

おたっしやかわら版



255

もくじ

なごみ新聞

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.....	9月のお誕生者さま
10~11P.....	テイ可部	19P.....	家族会会計報告



中本副施設長から

～ あいまいな喪失 ～

季節はあっという間に「立秋」である。しかし、外は依然暑く、出てくる言葉は「暑い」しかない。文書を書く際の時候の挨拶は、残暑・残炎・残夏・暮夏などなど・・・全く今の時期にマッチしない言葉がパソコン上には出てくる。この原稿を書いている今日は、台風一過で普段のことを思えば、朝は少し涼しくなった感もあるが、まだ残暑とは書く気にはなれず「猛暑」のイメージしかない。日本の季節の素晴らしいところは「四季」があることだが、「二季」になりつつあるともいわれ、温暖化の影響が何か怖い感じがする。この暑さの中、利用者様においても脳梗塞や心不全の増悪など体調を崩されている方が一定数おられる。ご自宅にお伺いすると、クーラーが嫌いで扇風機しか利用されないため想像以上に室温が高くなっていたり、たとえクーラーを利用していても湿度が高く座っているだけで汗がにじんでくることも少なくない。高齢者は体温調節機能が低下しやすく、暑さや寒さが感じにくいといわれる。加齢による身体機能の衰えで発汗量や血流量の減少、体内の水分量が少ないことなどが要因である。高齢のご夫婦においても、夫婦間で体感温度の違いがあればエアコンの設定温度でちょっとした口論になることもある。暑く感じる人にとっては、「寒いなら上着を着てくれればいいのに」とつい考えてしまう。しかし寒いのも苦痛である。それぞれに言い分がある。エアコンの温度設定を28℃程度にし、扇風機で空気を対流させれば多少涼しくなるが、エアコンの冷気の流れが普段慣れた自分のスペースにどのように影響するかも考慮する必要がある。「暑さ寒さも彼岸まで」とは言うが、まだまだ気候に自分の体調を合わせ規則正しい生活をしながら、3食食べ、こまめな水分摂取を忘れることなく過ごす日が続くことは間違いない。

話は変わるが、私の母のことを少しお話ししたい。母は2度の脳梗塞を経験し、日常生活全般が全介助の状態である。脳梗塞の影響で口からの食事摂取ができず、胃ろうをつけ食事を注入してもらっている。そして我が「なごみの郷」で丁寧な介護を受けている。小さい頃、母にはよく叱られたものだ。しかし、反面非常に心配性でめんどくさいことも多々あった。何かがあるたびに「あなたは我慢しすぎる傾向にあるから我慢もほどほどにするように」と言われたものだ。法人スタッフから見れば、私はいつも言いたいことをはっきり言っているイメージかもしれない。しかし、母はいつもこのような言葉がけで心配してくれていた。また、外食嫌いの母は3食の食事作りに励み、偏

食の父の食事の管理をしていた。7歳年上の父が今も元気で過ごせていることは母のおかげでしかないと思っている。67歳まで弁当屋でパートタイマーとして働き、その後は毎日朝夕1時間のウォーキングをして自らが健康管理をしていた。忘れもしない2019年1月6日、母はいつもの椅子から急にずり落ちた。父より電話があり、電話口から聞こえる声は明らかにろれつが回っていなかった。「お父さん、すぐ救急車を呼んで！」あの日から4年が過ぎた。いろいろなことがあったが、何とか元気に過ごしていることに感謝している。しかし、そこにいる母は母であっても私が知っている母ではない。こういった状況を「あいまいな喪失」と呼ぶ。「あいまいな喪失理論」はアメリカのミネソタ大学の名誉教授で心理療法家であるポーリン・ボス先生が積み上げてきた考え方である。戦争や災害などで行方不明になったまま喪失が不確実で失ったかどうか分からない喪失のことを指している。認知症の進行などで本来のその人ではない状態もあいまいな喪失としてとらえる。1回目の脳梗塞後にあるスタッフから、「お母さんは意欲がないんですね・・・」と言われた。もちろん事実として受け止めているが、私の知っている母は常に前向きで何事にも意欲的であった。だからと言ってその姿を知らないスタッフからすればわからないのは当然である。そう思いながらも自分の知っている母ではないことに何かしら気持ち沈むことがある。声をかけても何も返ってこないリアクションに打ちひしがれることもある。だからこそ、言葉が発することができず意思疎通が困難であっても、その人の昔話を伺ったり、自分なりにイメージを膨らませながら過去を慮りその人らしいと考えられるケアを提供したいと思う。

