

おたっしやかわら版

水無月



252

なごみ新聞

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..... | テイ落合 | 19P..... | 6月のお誕生者さま |
| 10~11P..... | テイ可部 | 19P..... | 家族会会計報告 |

「人生の満足度に関する調査 2020」PGF生命（ブルデンシャル ジブラルタ ファイナンシャル生命保険株式会社）が、20～79歳の男女を対象に行ったインターネットリサーチの結果によると、60・70歳台の男性は36%が「生活に満足している」と回答し、同年代の女性においても、37%が「生活に満足している」としている。一方、「生活に満足していない」と回答した割合は、それぞれ32.0%、29.5%であった。また、2019年と比較すると、60・70歳台の男性の場合、「満足している」と回答した人は48%→36%（2020年）、60・70歳台の女性では、50.5%→37.0%（2020年）とそれぞれ10ポイント以上減少していたという結果であった。理由としてはコロナ禍の影響で外出や旅行が減り、セカンドライフが楽しめなかったことが影響していると考えられている。ところで、『エイジングパラドックス (Aging Paradox)』という言葉をご存じだろうか。これは、高齢者が身体的な衰えや喪失体験を多く経験するにもかかわらず高齢者の心理的幸福度は決して低いとは言えないという、国内外の研究で明らかにされている現象である。『エイジングパラドックス』が起こる理由として3点示されている。それぞれについて少し説明を加えたい。

1つ目として、ドイツの心理学者であるポール・バルテスによって提唱された『SOC理論』があげられる。『SOC理論』とは、Selective Optimization with Compensationの頭文字をとった言葉で、日本語訳は『選択最適化保証理論』と呼ばれている。SOC理論の「S」とは「喪失に基づく目標の選択」を指し、具体的には若い頃にはできていたことが心身機能の低下や喪失などによりできなくなることで、自らが目標を見直し今の自分に合ったものに変化させることである。次にSOC理論の「O」とは「資源の最適化」を指し、高齢者は自らが選んだ様々な目標に対し、身体の残された機能や時間を最適化して配分し、現在の状況に効率よく対処することができるということである。最後に、SOC理論の「C」は、「補償」を指し、他者からの助けを利用したり、これまで使っていなかった機器や技術を利用し、喪失したものや能力の低下を補うことである。

2つ目の理由として、物事を考える際の枠組みを変えることで別の視点を持ち、高齢者自身が納得できるようになること。このことを心理学用語で「リフレーミング」と呼ぶが、自分の考え方をコントロールし、どのような出来事もプラスに変換してとらえることができるようになるためである。

3つ目の理由は、高齢者の心理的な発達段階の1つである『老年的超越』に達するためである。『老年的超越』(gerotranscendence)とは、1989年スウェーデンの社会学者ラルス・トルンスタムによって提唱され、現実に存在する物質的・合理的な世界観からの宇宙的・非合理的・超越的な世界観への変化を示す社会学の用語である。簡単に言えば、過去の社会的地位や役割のこだわりがなくなる、自己中心性や自尊心がよい意味で低下し利他性が高まること。また、自身の生命が過去から未来への大きな流れの一部であることを意識し、時間や空間を飛び越えた考え方ができるようになることであるといわれている。

換言すれば、この『エイジングパラドックス』は、高齢者自身が持つ資源（健康状態や生活状況や家族背景なども含め）と、それが欠けてしまった時の対処方略が成功し、決して不幸ではない状態を指している。多くの利用者様と関わる中で、この対処方略が成功し、幸福が高まっている方々もいれば、残念ながらそうでない方もいることに気づかされる。利用者様の生活の満足度や幸福度はその人それぞれであり、ご本人の気質や考え方そしてご家族との関係性にも大きく影響を受けると考えられる。先日、顔にできてしまったシミの話で盛り上がった。女性にとって何歳になっても顔のそばかすやシミは大きな悩みである。ある利用者様は「顔にあられがたきさんできて嫌なの。出来たら取ってほしい。いい病院を知っていたら教えて。手足はしわだらけで見せられないの。」と悲しそうに話される。私は、「あられは人生の勲章。お互いにコンシーラを使って隠すしかないですね。コロナのマスクもシミ隠しにはよかったですよね。」と返す。「人生の勲章ね」とお互い笑顔になった。『オプティマルエイジング』とは、年齢を重ねても、認知症になっても、人は生きていく上で今、現在の目標を考慮しながら、自分自身の生活をより最適なものにする選択を自らが行っているということである。そんな高齢者のしなやかな生き方を最大限尊重し、今置かれている状況が決して不幸ではなく、少しでも安心だった、楽しかった、よかったと感じてもらえるように関わっていきたいと感じる今日この頃である。そもそもこんなことが頭に浮かぶこと自体、自分自身もそれなりに年齢を重ねていることにまったく異論をはさまない。

