

おたっしやかわら版

夏月



253

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.....	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.....	7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7月号

三澤副施設長から ～ 環境保護の取り組みは身近なことから ～

去る5月19～21日に開催された広島サミットは、大きな混乱もなく無事に閉幕できたことは記憶に新しいことと存じます。このうち最大のテーマとなったのはウクライナ情勢でしたが、ゼレンスキー大統領が広島を訪れたこと自体が最大の結束と連帯のアピールとなりました。またG7首脳が揃って慰霊碑に献花をおこない、黙とうを捧げるシーンは歴史的であったとともに、平和都市広島から世界平和に向けた強いメッセージを発信できた意義深いサミットであったように感じています。加えて一刻も早いロシア・ウクライナ紛争の平和的解決を願うばかりです。

国内に目を向けると5月8日以降、新型コロナウイルスが2類相当から5類へ移行したことに伴い人流も活発となりました。しかしながら第9波とされる感染拡大は著明であり、6月内には当法人内においても数名のスタッフをはじめ、ご利用者2名が有熱の症状から抗原定性検査の結果、陽性となっております。幸い、クラスターとはならず、重症化にも至っておりませんが、改めて新型コロナウイルスの脅威は継続しており、引き続き感染対策の徹底が肝要であることを実感しているところです。

さて、話題は変わり6月18日(日)に令和5年度「環境の日」ひろしま大会(リアルイベント)が基町クレドで開催されました。世界的にも環境保護が声高に叫ばれ、持続可能な開発目標(SDGs)が強力に推進されています。日本政府においても2020年10月に2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、“カーボンニュートラル”を目指すことを宣言しました。本大会でも環境保護をテーマに26ブースの出展と多くの人々で賑わっていたことから関心の高さが伺い知れました。当法人からは“あいあいねっと(フードバンク事業)”代表の原田佳子が40分ほど食品ロス削減についてお話しさせていただきました。内容の一部をご紹介しますと、日本で排出される年間の食品ロスの量は東京ドーム5つ分で、同時に処理過程で排出さ

れるCO₂は全体の8%だそうです。これは車から排出される量と同等のレベルであり、甘んじて見過ごせる数字ではないとのことでした。ちなみに東京ドーム5つ分の食品ロスの量を全国民で換算すると1人/日当たり120g(Mサイズのタマゴ約2個分、あるいはスーパーで販売されている総菜のコロッケ約1個分に相当)で、年間にすると私たちは1人当たり40kgの食品を無駄にしていることになるそうです。ここで日常的に私たちにできることは、食材を必要以上に購入しない、日々の食事で食べきれない量を作らないことが挙げられます。スーパーなどで特売品を見かけると、つい必要以上の量を購入しがちで、気づけば消費期限が過ぎて廃棄するといった悪循環が生じやすいとのことでした。また冷蔵庫内が食材で一杯になると冷気の循環が低下するなどの弊害もあるようです。外食時においても、食べきれないようであれば注文時にご飯の量を減らしてもらうなどの工夫をすることで食品ロス削減、ひいてはカーボンニュートラルに貢献できるとのことでした。それでも不要となる食材や食品が生じた場合は、もったいない食品として“あいあいねっと(フードバンク事業)”にご相談いただければ、有効に活用させていただくことが可能です。個人レベルでできることは小さいかもしれませんが、環境保護の意識を高めコツコツと継続することが、人類の未来を守ることに繋がるのであれば、やらない選択はありません。そして社会福祉法人の使命として今後も、“あいあいねっと(フードバンク事業)”をサポートし、地域社会は元より、日本社会全体の食品ロス削減に貢献できるよう歩みを進めていければと思います。

日々、暑さが増してきております。今夏も猛暑が予測されていることから熱中症にはくれぐれもご用心いただきながらお過ごしください。

特別養護老人ホームなごみの郷 副施設長
三澤 広隆

ケアハウス 梅仕事を楽しむ



梅雨の時期はジメジメした季節ですが、その時期に旬を迎える梅を使ってケアハウスで“梅仕事”をしました。“梅仕事”と言えば、初夏の風物詩の一つであり、梅干しや梅ジャム・梅酒などの保存食を作ることです。ケアハウスの皆様も「昔は毎年梅干しを漬けたよ」、「梅酒にしたら美味しいよ」と会話が弾んでいました。今回は手軽にできる梅シロップを作るため、3kgの瑞々しい梅を用意しました。

ケアハウスの皆さまと一緒に“梅仕事”を始めると、ふわっと香る梅の実が爽やかで「いい匂いがするね〜」と香りも楽しんでいただきました。



「小さい頃は、おやつがない時代でしょ、梅の実がおやつだったんです」と言われたり、「私はね、焼酎で漬けていましたよ。その梅酒を魚を煮る時に酒の代わりに入れると、いいんですよ」と豆知識を教えてくださいながら、和気あいあいと梅の実のヘタを取って、洗って拭いていただきました。