先日のサービス担当者会議で、父に伝わった母の情報は決して良いものではなかった。父も母が弱っているとしっかり理解できたようだ。しかしながら、母に会うために毎日グランドゴルフに行き、ゴルフの前にグラウンドを3周歩きリハビリを続ける父がいる。この暑さの中、下岩の上からなごみの郷まで自分の力で歩き母に会いにやってきた。「毎日歩くから歩けたんで」と笑顔で話す父を見ながら、母が一日でも長く過ごせるように祈るしかない。「今後も随分お世話になると思いますが何卒よろしく願います。」と母になり代わりお願いする次第である。

なごみの郷 副施設長 中本 妙

ケアハウス

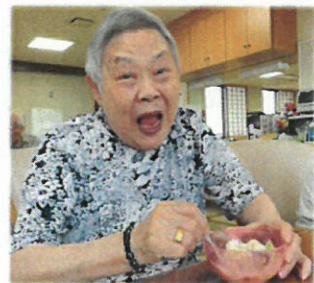
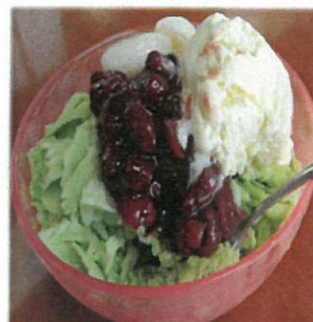
～夏野菜 & かき氷～

今夏は、事前の気象庁の予想どおり、大変厳しい猛暑となりました。広島市においても、熱中症警戒アラートが繰り返し発表されるなど、“危険な暑さ”が続き、体調を維持するために夜通しエアコンをかけて良眠を得るなど、家計にとって大きな痛手となっておられる方も少なくないのでは…。

そんな中の8月23日(水)、ケアハウスでは、職員有志で昨年末から取り組んでいる“なごみ菜園”で収穫した夏野菜を調理して美味しく食べていただこうと企画しておりました。しかし、収穫時期のグッドタイミングを逃してしまい、どうしたものかと途方に暮れていました。そんな折に“なごみの郷”居宅介護支援事業所の某ケアマネジャーからご自宅で栽培したいろいろな種類のナスを差し入れてもらえました。白ナス、丸ナス、長ナスをそれぞれ、焼きナス風、田楽、ナスポン酢に調理して、みなさまに召し上がっていただきました。ナス尽くしではありましたが、普段とは違ったメニューを喜んでいただきました。



午後からは、“第2弾”として、『抹茶ミルクかき氷』を召し上がっていただきました。みなさま、甘いものがお好きなようで、あずき、白玉、バニラアイスをおトッピングした甘くて冷たい『かき氷』を堪能され、「美味しかった～」、「また次もよろしくお願いま～す！」と次回を期待する声も聞かれました。



美味しい食べ物は、人を笑顔にし、心を豊かにしてくれます。これからまだまだ暑い日が続くようですが、しっかり栄養と水分を摂って、体調管理をしていきましょう。そして、元気に“食欲の秋”を迎えて、また、美味しいものをいただく企画を考えたいと思います。

事務 三井 由起



あいあいねっと パートナーさんのご紹介！！

【あふれば】様は、子どもたちの心のよりどころを目指して活動されている子ども食堂です。

“あいあいねっと”に届く食材を活用していただいています。代表のはるなさんは、不登校支援カウンセラーやチャイルドコーチングアドバイザーの資格も持っておられ、子どもたちだけでなく、子育てに奮闘中のお父さんお母さんにとっても頼れる存在です。

子どもたちの笑顔で賑わう、子ども食堂「あふれば」様のご紹介です。

“学校”と“おうち”のあいだにある、心のよりどころ

あふれば代表 はるな

“学校とお家の間にある心のよりどころ”の「あふれば」です。

「あふれば」は、“こころのコップが溢れる状態”を表したものです。心が溢れる、つまり、心がワクワクし何か行動を起こしたい！挑戦したい！という、心を作ることを目指しております。また、月曜日 OPEN というこだわりもあり、週の初めの憂鬱さを“あふれば”があるから！“というこころの支えになったら、と思いつ月曜日に開催しております。「あふれば」は、安佐北区落合にある鉄板焼き お好み焼き “なんじゃろー”さんのお店をお借りして、地域の子供達の“居場所づくり”を行っています。2022年の10月に始めたばかりですが、“食事のサポート”“居場所づくり”“地域のつながり”を実現しています。