ケアハウス

～ACP（アドバンス・ケア・プランニング）～

ケアハウスでは、これまでに企画したことのない、「これからの人生を考える時間」を設けました。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について、施設ケアマネから説明を行い、これからのケアハウスでの生活をより豊かなものにするため、ご自身の希望や思いを、「私の心づもり」として一つひとつ書きとめていただくこととしました。

ACP の手引きを参考に、Step1 から順番に説明を受けると、「人には迷惑かけられんね」、「痛いのは嫌じゃね」と、思いを直接言葉にされる方、静かに考え書きとめられる方、思いがまとまらず職員と確認しながら書きとめていかれる方、“ケアハウスと介護施設の違い”を質問される方と、これからの大切な人生について、みなさま真剣に考えを書きとめておられました。



一人ひとりの思いを確認することは、私たち職員にとっても、とても大切なことだと考えています。書きとめていただいた「私の心づもり」は大切に保管し、これからも、みなさまのより良い人生の一助となるよう、思いに寄り添った関わりを持ち続けていきたいと思っております。



「私の心づもり」を書き終えたところで、今日の息抜きと迫り来る夏日に打ち勝つため、アイスクリームを召し上がっていただきました。先程までの硬く固まった表情とは変わり、「美味しいね」、「久しぶりに食べるよ」と、みなさまいつもの表情に戻っていました。

事務 澤 典江

あいあいねっと

食品ロス削減の輪が広がっています(パート2)!!

食品ロスについての講演会を行いましたので、報告します。

●4月末から5月にかけて、廃棄物収集分別及びリサイクル企業の㈱コーヨー様にて、職員の皆さんに3度にわたって「持続可能な消費と生産」というタイトルで講演を行いました。「廃棄に携わる企業として従業員が食品ロス削減について学び、食べられるものを廃棄していることに問題意識を持って仕事をしてほしい」との思いから、今回の研修会が開かれました。コーヨー様は、廃棄物処理とリサイクルを行う中で、地域の困りごとを解決する「思いやり大盛隊」も運営されており、会社をあげてSDGsに取り組んでおられます。私たちが生活する中で、必ず出る廃棄物。廃棄物と日々対峙し懸命に作業されておられる方のことを考えると、きちんと分別して廃棄することは、使った責任として人として最低限のマナーだと感じました。食べ物だけでなく、`廃棄物すべてが減るような生活を目指していかなければ!`と思います。

●4月25日(火)に、安佐北区三入(桐陽台)の「花カフェ」さんにて、「高齢期の食生活」と「食品ロスを減らそう」というテーマで、代表の原田がお話をさせていただきました。「花カフェ」は、“あいあいねっと”の食品を有効活用してくださっているパートナー団体の一つで、月に1回のペースで認知症カフェを開催されています。この度は、多く方が参加されており、「よく分かりました。早速頑張ります」と、多くの参加者から感想をいただきました。食品ロス削減の輪がまた一つ広がったと実感することができました。「花カフェ」さん、ありがとうございました。

●4月末から5月にかけて、本当にたくさんの食品が届きました“あいあいねっと”にやってくる食品は、食べられるけれど販売・活用する場がなく、このままでは廃棄されてしまうものがほとんどです。“あいあいねっと”では、フードバンクで活用できる量を引き取り、“あいあいねっと”や活用先でロスが出ないようにしていますが、`引き取らなければ廃棄されてしまう…`という思いも感じます。すべての現場で、できるだけ廃棄を出さない意識付けと仕組み作りが進むことを願います。



増井 祥子

居宅介護支援事業所 ～難聴と認知症の関係性～



みなさま、こんにちは。入梅の候、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、「**難聴と認知症の関係性**」についてご紹介したいと思います。

さて、みなさまは以前に比べて「相手の言葉を聞き返すことが増えた、電話の内容が聞き取りにくくなった」など感じることはありませんか。こうした難聴は「**加齢性(老人性)難聴**」と呼ばれ、加齢とともに起こる症状です。65歳を過ぎると3人に1人、75歳を過ぎると約7割の方が発症しているという調査報告もあります。加齢性難聴は、内耳(耳の一番奥にある音を感じ取る器官)や脳の神経細胞が減少することで音が正確に把握できなくなり、特に高音域の音が聞こえにくくなります。具体的な例としては、「女性や子どもの声が聞き取りにくくなる」、「ドアのチャイム音に気づきにくくなる」、「電話での会話が聞きづらくなる」ことが挙げられます。加齢性難聴は「歳のせい」と軽く考えられがちですが、外出時は交通事故のリスクが高まることや、災害時に緊急避難放送を聞き逃すことも考えられ、時に重大な結果を招くことがあります。特に問題となるのは、会話やコミュニケーションの減少です。何度も聞き返すのが面倒くさくなる、周りへの関心が薄くなる、など自分の殻にこもりがちになることです。人とのコミュニケーションを避けるようになると、思考することが少なくなるため認知症を引き起こす原因にもなります。