梅と氷砂糖を瓶に交互に入れて、仕上げにリンゴ酢をふりかけましたが、皆様の手仕事が早すぎてあっという間に 3kg の梅を漬けこむことができました



漬けた梅を味見していただけたらいいのですが、氷砂糖が溶けて、梅シロップができるまで少し日数が必要なので、今回はロールケーキをご用意し、コーヒータイムとさせていただきます。



梅シロップの瓶を見ながら、「氷砂糖が毎日どれくらい溶けるか楽しみじゃね。」、「夕食の時はここら辺までは砂糖が溶けるとじゃろうねえ」と言われており、毎日食堂に来られる時のささやかな楽しみとなればと思います。



梅の実の手触りや香りを楽しみながら、自分の手で仕込んだ“梅仕事”の時間は、五感で季節を感じることができ、昔を懐かしんでいただく時間となりました。

もう間もなく琥珀色の極上の梅シロップができるので楽しみに待っていてくださいね。

事務 角田 絢香

漬けて1週間後の梅シロップは氷砂糖が溶けてきました！

あいあいねっと

中国労働金庫様より寄付金をいただきました！！

● 6月1日(木)に、中国労働金庫様より寄付金をいただきました。この寄付金は、中国労働金庫の職員様より寄付されたもので、生活困窮者の支援へ充ててほしいということでいただきました。日々のフードバンク活動、個人の方へ食品を届ける活動、月に2回開催している食品の無料配布会等の活動資金として使用させていただきます。スタッフが見守る中、贈呈式を開いていただきました。贈呈式の様子は、Facebookにも投稿していますので、よろしければそちらもご覧ください。贈呈式後、スタッフ、ボランティアのみなさんと集合写真を撮りました。

中国労働金庫の皆様、本当にありがとうございます。活動を応援していただき、私たちも元気をいただきました。引き続き、よろしくお願いいたします。

● 6月5日(月)に、佐伯区五日市にある「広島なぎさ学園」で中学3年生を対象に「食品ロスとフードバンク活動」の授業を「あいあいねっと」副代表の増井祥子が行いました。毎年この時期に招いていただき、今年で8回目を迎えます。授業では、解決すべき社会問題を取り上げ、その解決に向けたプロジェクトを提案するという課題に取り組みされており、実際に平和プロジェクトとしてフードバンク活動をしている「あいあいねっと」

の事例を聞くということで、お話しさせていただきました。皆さん、熱心に聞いておられ、授業後「なぜ食料自給率は低下しているのか」、「どうすれば社会の動きに敏感になれるのか」など、多くの質問がありました。これをきっかけに、より深い学習へとつながるお手伝いができ、私たちもうれしく思います。

● 6月13日(火)に、臨床社会学者の春日キスヨ先生が「あいあいねっと」に来訪されました。

今秋に予定している、介護をテーマにしたシンポジウムで基調講演をしていただく予定になっており、その打ち合わせでの来訪です。「認知症の壁、社会的孤立の壁、貧困の壁、年齢の壁・・・超高齢社会を乗り越えるのは、4つの大きな壁がある。ほとんどの人が、壁のことは全く頭になく、介護の担い手不足が深刻になる中で大変な時代になる。若い時から、介護リテラシーが必要である」と春日先生。いざ、誰かを介護するとき、されるときに事前に介護について学び準備ができていると、心穏やかに日々を送ることが出来そうです。また、より充実した日本の介護サービスが整うよう、考えていかなければなりません。

ぜひ、秋のシンポジウムへのご参加をお待ちしています。詳細は決まり次第お伝えします。

増井 祥子



居宅介護支援事業所 ～ ヘルプマークについて ～

夏が近づくこの季節、蒸し暑い日が続いていますがみなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、今回はヘルプマークについてご紹介します。

ヘルプマークとは、外見からはわかりにくい事情のある方が、「周囲の方の援助や配慮を必要としていること」を知らせ、サポートを得やすくするために作成されたマークです。ヘルプマークのデザインは日本全国共通で、カバンなどに付けられる仕様になっています。また、ヘルプマークの付属のシールに、名前や連絡先、必要としている援助などを記入し、片面に張り付ける事もできます。

ヘルプマークをもらうには？

広島県健康福祉局障害者支援課、県内各市町の障害福祉担当課、広島県地方機関などで配布されています。

対象者は？

義足や人工関節を使用している方、内部障害のある方、難病のある方、妊娠初期の方など。他にも、発達障害のある方や、感覚過敏によりマスクの装着が難しい方、認知症の方など、配慮や援助が必要な方もヘルプマークを活用できます。

ヘルプマークを身に着けるとどんな配慮を得られるでしょうか。

例えば、困りごとを上手く言葉で話せない時も、ヘルプマークの裏面を見せることで伝えることができ、周りの方から「困っている」という状況に気付いてもらいやすくなる。突発的な出来事が起こったときに、声をかけてもらいやすくなる。災害時など避難が必要な状況のときに、支援を得やすくなる。その他、長時間立ち続けることが困難な場合に、電車やバスなどで席を譲ってもらいやすくなるなどです。目に見えない障害や不調を伝えるのはとても難しい事です。「ヘルプマーク」で可視化されることによって思いやりの輪が広がるといいですね。