地域の皆様や鉄板焼き お好み焼き “なんじゃろー”さんのお客様から、子供達へのバトンとしていただいた募金を、温かなご飯へカタチを変え、子どもたちに提供しています。そのため、子どもには無償で！食事を提供しています。正直なところ運営上厳しい面もありますが、“あいあいねっと”さんからの毎週の食料提供により、子どもたちも珍しいパンやおやつに、とても喜んでくれています。友達と放課後に来てくれる子どもたち。「あふれば」では、恋の相談、宿題の苦戦の声、ゲームで戦っている声など毎回騒がしく、子どもたちの集まる場所らしいです。青春の環境を整えるのが大人の仕事であり、子どもたちが、大人になった時に“こころの支えになる記憶”として、これからも子どもたちが楽しく貴重な時間を過ごせるように、サポートしていきたいと思っております。



毎週月曜日開店
時間：15時～17時30分
(お店の状況に応じる)
料金：子ども無料
(付き添いの大人:¥300)
Instagram：@afure_ba2022



居宅介護支援事業所

去る8月17日(木)、口田公民館で安佐北区家族介護教室を開催しました。“なごみの郷”では平成19年から広島市より委託を受け、新型コロナウイルスの感染拡大する令和2年まで毎年開催しておりました。この度3年ぶりとなる開催でしたが、この猛暑の中、家族介護者、近隣の方12名集まってくださいました。

今回は「健康づくりは食事から～夏バテや感染症に負けない食生活～」をテーマに講師は二宮内科 管理栄養士の増井祥子さんに努めていただきました。最初に、チェックシートを用いて各々夏バテチェックをしました。夏バテと聞くと、体がだるい、食欲低下などを思い浮かべますが、入眠困難や集中力が続かない、イライラする、気力が出ないなどの症状も夏バテが考えられるそうです。また体温が1℃低下すると免疫力が30%低下し、感染症や夏バテを引き起こす危険性があるそうです。



夏バテを予防するには、少しでも栄養バランスのとれた食事を心掛けることが大切だそうです。1汁3菜を意識し、次の季節に備えるためにも旬のものを食べることがいいそうです。脱水や冷たい物の摂りすぎには注意されていると思いますが、室内外の温度差で自律神経が乱れることも夏バテの原因となります。まだまだ暑さが続き、残暑が厳しいです。

こまめな水分補給と旬なものを食べしっかりと休息を取り、残暑を乗り切りましょう。

では最後にクイズです！ 夏バテ（体の火照りやむくみ）に効果のある食材はどれ？

- ① 冬瓜 ② しいたけ ③ しょうが

※お問い合わせ先

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52回 9月8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53回 10月13日(金) 13:00~16:00

特養3階

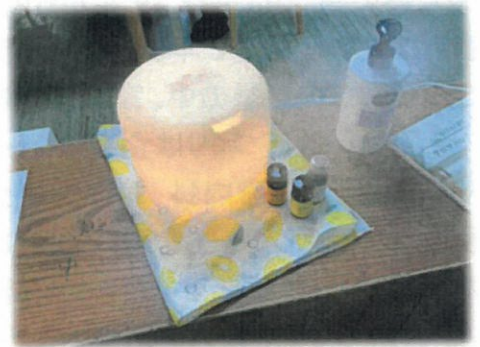
アロマの香りでリラックス♪

皆様こんにちは。夏も本番で暑い日々が続いていますね。

3階では、職員とふれあい、少しでもリラックスして過ごしていただきたく、アロマの香りハンドトリートメントの企画をさせていただきました。

夏らしく、柑橘系の香りを選んで使わせていただき、アロマの香りに「いい匂いね」と言われ、ハンドトリートメントでは「眠たくなってくる」、「肌がきれいになるね」と言われ、とても喜んでいただきました。