そこで難聴による認知症リスクを軽減するために活用したいのが**補聴器**です。会話がスムーズになると、ストレスが減るだけでなく、社会参加の機会を増やすなど、認知症リスクを軽減する効果が期待できます。加齢性難聴で補聴器の使用を考えられている方は、まずは耳鼻咽喉科などの医療機関を受診し、自分に合った適切な補聴器を選びましょう。



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49回 6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



第50回 7月14日(金) 13:00~16:00 (毎月第2金曜)

特養3階 おやつを食べながらカラオケ！

先皆様こんにちは。そろそろ梅雨入りも近いようですがいかがお過ごしでしょうか。

さて、3階では5月初旬にカラオケ喫茶を行いました。

歌詞本を見ながら歌を歌われたり、歌を聞きながらおやつを食べられたりと皆様普段とは違った余暇の過ごし方に笑顔が多く見られていました。

これから夏祭り等の行事も待っています。

暑くなってきますので水分補給をしっかりとって元気に過ごしましょう。



特養3階 栗原 優菜



特養4階 春のお茶会

3月28日(金)ホールにてお茶会を開催しました。いつもと違った雰囲気には和菓子と玉露。皆様とても喜ばれていました。

気温も少しずつ温かくなってきているからか、より一層美味しく感じられました。

お茶会の感想を皆様にお聞きすると

「いつもこんなのでええ」「たまにはこんなのもいいね」等、良いコメントを多数いただきました。



「食」は、一番の楽しみと言っても過言ではないと思いますので、これからももっと美味しい物を召し上がっていただけるようスタッフ一同頑張ってお茶会を考えていきますので楽しみにしててくださいね。

特養4階 櫻井 勇希

特養 5 階 ご夫婦でお誕生日のお祝い！

皆様こんにちは。5 階では去る 4 月に 89 歳のお誕生日を迎えた藤元様を、奥様と一緒に祝いさせていただきました。

誕生日前の準備の際、本人様にお祝いは何がいいですかと伺うと「誕生日かあ。やっぱりケーキが食べたいね。皆で食べられるような」と、優しく紳士的な藤元様らしいリクエストをいただきました。せっかくのお祝いなので是非奥様とお祝いをしたいと思い、お二人で食べていただけるようホールケーキを準備しました。

ケーキをお持ちすると、「名前が入ってる！」、「可愛いね、よかったね！」など奥様がたくさん言葉をくださり、藤元様も「女房と一緒に食べられてよかった」、「凄く美味しいね」と笑顔でした。

1 年に一回の特別な日をご夫婦でお祝いできたこと、とても嬉しく思います。



特養 5 階 前原 瑞紀



なごみの郷 令和5年 <6月> 行事予定表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|-------------|------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------|--------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | 6月 | | 華道クラブ | 往診 (内科) | |
| 4 | 5 体操・音楽 | 6 書道クラブ 往診 (内科) | 7 体操・音楽 往診 (歯科) 往診 (内科) | 8 体操・音楽 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 体操・音楽 往診 (内科) | 14 体操・音楽 往診 (歯科) | 15 華道クラブ | 16 体操・音楽 往診 (内科) | 17 |
| 18 | 19 体操・音楽 | 20 手芸クラブ 往診 (内科) | 21 体操・音楽 往診 (歯科) 往診 (内科) | 22 体操・音楽 | 23 | 24 |
| 25 梅雨 | 26 | 27 体操・音楽 往診 (内科) | 28 体操・音楽 往診 (歯科) | 29 体操・音楽 | 30 往診 (内科) | |

デイサービス落合

～母の日会～

皆さまこんにちは。今回は去る5月12日、13日に行いました「母の日会」を紹介したいと思います。

今回のメインイベント、レクリエーションに使用する「カーネーション」は職員の手作りです。花びらは花紙で、枝はトイレットペーパーの芯に黄緑の折り紙を、花壇はティッシュペーパーの箱に茶色の折り紙を貼り、感謝の気持ちを込めて作りました。カーネーションは色にも意味があります。今回用意させていただいた赤色は「母の愛」、「熱烈な愛」、ピンク色は、「感謝」、「暖かい心」です。カーネーションを花壇に咲いているように並べると、「わー きれい。よくできとるねー」、「かわいいねー」など、いろいろ感想を言ってくださいました。



実際のゲームは1名対1名の対戦形式で実施し、中央にあるカーネーションを奪い合います。カーネーションを1本ずつ取っては、ラッピングペーパーへ入れていきました。取った数が花束になり、その大きさを競います。完成した花束を持って記念撮影をすると、大きく豪華な花束になった方、小さく可愛い花束になった方と大きさは様々でしたが、皆さんとてもいい笑顔になっておられました。