居宅介護支援事業所 城明 洋子

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50回 7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



第51回 8月18日(金) 13:00～16:00

特養3階 手浴と足浴でゆっくり！

本格的な梅雨となっております。いかがお過ごしでしょうか。さて、3階は近日行われた手浴の様子をお伝えします。手浴や足浴をしながら皆様口々に「ああ、気持ちいい！」と仰られて笑顔になっていました。梅雨時期こういったことでリフレッシュすることも大切ですね。

まだまだ楽しんでいただく事を模索中です！！
毎日楽しんで頂けるようにがんばります。



特養3階 持永 妙香

特養4階 久々のカラオケ会！

皆様こんにちは。4階ではコロナも5類になったということで、5月にカラオケ会をしました。皆様、本当に久しぶりのカラオケを楽しんでおられました。歌詞を忘れてしまったと言われる方もいましたが、いざ曲が始まるとスラスラと歌っておられました。



歌を聞いておられる方も「昔はこの歌が流行っていたんだよ。」という話や若い頃はよくカラオケに行っていたなど思い出を話されていました。

4階ではまた皆様楽しんでいただける企画を考えていきますので楽しみにしててください。

特養4階 川本 直輝

特養 5 階

山芋でお好み焼き作り！



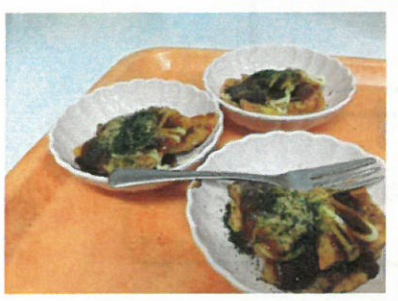
皆様こんにちは。あっという間に梅雨の時期がきましたね。

さて5階では、5月30日(火)にお好み焼き作りをしました。キャベツや麺が入った皆様よくご存じのお好み焼きではなく、今回はどんな方でも食べられるよう、山芋を使ったお好み焼きです。

まずは細かく切ったキャベツとすり下ろした山芋、紅ショウガなどを入れよく混ぜます。その後はホットプレートで皆さんに手伝って頂きながら焼きあがるのを待つだけ。

待っている間にも、「いい匂いだね」、「そろそろどう？」ととても楽しみなご様子で、満面の笑みがこぼれていました。ヘラで食べられた方もおられ、お好み焼きの雰囲気も存分に楽しまれていました。

またおいしいもの食べる企画を立てていくので楽しみにしてくださいね。



特養 5 階 尾岩 由理

デイサービス落合 ～インスタ始めました～

デイサービスセンターなごみの郷落合では日々体操・レクリエーション・トレーニングなどおこないながら皆様と一緒に活動をしています。しかし家族様へはご利用中のご様子を見ていただくことが中々できずにいました。

そこでこの度、家族様にも気軽に見ていただけるよう、Instagram(インスタグラム)で日々の様子を見ていただけることとなりました。日々更新を行ってまいりますので是非 QR コードを読み込んでご覧ください。



アカウント名
Nagominosato_day

こちらのQRコードを読み込んで見ることができます。

SNS を見られない家族様もいらっしゃいますので、今月は SNS にて掲載させていただいた写真の一部を紹介したいと思います。日々の様子はもちろん、利用者様のすてきな表情をたくさん撮らせていただいております。私自身も、掲載する写真を選びながら自然と笑顔になることも。いつも楽しく更新をしています。これからもたくさんの笑顔をお届けできればと思っております。



デイサービス落合 日高 香代

デイサービス落合

～梅雨の晴れ間にティータイム～

皆さまこんにちは。去る6月3日(土)、この日は青空が澄み渡り、とても気持ちのいい一日でした。少し早めの5月29日に梅雨入りしていましたが、雨の心配は全くいらないそんな陽気に、午後からのティータイムを外で楽しんでいただくことにしました。今月はそんな一場面を紹介したいと思います。



外に椅子を並べ、皆さまを会場まで案内します。外の日差しを感じると、「ええ天気やね。気持ちいいわ」というお声や、「はあ、眩しいわ。何か被るもんちょうだい」などいつもより笑顔も多く、ご利用者同士の会話も弾んでいる様子でした。ティータイムの準備も完了し、コーヒーやレモンティーなどお好きな飲み物をお出しすると、「おいしいね。外で飲むのもいいね」といつもと違うティータイムを楽しまれているようでした。季節の歌をみんなで歌ったり、麦わら帽子を被って空を眺めまったりしていると、時折強い風が吹き麦わら帽子が飛んでいく。そんなハプニングもありましたがとても楽しいひと時を過ごすことができました。

今回の場所は以前桜を鑑賞した場所でした。花はなくともたくさんの笑顔が満開で、華やかなひと時が過ごせたと思います。

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 7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	七夕祭	七夕祭	レクリエーション
備考							
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	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	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		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
備考							
日付	23/30	24	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