また楽しい企画を考えていますので、次回も楽しみにしておいてくださいね。



特養3階 森下 千絵

特養4階

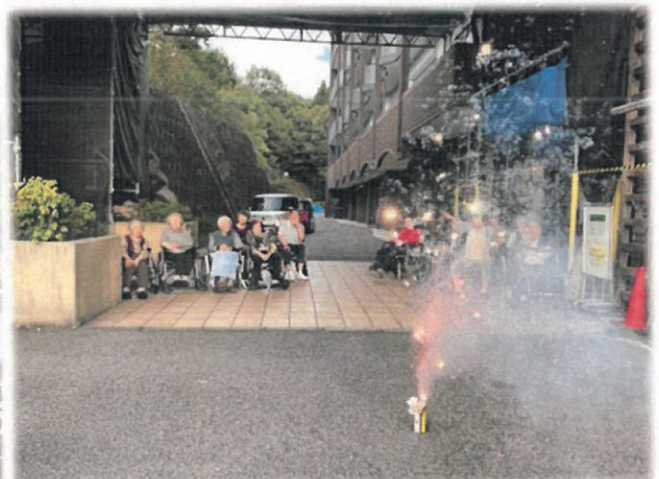
庭でみんなで花火大会！

みなさま、こんにちは。夏といえば花火ですね。

4階では7月に花火大会を開催しました。打上や噴射、手持ち花火など色々な種類の花火を使用し、「今はこんなものがあるんじゃないか、昔はなかったよ」、「やっぱり、線香花火がいいね」と思い出話に花を咲かせていました。

真夏なので19時頃でもまだ少し外が明るく、物足りなく感じる場所もありましたが、楽しんでいただけて良かったです。

これからも、皆さんに満足していただける楽しい企画を開催したいと思います。



特養4階 則信 克衣

特養 5 階

夏の恒例スイカ割り！

皆様こんにちは。暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

さて 5 階では、7 月 31 日(月)にスイカ割りを行いました。大きなスイカを用意し、利用者様にスイカを持っていただくと「重たいねー」、「食べごろよ」と笑顔でおっしゃられました。

まずはスイカ柄のボールを使ってスイカ割りの練習をしました。棒を持って頂き、「えーい」と大きな声でボールを叩かれました。

練習を終えると、いよいよ本番です。本番では、一発で割れ「すごーい」と皆で拍手しました。その後は食べやすいようにカットし、みなさままでいただき、あっという間にスイカを食べ終わりました。

また楽しんでいただける企画を用意しているので、みなさま次回も楽しみにしてくださいね。



特養 5 階 川立 眞菜

デイサービス落合～ 夏だ！ビールだ！ビールを釣ろう！！～

デイサービス落合では、午後からの時間は毎日レクリエーションを行っています。今月は、そんなある日のレクリエーションの様子を紹介していきたいと思います。この日行われたレクリエーションは、「暑い夏にはやっぱりビール！！」ということで、「魚釣り」ならぬ「ビール釣り」を行いました。目の前に並ぶたくさんのビールを時間内にどれだけ釣れるかを競うゲームです。ビールの裏には10点、30点、50点、100点など、ビールをめくらないと分からない点数が書かれています。さらに、そのビールの中に「ラッキーガール」と名付けた500点のビールが1枚、そして「アンラッキーボーイ」名付けたマイナス50点になってしまうビールが2枚入っており、運だめしも楽しめます。



それでは「ビール釣り大会」のスタートです。ビールのおつまみにちなんだチーム名を命名し「えだまめ」チームと「チーズ」チームで競い合います。まずはガッツポーズで気合いを入れます。「ヨーイ！スタート！」の合図でビール釣りが始まりました。30秒以内に皆様は必死に次々とビールを釣り上げていきます。「頑張るって～」、「どんどん釣って～」と各チーム応援の掛け声が飛び交います。30秒経ったところで採点です。何点が釣れたか？はたまた、奇跡の1枚500点のラッキーガールは釣れたのか？そして-50点のアンラッキーボーイが釣れてないことを祈りながら、ビールをめくっていきます。1枚1枚めくっていき、待望のラッキーガールが出た時は、「ヤッター！！」、「よっしゃー！！」と大喜びされる反面、マイナスとなるアンラッキーボーイが出たら「トホホ…」となり、一喜一憂されながら楽しみました。



結果は「チーズ」チームの勝ちとなりましたが、最後はお互いの健闘をたたえ合いました。大笑いあり、泣き笑いありの毎日のレクリエーション、皆様が、心から笑って楽しんでいただけるよう企画して参ります。これからも、デイサービスで一緒に楽しく過ごしましょうね。