これからも、たくさんの笑顔が見られますように、私たちも頑張りたいと思います。

デイサービス落合 池田 直美

デイサービス落合

～ 今年の誕生日プレゼント ～

デイサービス落合では、利用者様のお誕生日のお祝いに職員手作りのプレゼントをお渡ししています。実はこの誕生日プレゼントは毎年5月にリニューアルされます。「今年はどんなプレゼントにしようか…」と担当職員で話し合いを重ね、試行錯誤しながら作っていきます。

そんな今年のお誕生日プレゼントは「ネームカード」です。名刺サイズの透明なカードケースに、シールや色とりどりの折り紙などを切ったり貼ったりしながら、デコレーションしていき、利用者様のお写真を入れカードを作っていきます。このネームカードは職員がアレンジしているので、ひとつとして同じものはなく、お一人おひとりオリジナリティー溢れるものできています。



お誕生日は1年に1回しかない大切な記念日です。皆様がお誕生日を迎えられ、楽しくすてきな1年が過ごせるよう1つひとつ心を込めて作っています。お誕生日会でお渡ししますので、楽しみにしてくださいね。

デイサービス落合 河原 真弓

デイサービスセンターなごみの郷 落合 6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 | 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 | | ご馳走の日 | | | | | |
| 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 | | 母の日会 | 母の日会 | 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 |
| 備考 | | | | | | | |
| 日付 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 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

～ 母の日会 ～

山の緑がきれいに色づき、気候としても過ごしやすい季節になりました。

デイサービス可部では、お母さんへ日頃の感謝の気持ちを込めて5月2日と14日の二日間に母の日会を行いました。

母の日は、毎年5月の第2日曜日です。5月の第2日曜日を母の日とする国は多く、アメリカや中国、カナダ、ドイツ、フィンランドも一緒です。というようなお話を会の始めに行いながら母の日の思い出話にも花を咲かせました。

その後は、皆さんでゲームを行いました。テーブルの上にお母さんの顔が描かれたカードを30枚ほど置き、それをテープのついた棒でくっつけて取るという対戦ゲームです。カードの裏には点数が書いてあり、枚数を多くとってもカードの点数によっては負けてしまう可能性もあります。また、テーブル上にはカラーボールやお母さんの好きなお菓子の袋もたくさん置いてあるため見つけにくいカードもあります。カラーボールやお菓子の袋を棒でよけながらカードを取らなくてはなりません。いざ始めると、勢いよくカードを取る方や慎重に取られる方がおられました。観戦されている方は、「お菓子の袋の下にカードが隠れとるよ!」、「右側にカードが隠れとる」と応援しながら一緒になって参加されていました。利用者様の中には、テーブル上のお菓子の袋を見て「このせんべい好きなんよ、おいしいよねー」など、ゲームとは関係ないところで話が盛り上がっていることもありました。



お菓子の空き袋やカラーボールが邪魔になり、カードを取るのに苦戦した場面も見られましたが大変盛り上がる楽しい会になりました。職員も皆さんの楽しそうな笑顔にとっても嬉しい気持ちになりました。次回も素敵な笑顔が見られるようにたくさんの企画を考えておりますので一緒に楽しみましょう。



デイサービス可部 鈴木 千穂

デイサービス可部

壁画制作 ~こいのぼり~



新緑が目に見鮮やかな、すがすがしい季節となりましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？
5月は鯉のぼりを見ることが多いですが、昔に比べるとずいぶん少なくなったような気がします。
そこで、デイサービス可部ではデイルームに飾る鯉のぼりを皆様と一緒に制作しました。

皆様に気持ちを込めて作っていただいたのが鯉のぼりのウロコです。お一人おひとりの好きな色紙を二枚重ねて作っていただきました。「この色とこの色が合うんじゃないかね」、「この色で作ろうかな」と皆さま和気あいあいと作られていました。中には今年のカープの必勝に祈りを込めて作ってくださった方も…。皆さまが願いを込めて作ったこの鯉のぼりにあやかって今年こそは優勝してほしいですね。

日差しも強くなり、日中の温度差が激しくなっています。季節の変わり目でもありますので体調にお気を付けください。お元気にご利用されることを職員一同願っております。



デイサービス可部 中谷 妙子

デイサービス可部 6月カレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 日付 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | | | | | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 |
| 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 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 |
| 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 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 |
| 午後 | レクリエーション | 父の日会 | 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 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 |
| 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 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 午前 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操 | |
| 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 | |