～かたつむり巻き巻きレース～

皆さまこんにちは。広島は5月29日に平年より8日早い梅雨入りでした。雨の日も気分は晴れ晴れと過ごしたいものですね。

さて、デイサービス可部では、そんな雨の日でもみんなで盛り上がるレクリエーションで楽しく身体を動かしています。

今回は、「かたつむりまきまきレース」です。筒に紐を巻き巻きしてかたつむりを進めます。「よーいドン」の合図で巻き付けるのですが、かたつむりに乗った『てるてる坊主』を落とさずに早くゴールした方が勝ちです。

前方向に巻き付ける方、手前に巻き付ける方、縦に巻き付ける方、個性豊かに巻いていき、皆さまとっても真剣です。

見ている利用者様も手で風を送って「ガンバレ！」と応援され、俄然やる気がでてスピードアップしていました。見事ゴールすると、拍手が起こります。嬉しそうな笑顔が素敵ですね。

職員はかたつむりの歌を歌ってから片手で巻きます。途中で『てるてる坊主』を拾いつつ、最初にゴールした職員は、「ばんざ〜い！」と大喜びです。

対照的に負けた職員は悔しそうです。職員の熱い戦いを見ものですよ。

ところで、かたつむりに乗っている『てるてる坊主』は、余暇時間に制作したものです。頭の部分には何が入っていると思われますか。正解は松ぼっくりです。お花紙で包んでお顔を描いて虹色のてるてる坊主のでき上がりです。「目を大きくしよう」、「こりゃ、ぶさいくになったわ」、「ひとりじゃかわいそうじゃけん、お母さんも作ってあげよう」と、話も弾み、「髪の毛があるん?」、「おじさんみたいじゃ」と笑いもおこって楽しいひと時でした。

外は雨ふりでもデイルームはいつも晴天ですね。これからも季節を感じていただけるレクリエーションを皆さまと一緒に楽しみたいと思っています。「今日も楽しかったよ」と元気に帰って行かれる姿は職員の願いです。

梅雨明けが待ち遠しいこの頃おからだを崩されませんようお気を付けくださいませ。



デイサービスセンター可部 川本 雅恵

デイサービス可部 ～余暇活動～

皆さまこんにちは。今日はデイサービス可部での、お昼休みの過ごし方をご紹介します。

お楽しみのお昼ご飯が終わると、14時から始まるレクリエーションまでは自由に過ごすことができます。

食後、歯磨きやお手洗いが終わると、静養される方、エルゴメーターで足を鍛える方、マッサージチェアを利用される方など、フロア内はのんびりとした空気に包まれています。

各テーブルで過ごされる皆さまは、それぞれ仲のいい方とおしゃべりを楽しまれたり、パズルを熱心に取り組みられたり、男性の方々はテレビの周りに集り談笑されています。職員と一緒に、季節のクラフトの制作に熱が入ってワイワイとにぎやかに過ごされる日も多く、あちこちから笑い声があがります。これから始まる午後の



レクリエーションの話や、時

には世間を賑わせている時事ネタについてのお話しもされます。皆さまが歩んで来られた日々の貴重な体験談なども聞かせていただき、私たち職員も勉強させてもらいながら楽しい時間を過ごしています。

梅雨が明けると、夏はもうすぐそこですね。これからも皆さまと、たくさんの時間を共有して楽しい時を過ごしたいと思います。暑さに負けない身体作りを一緒にしていきましょうね。

デイサービスセンター可部 谷中 明子



デイサービス可部 7月カレンダー

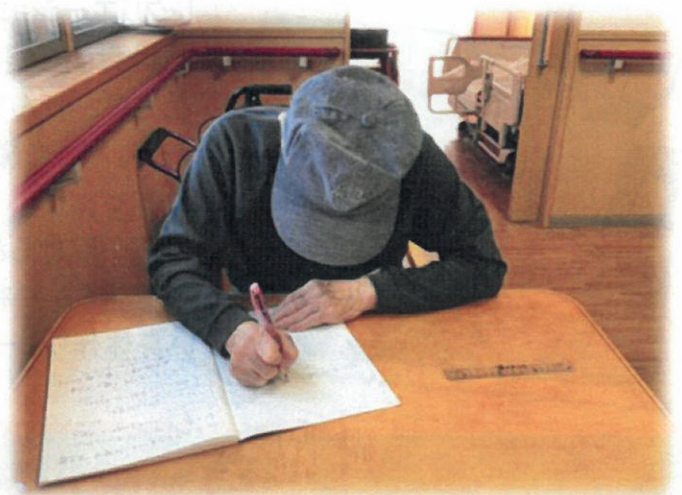
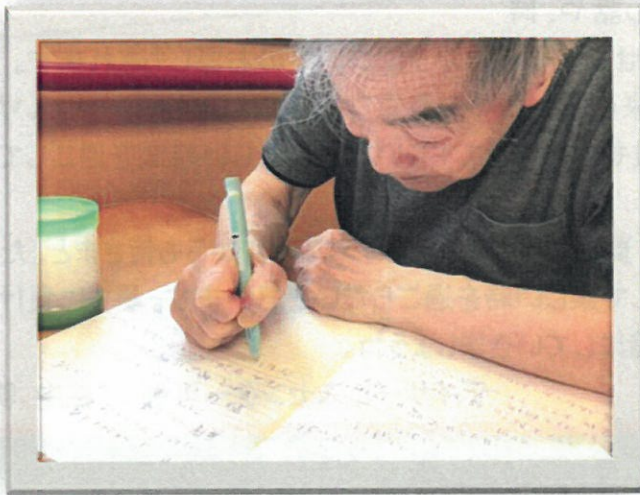
	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
午前							ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操
午後							レクリエーション
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操	ラジオ体操・ストレッチ 脳トレ・よがんす体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	七夕会	音楽レク	レクリエーション
日付	9	10	11	12	13	14	15
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	レクリエーション
日付	16	17	18	19	20	21	22
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	レクリエーション
日付	23/30	24/31	25	26	27	28	29
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	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