デイサービス落合 河原 真弓

デイサービス落合

～昼食前の口腔体操～

皆様こんにちは。今月は昼食前に行っている口腔体操についてご紹介したいと思います。

先月号の専門家の知恵でも誤嚥性肺炎の記事が載っていましたが、「食べることは生きること」、安全に食事を楽しむために、デイサービスでは日々皆様と取り組んでいます。

飛沫がとばないようにマスクの着用をお願いしているので写真では分かりにくいのですが、頬や口、舌の運動、嚥下や発声の練習など様々なことを行っています。

発声練習では、腹式呼吸でできるだけ長く「あー」と声を出すのですが、職員より長く発声できる方もいらっしゃり、いつも感心してしまいます。

パタカラ体操では、皆様で声を揃えて発声するのですが、時には声がバラバラで輪唱のようになり…笑い合ったり、楽しみながら体操しています。日々の積み重ねが大切なので、したことのない方も是非挑戦していただけたらと思います。元気に年を重ねていきましょう。

デイサービス落合 川上 菜穂子



	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
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							
日付	3	4	5	6	7	8	9
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		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
備考							
日付	10	11	12	13	14	15	16
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	DS 敬老会	DS 敬老会	レクリエーション
備考					ご馳走の日		
日付	17	18	19	20	21	22	23
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	24	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	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							

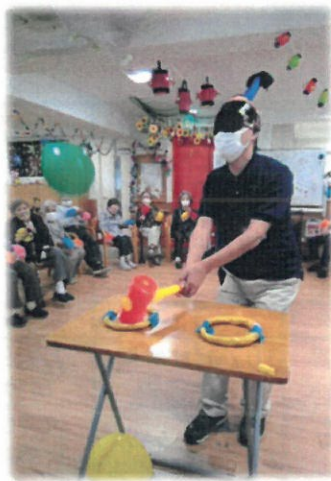
デイサービス可部

～ 納涼祭 ～

デイサービス可部では、8月3日(木)に納涼祭を行いました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、これまでの「2類相当」から「5類」に移行されてから、メディアでもお祭りやイベントの情報があちらこちらから聞こえてきます。デイサービス可部でも季節のイベントで皆さんに楽しんでいただこうと納涼祭を企画しました。プログラムは盆踊り、ゲームとしてスイカ割りに見立てた風船割りです。

盆踊りは、納涼祭の当日まで利用者様、職員一緒に練習をしました。利用者様の中には「私はできんけえ、踊らんでもいいよ。」と言われる方もいらっしゃいましたが、少しずつ練習を重ねていきました。結果、本番では皆様とても上手に踊られ、練習にあまり参加できなかった利用者様も体が覚えているのか楽しみながら踊られていました。

風船割りは、スイカ割りに見立てたゲームですので利用者様に目隠しをしていただき、他の利用者様の掛け声により風船前まで進み、2個並んだ風船をピコピコハンマーで割ります。風船は1個でも割れば成功です。利用者様の「まっすぐ、まっすぐ」、「右よ、右、あ～行き過ぎ 行き過ぎ」などの声が響く中、なかなか風船前までたどり着けない方。「今よ、そこで叩きんさい。」との声に「えい！！」とハンマーを振り下ろすも叩き損ねてしまう方。また、見事に風船が割れた方は周りの皆さんと大喜びでした。職員も一緒に大盛り上がりのゲームとなりました。



限られた時間ではありましたが、盆踊りやゲームで季節感を感じながら楽しんでいただけたと思います。そして、納涼祭ということで3時のおやつも通常よりもちょっとだけグレードアップ。シフォンケーキに生クリームをのせて食べていただきました。

暑い日は、もう少し続くかもしれません。こまめな水分補給や休息をしっかりとるなどして体調にお気をつけください。次回のイベントも一緒に楽しみましょう。

デイサービス可部 中尾 香理

デイサービス可部

～夏の壁画&ひまわり～

残暑が続く今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか。

デイサービス可部では、7月初旬より『花火の壁画』と飾りの『ひまわり』作成を利用者様と一緒に行いました。『花火の壁画』は利用者様の目に一番とまるデイサービス出入口のすぐ横の壁に展示しました。立体感があり夏の夜空に咲く大きな花火の壁画ができました。『ひまわり』は、デイサービス出入口の上に飾りました。出入りの際に夏の花である『ひまわり』が明るく向かえてくれます。

『花火の壁画』を作られた方は、パーツを重ねて作る少し複雑な手順のため「この色と、この色とを組み合わせ、ホッチキスで止めるんじゃね」と念入りに確認しておられる方もいらっしゃいました。