先日、花見ドライブに出かけた時の会話で、何人かの入居者様から「昔はお弁当持って行きよったよね」、「また、お弁当持って行きたいよね」という声が聞かれました。

ある日、天気が良く、気温も暖かかったため「外に出たいね」という声があり、ドライブの時の会話を思い出し、ランチ会と称し、昼食を施設の駐車場で食べることにしました。

急に決めたことなので、豪華なお弁当ではありませんが、入居者の皆さまの笑顔を思い浮かべながら弁当箱へ詰めていきました。

外に出て、お弁当を配ると、入居者様から「わあ。ごちそうじゃね」、「近所の集まりで配ってもらった折詰弁当思い出すね」と大変喜んでくださいました。



皆さま、おしゃべりを楽しみながら笑い声の弾むにぎやかな時間になりました。

おひらきの時には、「楽しかった」、「またやってね」、「ありがとう」と言葉を聞くことができました。

そして、私にとって、一番やって良かったと思ったことは2階3階の入居者様が誰一人としてフロアに残ることなく集まることが出来たことです。

これからも日常の生活の中で、入居者様が楽しいと思えることを考えていきたいです。

グループホーム亀山

～ お花見ドライブ ～

なごみの郷亀山では、桜の開花に合わせて、お花見ドライブに出掛けました。亀山中学校から安佐市民病院に抜ける道に、咲いている桜を見ながら、「今年も見ることが出来たね」「来年も見れるかね、見たいね」と話されていました。道中に大きなしだれ桜も咲いており、「凄いね、立派な桜じゃね」、「きれいじゃ」と喜ばれました。安佐市民病院の前で、職員が「ここが新しくなった安佐市民病院ですよ」と話すと、「はあ、大きいね、初めて見るよ」、「この辺はすっかり変わって、どこに来たんかわからんねえ」、「便利になったんじゃろね」と皆様話されていました。

他にも、近隣の徳行寺さんや、喫茶店のキャロットさんのご厚意により、敷地内の立派な桜も見ることが出来ました。とても綺麗な桜を近くで見ることが出来て、感激しておられました。本当にありがとうございます、感謝、感謝です。

来年も皆様にドライブに行きましょうね、お花見もしたいですね。



グループホーム亀山 野関 典子

グループホーム亀山

～ 壁面飾り制作 ～

グループホーム亀山では恒例の壁面飾りの制作をしました。今回の飾りは春から初夏にかけて飾るお花のリースです。様々な色の折り紙を一枚ずつ花や葉の形に切り、色合いを考えながら丸いリースの形になるように重ねて貼り合わせるといなかなか手間のかかる複雑な作業です。ですが心配には及びません。なぜならグループホーム亀山には名だたる芸術家さんたちがずらりと揃いだからです。皆さんにとっては複雑な作業もお手の物のようで、あっという間に完成しました。さすがです！

壁面に飾ると、「あーそうなるんじゃったん」、「近くで見ると、想像できなかったけど、壁に飾ったのを見るとききれいじゃね」、「立派なのが出来たね」、「色合いがいいね」、「綺麗な円にできたね」などと口々にお互いを褒め合っておられました。

皆さんのおかげで壁面が一気に華やぎました。ありがとうございました。



グループホーム亀山 江口 麻由美

デイサービス亀山

～母の日会～

若葉の緑も、いっそう色濃くなり爽やかで気持ちよく感じる季節になりました。五月といえば端午の節句と母の日のイベントがあり亀山恒例の、おやつ作りのケーキや鯉のぼりドックを作って楽しんでいただきました。おやつ作りはいつも手伝ってくださるので手際よく美味しいケーキなどが出来上がりました。「これは一口で食べてもえんかいのお」、「これは本当にさっき作ったのです?」、「本当に美味しい」など言われながら召し上がっておられました。母の日のプレゼントはネームキーホルダーと職員が描いた似顔絵なのですが、「凄く似とるねえ」、「可愛い ありがとう」と喜んでいただき職員一同嬉しく思いました。



亀山デイでは、おやつ作りの他 裁縫、菜園、季節の飾り作りなど色々な事にチャレンジしていただいております。これから暑い日が多くなって参りますので、こまめな水分補給をして体調を崩されませぬよう、お願い致します。

デイサービス亀山 松尾 佐江子

なごみの郷 亀山 6月カレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 日付 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | | | | | | 体操 | 体操 |
| 午後 | | | | | お誕生日会 | 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 | 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 |
| 日付 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | 体操 | 体操 | こころ往診 | 体操 | お誕生日会 | お誕生日会 | 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 |
| 日付 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | 体操 | 体操 | 体操 | 3F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 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 午前 | 体操 | 体操 | こころ往診 | 体操 | 体操 | 体操 | |

訪問ヘルパー

～ 私の大切な Y 様 ～

5月の連休明けから、コロナウイルスが5類に変更になり、マスク着用も個人の判断に委ねられるようになりました。とはいえ、私たちヘルパーがマスクを外して訪問するのはまだまだ先の話のようです。

今回ご紹介させていただくご利用者 Y 様は 93 歳の女性です。円背のため腰が 90 度近く曲がっているので歩くのも大変そうですが、とてもしっかりした方です。ヘルパーが忘れていたようなこともよく覚えておられ、驚かされる事もしばしばです。デイサービスは苦手と言われ、訪問看護師の入浴介助を週 2 回、訪問リハビリを週 1 回、訪問介護は週 3 回利用され、私も週に 2 度訪問させていただいています。利尿剤を飲まれている為、トイレへ行く回数が多いけれど、「これもリハビリよ」と何度も段差のある部屋を通って行かれ、在宅生活を続けるための努力をされています。最近では車椅子を借りられたので、庭の花を見に行けると喜んでおられました。