みなさん、こんにちは。グループホーム亀山では事業所の取り組みとして「その人の生活にプラスアルファできること」を考えて「個別ケアの充実」を目指しています。

各担当者が利用者様お一人おひとりの情報を集め、月一回のミーティング時に発表して皆で検討しています。今回は先月の伊藤様の個別ケアについてご報告させていただきます。

伊藤様は「わからなくなることが多くなった」、「なぜここにいるのか思い出せない」と言われることが度々あり、“日記を書くことを習慣づけてみては”と意見がありました。

早速、翌日から日記を書いていただくことにしました。最初は何を書いていいかわからず戸惑いもありました。日付、曜日、天気などを書き、今日 1 日何をして過ごしたかを職員と一緒に思い出しながら書いていきます。一緒に思い出することで「今日は風呂に入りました」と思い出すことができ、最近では「ヨーロッパにいきたいですね」と行きたい場所、やってみたいことを書いてもらっています。



まだ日記を書き始めて 1 か月ほどですが、以前のように「どうしてここにいるのですか？」等の不安気な言葉が少し減ったように思います。

これからの生活を安心して笑顔で過ごしていただけるよう伊藤様の気持ちに寄り添いながら個別ケアをおこなっていききたいと思います。これからも一緒に日記を綴っていきましょうね。



グループホーム亀山

～芥川様お誕生日会～

皆様こんにちは。6月ですすでに暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。グループホーム亀山では芥川信子様のお誕生日会を行いました。

当日は娘様からのケーキ、職員からのプレゼントにてお祝いをしました。

さて、何を贈りしたのかと言いますと毎日の生活の中で使われるコップ、お箸、お茶碗、メッセージボードをプレゼントしました。本人様「こんなにたくさんもらって幸せです。ありがとうございます」と喜んでくださいました。娘様からのケーキには「まあ大きいね。こんなに大きい食べれるかしら」と仰られながらも、とても笑顔で手を止めることなく食べられていました。(^^)

職員、利用者様で♪ハッピー バースデー♪の歌を歌うと「本当にありがとうございます」と喜んでいただきました。最後は卒寿を記念して紫色の“ちゃんちゃんこ”を着て写真撮影をして終了です。

この度は素敵な1日を過ごせてよかったです。芥川様にとって素敵な1年になりますように職員一同願っています。



グループホーム亀山 佐々木 一樹

グループホーム亀山

～母の日会～

みなさん、こんにちは。グループホーム亀山では5月14日に『母の日会』を行いました。

今日は“母の日”と言う事で、昼食は赤飯やお刺身等、豪華な昼食でしたが、それでは終わらず、職員お手製のカーネーションが付いた食札を一緒にお出しすると、「わあ、可愛いね」や、「まあ、嬉しい。ありがとうございます」など皆さま、笑顔で喜んでくださり、「いつもより御飯が美味しいわ」と喜んで食べられました。

『母の日会』では、始めに職員お手製のケーキを召し上がっていただきました。「今日は豪華な日じゃね」や、「こんなにたくさんいいものをいただいたらばちが当たるよ」と笑われました。ケーキを食べ終えた後は、カラオケ大会が始まりました。皆さま、「今度は私が歌うよ」、「次は私よ」と大盛り上がりで次々と十八番の歌を歌われました。中には何曲も歌われた方もおられ「疲れた。けど楽しかったよ！」と少し疲れた様子も見られましたがステキな笑顔が印象的でした。



最後は記念写真を撮り、『母の日会』が終了となりました。皆さま、楽しんでいただいたようで私たち職員も大変うれしく思います。これからも元気に楽しく過ごしていきましょうね！

グループホーム亀山 三宅 克

デイサービス亀山

～じゃがいもの収穫～

デイサービス亀山の畑では、2月に植えたじゃがいもが収穫時期となりました！！
利用者様同士で協力し収穫です。「よいしょつ」と力を入れて引きぬくと、形の良いじゃが芋がたくさんありました。「これは顔の大きさがいいじゃ」と顔に近づけて大きさを確認したり、「おいしそうじゃ。どうして食べようか」と話しながら収穫を楽しみました。「どのように調理したら美味しいですか」と聞くと「煮付けかの」、「肉じゃがにしようか」と会話も弾んでおりました。収穫したじゃがいもは、昼食の一品やおやつに調理して美味しくいただいています♪

