフォークソングなどで聞ける。ところが広島弁の場合、それがヤクザを描いたかなり衝撃的な内容の映画だったことが大いに災いしているのだ。広島弁イコールヤクザという印象が知らず知らずのうちに広くインプットされていたのであろう。

「わりゃあ」、「おどれ」…「わしゃあのお…」など、広島人は誰一人としておかしいとは思っていない。その「わし」をネットでひも解いてみると、「わし」はわたし。「わたし」の変形。さらに転じて「わい」とも…。西日本に多い表現で、共通語では古風な男性の一人称とされる。…とある。一昔前までは女性が親しい相手に対して用いていたが、現代では男性が、同輩以下の相手に対して用いることが多いらしい。「わしがなんとかしよう…」。ただ小生の母方のお婆さん(広島県豊田郡)が生前、会話の中で使っていたことを覚えているので、完全な男性語というわけでもないと思う。ちなみに広島島の女性が自分のことを指して言うときは「うち」だ。

広島弁のバイオレントな迫力は「じゃ」(～だ、と断定する言い方)の影響も大きいと思う。話す人によってはそれが怒っている様子に感じて怖い印象を与えるらしい。そんなせいかどうかは分からないが、テレビで広島弁を話す人は少ないような気がする。唯一の例外は元広島カーブ監督の達川光男さんだ。でもその達ちゃんも遠慮があるのかどうか、せいぜい「じゃけえ」くらいで、広島人にしか理解できない単語【「さばく(ちらかす)」、「たう(手が届く)」、「はぶてる(ふてくされる)」、「みてる(ものが減ってなくなる)」、「こがに一(こんな感じ)」、「ほおじゃのう(そうだなあ)」など】は聞いたことがない。でも我々広島人にとっては彼がテレビに出ていると、広島弁を聞くのが面白いので、つつい耳を傾けてしまう。

毎日何気なく使っている日本語そして広島弁の持つ、ありとあらゆるニュアンスをについて、あらためて考えさせられ、言葉の奥深さに興味を抱いたひとときであった。

念のため、決して方言を学びに行った研修ではありませんぞ…。福祉への造詣を深めることが目的であり、その時の別の意味での思い出を綴っただけなのであります。「わしが言うるとるんじゃけえ、間違いないじゃろ」…。失礼しました。「私がおのように感じていますので、皆さまも理解していただけますでしょうか」…。「これでいいのだ」。

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

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

Tel 082-841-1331 Fax 082-841-1336

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”