「皆に助けてもらっている。ありがとう、ありがとう」と、いつも感謝の言葉を掛けてくださいます。出来るだけ長く、住みなれた家で楽しく過ごしていただけるよう支援を続けたいと思います。

ヘルパーステーション 橋本 のぶ子

メゾン・クレアなごみ ～ コロナが5類へ…！～

初夏の風が心地よい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

5月8日(月)より新型コロナウイルス感染症の感染症法の位置づけが、いままでの2類相当から5類に引き上げられました。しかし、感染症であることに変わりはなく、感染するリスクが軽減するわけではありません。私たち職員はエッセンシャルワーカーの自覚を持ち、人込みや職場においてはマスクの着用など感染予防は継続していくことが大切だと思っています。令和5年度はワクチン接種については公費支援があり自己負担なく接種できることもあり、クレアの職員、入居者の方は新型コロナワクチンの接種は継続して行っていく予定です。入居者への面会についても、面会者の健康面の確認や面会時のチェックシートの記入、面会人数の制限、面会時間、面会時の換気などを継続して行って、徐々に緩和していくことが求められると思っています。

新型コロナウイルスが5類に引き上げられ、今後どのように生活が変化していくか。また、今後していきたいことがあるかを、クレアの職員数名に聞いてみました。その結果、生活について大きく変わらないと言う答えが多かったです。一方では今まで、コロナ禍で遠出を自粛していたので、遠くに旅行に行きたいと考えている職員もいました。また、今後はクレアの入居者の方にも近くの公園へ散歩に行ったりと、今まで出来なかったことを少しでも一緒にしていけたらと思います。

メゾンクレア 山地 時雄

グループホーム可部 ～丸本 津紀子様 お誕生日～

皆様こんにちは。

グループホーム可部では4月27日(木)に入居されている丸本津紀子様が82歳のお誕生日を迎えられました。

おやつの時間に、お誕生日会を行いました。ハッピーバースデーの歌を利用者様と職員で歌い、職員から茶碗と箸をプレゼントさせていただきました。

また、丸本様の家族様から利用者様全員分のケーキを差し入れしていただき、おやつの時間にみんなでごちそうになりました。丸本様は大好きなチョコケーキを食べられ、「とても美味しかった」との言葉をいただきました。

ケーキを食べ、みんなでお話をして楽しい一時を過ごされました。

丸本様お誕生日おめでとうございます。これからも毎日元気に過ごしていきましょう。



グループホーム可部 木戸 崇雄

～ドライブ～

皆様こんにちは！

グループホーム可部では5月1日(月)に鯉のぼりを見に白木山橋の三篠川沿いへドライブに行きました。

車内では景色を見て、昔の可部はどうだったか等教えていただきました。到着して、川沿いにはたくさんの鯉のぼりが泳いでおり、大きな鯉のぼりにびっくりしていました。

「昔はよく飾ったよ。」と話をしてくださり、鯉のぼりと一緒に記念撮影をしました。



当日は、天気も良く最高の花見日和でした。

近くには、さくらんぼの木があり、近隣の方に「取ってもいいよ。」と言われ、取るのに一生懸命な方もいて両手一杯のさくらんぼをお土産に持ち帰りました。

帰りの車内でも鯉のぼりの話をし、気分転換にもなりよかったです。

また来年も行きましょうね！

グループホーム可部 脇田 朋未

グループホーム可部 ～母の日会～



皆さんこんにちは。

グループホーム可部では5月14日(日)、『母の日会』を開催しました。

5月12日(金)に母の日の前祝として、男性の利用者様がカレーライスを作ってくれました。作っている途中、笑顔で「カレーとか初めて作ったよ」、「こんなのみんなたべてくれるかな」と話しながら作られていました。とても美味しいカレーライスが出来上がり、皆さんあっという間に完食してくれました。

母の日の当日は、午後から職員が母の日の歌と踊りをプレゼント。皆さん笑顔で手拍子してくれました。そして、日頃の感謝を込めて担当職員からのメッセージを読み上げると涙ぐまれる利用者様もおられました。



おやつには、どら焼き、シュークリームなどのお菓子を用意して好きなお菓子を選んでもらい、楽しくお話ししながら食べられました。「ありがとうございます、これからも宜しくお願いします」と、嬉しいお言葉をいただきました。笑顔あり感動ありで楽しい『母の日会』になりました。

来年も皆さん元気に母の日を迎えましょうね。



グループホーム可部 高橋 千寿恵

グループホームなごみの郷 可部 6月カレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----------|----------|-------------|----------|----------|----------|
| 日付 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | | | | | 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 |
| 日付 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | 体操 | 体操 | 体操 | 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 | 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 | 1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 | 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 | 体操 | 体操 | 体操 | 体操 |
| 午後 | 「父の日会」 | 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 | レクリエーション |
| 日付 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 午前 | 体操 | 体操 | 2階 歯科往診 | 1階 全体往診 | 体操 | 体操 | |
| 午後 | "合同レク" | レクリエーション | レクリエーション | ヘアカット"nana" | レクリエーション | レクリエーション | |