次は夏野菜の収穫を楽しみに、皆さんで育てていきましょう！



デイサービス亀山 岡 和枝

なごみの郷 亀山 7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	9	10	11	12	13	14	15
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	16	17	18	19	20	21	22
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	23	24	25	26	27	28	29
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	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 ～ 温かな心と未来への意欲—87 歳男性 ～

今回ご紹介させていただく方は、87 歳男性、要介護 1 の F 様です。

脳梗塞を発症され左下肢麻痺が軽く残っており、一人で家事をする事が難しく、掃除、買い物の生活援助で訪問させていただいています。

F 様は長年勤めた会社を退職された後、病気の発症前まで近所のクリニックで食事の配膳や将棋の相手などボランティア活動をされていたそうです。「よくよく思いだしたら 18 年もやっつたのお」と懐かしく思い返しておられました。これだけ長く続けられたのも F 様の温かな人柄もあるのだろうと思います。

「今の楽しみは？」とお聞きすると「デイサービスで囲碁を打つこと、まだまだ勉強中だ」と楽しそうに話してくださり、デイサービス、リハビリに通う事で日常生活にもメリハリがついていると仰っています。

訪問開始から 1 年になりますが生活リズムも整われ、当初は難しかった買い物も、軽い物なら電動カーを利用することでお店まで行けるようになり「歩行には不安があるが、自分で出来ることは頑張りたい」と意欲的に動かれています。

これからも F 様のお気持ちに寄り添い、ご自宅で安心した生活が送れるようサポートさせていただきたいと思います。

ヘルパーステーション 寺田 恵子

メゾン・クレアなごみ ～ 平和について ～

日に日に蒸し暑くなっておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。過日、新型コロナウイルスがインフルエンザと同じ 5 類感染症になりましたね。個人的にはマスクは外せませんが、少し過ごしやすくなったのではないかと思います。

さて少しさかのぼりますが、5 月 19 日～21 日に G7 広島サミットが行われました。バイデン大統領が平和公園や原爆資料館を視察されました。現職のアメリカ大統領が広島を訪問するのは 2016 年のオバマ元大統領以来、2 人目との事です。戦争をなくすための話し合いをされると思っていたのですが、ウクライナのゼレンスキー大統領が参加され話し合いは和平交渉より兵器支援に傾きました。戦争を早く終わりにして平穏な日常を願う心は一緒のはずなのに戦争が長引く方針に残念でたまりません。

中国や北朝鮮など日本の周りでも気になる動きもありますが、一日でも早い戦争のない平和な日常が訪れるのを改めて願わずにいられます。

まあ、そんな地球規模の大きな話は置いて、まずは、コロナウイルスが落ち着き以前の日常を取り戻しつつある今、皆様が笑顔で過ごせますように願っています。

メゾンクレアなごみ 林原 三香

グループホーム可部

～ 仁井フジ江様お誕生日 ～

皆様こんにちは！

グループホーム可部では、仁井フジ江様が6月3日(土)に87歳の誕生日を迎えられました。日頃から「お寿司が食べたいよ」と話されている仁井様の希望を叶え、誕生日の前日に、昼食時に近所のすし丸さんにお寿司を食べに行きました。

「うわ～私だけこんな贅沢していいのかしら～」、「美味しい～こんな美味しいお寿司は、初めてよ」と喜ばれてあっという間に完食。久しぶりの外食に大変喜ばれていました。

誕生日当日は、おやつの時間にみんなで♪ハッピー バースデー♪の歌とパンケーキでお祝いをしました。また、プレゼントをお渡しすると「私にこんないい物ありがとうね」と言われ、パンケーキを嬉しそうに食べられ口いっぱい生クリームを付け笑いある誕生日会になりました。

来年のお誕生日も、外出して美味しい物食べに行きましょうね。

笑顔が絶えない素敵な一年になりますように！



グループホーム可部
高橋 千寿恵

～ 一銭洋食作り ～

皆さん、こんにちは！グループホーム可部では、5月28日(日)おやつに“一銭洋食”を作りました。グループホーム可部では各担当班があり、その中にレク班があります。レク班では利用者様の要望に合わせて月1度レクリエーションを実施しています。今回は“一銭洋食”を作る・食べるに決定しました。生地を作り、今回の具材は、ネギと鰹節と海苔を準備しました。ホットプレートで温めている間に利用者様がフロアに集まってこられ、“一銭洋食”作りが始まりました。

「懐かしいわ、美味しそう」と利用者様同士が話をされながら作られておられました。ホットプレートが温まり生地を入れ丸くして少し焼くと、美味しそうないい匂いがしてきました。「この匂い懐かしい、私もやらして」と皆様積極的に取り組まれていました。生地のうえに具材を乗せて焼き上がりにソースをかけて、出来上がり。出来上がった順に熱々のままいただきます。利用者様から「美味しい、そうそうこの味、この上にのせたら美味しくなるのがあるのよ、なんだったけ～」と昔を懐かしみながら話が盛り上がっていました。