コロナウィルス感染症の流行によって、マスクをする機会が増えました。そのためか、同時に自分の口臭が気になる人も増えたそうです。口臭の中には、気にする必要のないものから、病気が関係するものまで、様々な原因があります。今回は、気になる口臭とその解消法についてお伝えします。

口臭の原因には、大きく分けて2つあります。

- ① 病的な口臭・・・口の中や内臓に病的な原因がある
- ② 生理的口臭・・・誰にでもある

一番多くて問題につながるのが、病的な口臭でその8割が口の中に原因があります。考えられるのが、虫歯や歯周病などです。また、舌苔も原因となります

<解消方法>

① 病的な口臭

(口の中に原因がある場合・・・虫歯や歯周病など)

歯磨きで口の中を清潔に保つことが重要です。

自分に合った磨き方できれいにしていきましょう。

磨き方に不安がある場合は、歯科医院で正しい磨き方を教えてもらってください。



(内臓に病的な原因がある場合・・・胃腸障害、肝機能障害、糖尿病など)

問題は、口臭を自分で気づくのが難しいことです。家族や友人等から指摘されることがあったら、まず歯科医院に相談してみてください。その後、内科に原因があることが分かれば、内科を受診してください。

② 生理的口臭

(起床時の口臭)

口の中の細菌が増殖するために口臭が発生します。

まず、寝る前にしっかりと歯磨きをしましょう。そして、朝起きてからも歯磨きをしてください。

歯磨きをして、口の中の細菌を減らすことによって、解消します。また、食事をすると唾液の分泌が増えるため、唾液が口腔内の汚れ(細菌)を洗い流してくれます。そして、細菌の働きを抑制する効果が高まります。食事は時間をかけてよく噛んでたくさん唾液を出すようにしましょう。

(ニラやニンニクなどの臭いがきついものを食べた後の口臭)

時間が経つと無くなるので、待つしかありません。

消臭タブレットや洗口液などは根本的な解決はできませんが、一時的な緩和はできると思います。



ご自分にあつた正しい歯磨きで、口臭を解消していきましょう。



6月のお誕生者様



| 氏名 | 生年月日 | 年齢 | 氏名 | 生年月日 | 年齢 |
|----------|------------|-------|----------|------------|------|
| 長井 傅美子 様 | 大正11年6月15日 | 101 歳 | 西元 孝毅 様 | 昭和9年6月16日 | 89 歳 |
| 加藤 ミツル 様 | 大正13年6月20日 | 99 歳 | 大隅 孝子 様 | 昭和10年6月28日 | 88 歳 |
| 立石 保子 様 | 大正13年6月22日 | 99 歳 | 仁井 フシ江 様 | 昭和11年6月3日 | 87 歳 |
| 黒澤 廣子 様 | 大正14年6月5日 | 98 歳 | 山本 ます子 様 | 昭和11年6月10日 | 87 歳 |
| 堀田 清子 様 | 大正15年6月10日 | 97 歳 | 田中 靖子 様 | 昭和11年6月29日 | 87 歳 |
| 門上 美代子 様 | 昭和3年6月30日 | 95 歳 | 東 茂美枝 様 | 昭和12年6月1日 | 86 歳 |
| 平田 朝人 様 | 昭和4年6月14日 | 94 歳 | 佐藤 如子 様 | 昭和13年6月1日 | 85 歳 |
| 岩井 妙子 様 | 昭和7年6月21日 | 91 歳 | 光本 修 様 | 昭和15年6月5日 | 83 歳 |
| 辻村 和昭 様 | 昭和8年6月7日 | 90 歳 | 的場 律子 様 | 昭和16年6月7日 | 82 歳 |
| 天津 悦子 様 | 昭和8年6月12日 | 90 歳 | 鈴谷 茂子 様 | 昭和17年6月4日 | 81 歳 |
| 千日 喬 様 | 昭和8年6月25日 | 90 歳 | 廣瀬 綾子 様 | 昭和26年6月1日 | 72 歳 |
| 木本 千晴 様 | 昭和9年6月7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4月度

| 日付 | 摘要 | 収入 | 支払 | 差引残高 |
|------|--------|---------|----|---------|
| 4月1日 | 前月より繰越 | 305,544 | | 305,544 |
| | ピアノ喫茶 | | 0 | 305,544 |
| | なごみどり | | 0 | 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・・・

6月、水無月、ジュン、英語で書くと「June」。ミトナー(カンボジア語)、ブウランジュウニ(インドネシア語)、タンサウ(ベトナム語)。アジ、鮎、イワシ、ピーマン、きゅうり、トマト、ナスなどが旬。カビや食中毒に注意する必要がある時期である。夏本番直前のこの時期は気温も上がり、雨の多い季節で湿気も多くなるため、体がだるく感じたり体調を崩しやすい。兎角、梅雨時期は嫌なものだ。だから新鮮な美味しい食事を摂って、うっとうしいジメジメを乗り越えたいもの。

さて、そんなうっとうしくなる気候環境に引きずられるわけではないが、新年度から約2か月が経過し、緊張や疲れがピークに達するのがこの時期。5月の大型連休を機に張りつめていた糸が切れ、なんだか気分が優れないなど、いわゆる五月病の症状が出る人がいる。その五月病は医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になったり、なんとなく体調が悪くなったりして職場へ行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことを指す。正式には適応障害の診断だそう。若い職員や新入職員に多くみられると言われていたが、転職や部署異動などで新しい環境に変わった中途採用職員も増加していると聞く。

主な原因はストレスや疲労で、症状としては倦怠感や疲労感、頭痛、不眠、腹痛、仕事や家事などが以前のようにテキパキこなせない、などの身体的なものから、やる気が起きない、気分が落ち込む、不安になるなどの精神的なものまで、さまざまな症状があらわれる。今春以降に何がしかの環境に変化があった方は要注意だ。

ではどんなタイプの人になりやすいのだろうか。一般的に言われているのは、真面目で几帳面な人。責任感がある、仕事を一人で抱えこむ、おとなしい人、完璧主義・・・など。ちなみに小生は全部当てはまらない。適当にマイペースで大雑把・・・つまり、ずぼら・・・ある意味、それは楽でいい。

つまるところ予防対策として、運動をしたり、趣味をもったり、美味しいお酒を飲むとか・・・そんなストレスの発散を推奨したい。特に今年のこの時期は感染拡大予防対策が緩和されて、人と接する機会も以前と比較して増え、これまでのコロナ禍からの環境や生活パターンが変化してきているので注意したいものだ。

話題は変わるが、この春、学卒の新入職員が5名入職した。しかし早くも1名が当法人を去った。残念なことだ。理由が上記の五月病ではないものの、業務が本人の思うようにこなすことができなかったことが原因の一つと考えられる。

では採用がミスマッチだったのだろうか。我々が求める人材は、まずは、人が好きであること。特に高齢者や年上の

方に対する敬いの心を持っていること。これを大前提に、福祉や介護、または医療に関する学びを得ているとか、これまでの人生の中で、人との関りから何がしかの教訓を得たなどの経験を有しているなどが最低条件だ。ただ、昨今の有効求人倍率が高騰している売り手市場の求人環境を鑑みると、その採用条件がぶれてしまうことも散見する。要は採用と育成を高位に一体的に推進することが重要となる。

ならば求める人材を上手に見極めて獲得する為にはどうすれば良いのだろうか。しかし前述の求める人材を見つけることも、そして見つけたとしてもその後の採用面接だけでその人の適正を見極めることは難しい。だからまずは、「コミュニケーション能力のある人」、「変化を楽しめる人」、「ストレスの発散手段を持っている人」、「問題意識が高い人」などを職員全員のアンテナを張り巡らせて探し続けることが大切となる。

ところで過日、日清のカップヌードルを一箱頂戴する機会があり、嬉しくて食べた・・・。

徐々に食べた感想は、決して「美味くてたまらん」ってことまでではないが、昔からの変わらぬ味は美味しさに違いは無い。毎日食べたいとまでは思わないものの、こういう味を身体が欲しているときがあり、たまに食べるのが丁度よい。

そのカップラーメンに限らず袋ラーメンなどのインスタントラーメンは次々と新商品が登場し、様々な味が楽しめる。そんなカップ麺が大好きな人が集まるカップラーメン道を極めるマニアのサイトもあり、ネット上で様々な品評会も行われている程、ファンは多い。ドラえもんが登場するスネ夫のママではないけども、「お家がお上品なもので、子供の頃からインスタントのカップラーメンなんて食べたことは無いぞます」っていう方はいないとは思いますが、誰もが好むインスタントラーメン。庶民にとっては貴重な食材だ。日清のチキンラーメンから始まったインスタントラーメンの進化は、日本の食文化の一つと言ってもいい。小生もこれまで色々な種類のそれを食べてきた。

でもやっぱり行きつくところは日清のカップヌードルやどん兵衛(うどん・そば)だ。徳島製粉の金ちゃんヌードルも捨てがたい。ちょっと高価なラ王やその他いろいろな商品があるけども、インスタントラーメン界のグローバルスタンダード(?)のそれらに行きついてしまうのである。

まあ、小生のカップ麺の品評なんて、どーでもエエけども・・・言いたいのは、好きなものを美味しく食べて、ストレスなく来る梅雨を乗り切ろうネ・・・これなのです。

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

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

(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”