※ “一銭洋食”とは、お好み焼きの前身のようなもので粉モノの元祖です。



おかわりをされる方もいて皆様大満足。笑顔の絶えないとても充実した楽しい時間が過ごせました。

今後も利用者様に合わせたレク活動を企画しその人らしい生活をできるように努めて参ります

グループホーム可部 中尾 浩次

グループホーム可部

～父の日 ドライブ～

皆様こんにちは。6月18日(日)は父の日ということで、グループホーム可部では入居されている藤本様と清藤様と一緒に緑化センターにドライブに行きました。

清藤様は以前緑化センターで働いておられ「久しぶりに行ってみたいね」とのリクエストがあり決行することとなりました。

当日は天候に恵まれ、最高のドライブ日和でした。道中、車の中で「わー懐かしいね。ここをって職場に行きよったよ」など教えてくださり、昔話に花が咲きました。

30分ほどで緑化センターに到着し、散策をしました。池の鯉を見て「いろんな色のおるね。人間と一緒にじゃ」と笑われたり、つつじや紫陽花が咲いており「綺麗じゃね～！」と言われていました。休憩所では、アイスクリームを堪能しました。



帰りの道中、車内では「今日は良かったよ。またきたいね」と嬉しいお言葉をいただきました。また楽しい企画を考えますので、楽しみに待っていてくださいね。

グループホーム可部 谷本 彩

グループホームなごみの郷 可部 7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	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	"七夕会"	レクリエーション
日付	9	10	11	12	13	14	15
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	"お誕生日会"
日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	体操	"海の日"	体操	体操	体操	体操	体操
午後	レクリエーション	"お誕生日会"	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	レクリエーション
日付	23	24	25	26	27	28	29
午前	体操	体操	2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	"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	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					

脱水症は体内の水分量(体液)が極端に減少することで起こります。汗や排せつで身体の水分が体外に放出され、さらに食事や飲水量の低下で体の中に入る水分が少なくなって、体内の水分バランスが崩れた時に脱水症状になります。体内の水分量が不足すると、血液が濃くなり酸素や栄養素を体の隅々に届けることができなくなります。症状が進むと頭痛・吐き気などの症状が見られてきます。

これから暑い日が増えますが、適度に冷房等を使用して発汗を防いで水分放出を抑えないと室内でも筋肉のけいれんや意識を失い、命すら落としかねません。汗をかかなくても代謝だけで水分は失われていきます。歳とともに喉の渇きが感じにくくなり、知らぬ間に脱水になっている事もあります。

たくさん汗をかいたり、嘔吐・下痢でも水分は失われます。風邪などで微熱が続いても体内の水分量が低下します。日頃からこまめに水分を摂取することが大切です。しかし、ちょっとしたことで体調不良が続くとなかなか口から水分が摂れません。そういった場合には早めに病院を受診して点滴等の治療を受けたほうがよいです。脱水を放っておくと危険な状態になることもあります。

<脱水のサイン>

- 軽度** : 皮膚のかさつきや唇・口の中が乾燥している。脇の下が乾燥している。
手の甲の皮膚をつまんだ時、元に戻るのに時間がかかる、爪を押しした後すぐにピンク色に戻らない。(3秒以上かかる)
ぼーっとしている、うとうとと傾眠気味、手足が冷たい、めまい、ふらつきがある。
- 中度** : 頭痛や吐き気、血圧が下がる、嘔吐や下痢など明らかな体調の異変がみられる。
トイレの回数が少ない
- 重度** : 意識がもうろうとし声掛けにも反応しない、意識消失、けいれんを起こす

この時期、ジメジメと蒸し暑く、汗をかく機会が増えます。高齢者になると温度や湿度を感じる感覚が鈍くなったりするので日頃から少しずつこまめに水分を摂るように心がけ、脱水を防ぐようにしましょう。脱水を防ぐにあたり水分をとる事も大切ですが、冷房等使用して過ごしやすい環境を作るように心がけるようにしましょう。

7月のお誕生日者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
丸岡 キクエ 様	大正10年7月20日	102 歳	宮崎 節子 様	昭和10年7月5日	88 歳
瀧村 信子 様	昭和2年7月26日	96 歳	廣元 吉子 様	昭和10年7月20日	88 歳
熊谷 タツ子 様	昭和4年7月20日	94 歳	升原 要子 様	昭和10年7月26日	88 歳
山口 裕子 様	昭和5年7月17日	93 歳	森田 啓子 様	昭和10年7月26日	88 歳
応野 平子 様	昭和5年7月20日	93 歳	井原 清 様	昭和11年7月12日	87 歳
吉本 義生 様	昭和7年7月15日	91 歳	小田 亀好 様	昭和14年7月22日	84 歳
石井 公子 様	昭和7年7月25日	91 歳	槇原 増雄 様	昭和15年7月15日	83 歳
三上 忠 様	昭和8年7月3日	90 歳	中土井 誠治 様	昭和16年7月16日	82 歳
亀田 麗子 様	昭和8年7月11日	90 歳	岸本 昭 様	昭和18年7月7日	80 歳
内田 カツコ 様	昭和8年7月24日	90 歳	藤本 照目 様	昭和18年7月15日	80 歳
深見 好枝 様	昭和9年7月27日	89 歳	岡野 秀規 様	昭和19年7月19日	79 歳
寺西 宗子 様	昭和9年7月30日	89 歳	上梶迫 省志 様	昭和26年7月21日	72 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5月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
5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…

7月、文月、ジュライ、英語で書くと「July」。カッカダー(カンボジア語)、ブランジュウリ(インドネシア語)、タンバイ(ベトナム語)。7月は梅雨が明け、暑さが増して本格的な夏が到来する。空は青く、陽は長く、蝶々が花の間を飛び回り、レジャーが楽しくなる頃。七夕、海の日、土用の丑の日、キュウリ、ピーマン、ナス、トマト、オクラ、枝豆、トウモロコシ、桃、メロン、スイカ、アジ、イワシなどが旬。この時期は思い浮かべただけでもたくさん挙がる。さすがラッキーセブン…いい季節だ。

その「7」という数字…、ラッキーセブン、七福神、七草がゆ、七色の虹、七夕…などがイメージされる。なんだか縁起がいいような気分になる。どうしてなのか、さまざまな観点から、その理由を探してみた。

まず思い浮かぶのは、野球での“ラッキーセブン”の攻撃。

そのラッキーセブンの誕生は野球の本場アメリカメジャーリーグとされている。その試合で先発したピッチャーが7回まで投げると投球数が100球を超え、疲れが出始めて球威が序盤ほどなくなる。逆にバッターは3~4巡目を迎えるので先発ピッチャーの投球に慣れてきて順応しやすくなっていく。もしも下位打線だったらピンチヒッターを惜しむことなく送り出しやすいし、そこから上位打線につながるので得点のチャンスに恵まれやすい。

一方で、守る側が継投策をとるにしてもピッチャーの交代のタイミングが難しく、また、抑えが登板する8~9回に比べて実力の落ちるリリーフが登板することが多くなる。特に野球の7回は試合の終盤であり、この回の攻防が勝敗の結果に反映しやすくなる。別に科学的、統計的根拠があるわけではなく、むしろ得点の入り難いイニングであるという統計もあるらしいが、試合のターニングポイントとなるイニングであるという認識は根強い。だから「ラッキーセブン」と銘打って盛り上がるのである。

また、キリスト教の視点でみると、7は特別な数字として解釈されているらしい。

7は創造の完全性を表す数字とされていて、神が6日間で世界を創造し、7日目はお休みとして安息したと伝えられている。つまり6日働いて1日休む、ということが紀元前から人の身体にしみついており、1週間を7日として考え、7はそのリズムを思い起こさせる特別な数字とされてきた。

それではなぜ、日本で7が縁起のよい数字とされるようになったのか。

日本で7が幸福の象徴とされる代表例が七福神だ。富や幸せを授かれるとして、古くから日本で信仰されている七福神。まずは、その意味や由来を調べてみた。

七福神とは、大黒天(だいこくてん:五穀豊穡・商売繁盛・開運などが主なご利益)、毘沙門天(びしゃもんてん:財宝や勝負の勝ち運の神様として信仰され、厄除けのご利益や10種の福が得られるとも言われている)、恵比寿天(えびすてん:七福神の中で唯一の日本の神様で、商売繁昌の神様として信仰されている)、寿老人(じゅろうじん:延命長寿や病気の回復などのご利益がある)、福祿寿(ふくろくじゅ:子孫繁栄、財運招福、健康長寿などのご利益がある)、弁財天(べんざいてん:音楽、芸能、学問成就、財運などのご利益がある)、布袋尊(ほていそん:笑門来福、夫婦円満、子宝の神)の七つの神様の総称である。七福神を参拝すると七つの災難が除かれ、七つの幸福が授かると言われている。七福神の信仰は、室町時代のころより生じたと言われ、農民、漁民の信仰として成長し、現代に今も生き続けている。日本は島国だから、古来より海のかなたから幸福が来ると考えられていたのか、七福神が揃って船に乗っているのもそのためなのかも知れない。

その他にも、「七つの海」(南・北太平洋、南・北大西洋、インド洋、南極海、北極海)、「世界七不思議」(古代の人々が北アフリカや中東、南ヨーロッパに建造した驚異的な7つの建造物)、「七つ道具」(何かを行う上で必須だと言われたり、好都合だと考えられているワンセットの道具群のことで、手法や思考法などにもこの表現を用いることがある)、「7つの幸福」(世界中の文化や宗教で、7つの幸福や喜びを象徴するものが存在するといわれている。例えば、健康、富、幸福、愛、知恵、長寿、平和など)、「7色の虹」(虹には7つの色が見られ、しばしば幸運や希望の象徴とされている)、などなどたくさんある。

これらは一般的な7にまつわる縁起の良いものの一部だが、それぞれが文化や信仰、歴史などによってさまざまな意味があり、探せば他にもいろいろな例が見つかるかも知れない。

数字の7を見て不思議と満たされたような気持ちになるのは、世界の視点からも同然なのであろう。

どうぞ皆さま、7月がより幸運な一月となりますよう、念じております。

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

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”