できあがった壁画を見て「花火はなかなか見に行けれんけえ嬉しいね」、「綺麗じゃねえ」とうっとりしておられました。『ひまわり』を作られた方は、「格子状に線を引くのが難しいね～」と言われる方や「花弁は紙と紙の間に入れていくのが難しいね」と苦労される方もおられました。ですが、次々完成していく『ひまわり』を見て「ひまわり畑ができてきたねー」と嬉しそうなご様子でした。

まだまだ暑い日が続きますが体調には気を付けてお過ごしくださいね。

デイサービス可部 鈴木 真帆子

デイサービス可部 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
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
午後						レクリエーション	レクリエーション
日付	3	4	5	6	7	8	9
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	運動会	レクリエーション	レクリエーション	運動会	レクリエーション	レクリエーション
日付	10	11	12	13	14	15	16
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
日付	17	18	19	20	21	22	23
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	24	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	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	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

グループホーム 亀山 ～ 看護実習 ～

毎日暑い日が続いて夏の疲れが少しずつ溜まってきている時期ですね。

そんな中、広島市立看護専門学校から7月5日に3名、7月10日に2名の計5名の看護学生さんがグループホームへ実習に来られました。

管理者から「グループホームについて・目標」など、ケアマネジャーからは「グループホームのケアマネジャーとしての仕事内容や入居者様や家族様との関わり」についての話をさせていただきました。話を聞かれた後には、看護学生さんから入居者様の生活についての質問、認知症ケアについてなどたくさんの質問があり、熱心にノートに記されていました。

その後、各フロアで介護職員の業務、往診の主治医や訪問看護師との連携・情報提供の様子を見学され、特に訪問看護師による入居者様の個別の看護業務を真剣な眼差しで見学され、看護師さんからの話をじっと聞かれていました。



また、入居者様の入浴や食事の時間を一緒に過ごされ、午後からはフロアで入居者様と個別にかかわりをもっていただきました。入居者様の話にじっくり耳を傾け、すてきな笑顔で返答をしてくださいました。入居者の方もいつもと違う若い笑顔にとっても嬉しそうで、満面の笑顔。普段あまり話をされない方もたくさんのお話をされていました。

楽しい時間をありがとうございました。これからも素敵な笑顔を忘れず看護の勉強に励んでくださいな。



グループホーム 亀山 松下 由美子

グループホーム亀山 ～ 夏祭り ～

7月20日、グループホーム亀山では夏祭りイベントとしての的当て、魚釣りゲーム、スイカ割りを行いました。数週間前から「スイカ割りをしますよ！」とお話しており、「えー！本物の？」、「いつやるん？」と皆さん楽しみにしておられました。そして夏祭り当日を迎えました。まず的当てでは「できるかな…」と言われながらも、皆さん、的の前に座ると「がんばれー！」という声援で真剣な表情となり、外れると本当に悔しそうな表情をされていました。その後、魚釣りゲームを行い最後に待ちに待ったスイカ割りです。4名の利用者様が順番に叩いて下さることになりました。皆さんから「頑張ってー！」という声援を送られ、少し緊張された様子でしたが「そーれ！」という掛け声で力いっぱい叩いておられました。少しずつ切れ目ができ4人目の方で見事に二つに割れました。皆さんの大きな歓声と拍手で締めくくることができました。そして早速昼食で皆さんに食べていただきました。「おいしい！」、「あまいよー」、「もっと食べたいよ」と皆さんぺろりと食べておられました。

まだまだ暑い日が続きますが、美味しく食べてたくさん笑って元気に夏を乗り切りましょうね。



グループホーム亀山 松本 理恵

グループホーム亀山 ～ 2階フロアの日常 ～

こんにちは！ 厳しい暑さが続く毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回はグループホーム亀山2階の日常をお届けしたいと思います。じめじめした梅雨が終わり、快晴が多くなってきましたね。天気の良い日は、外気浴に出て外の空気や風を感じていただいています。

写真は施設の裏にある畑を見に行った時のもので、「スイカが大きくなって！」、「トマトに色がついてきたね」など、どんどん成長する夏の野菜や果物に皆さまびっくりしておられました。中にはスイカの成長が見たいから外に連れて行ってほしいと頼まれる方も…(笑)。



また、夏本番になると30度後半になる日も多く、熱中症が心配です。そんな日はフロアに飾る壁画の作成をしていただきました。夏野菜であるトマトやなす、とうもろこしなどのちぎり絵作成を進めてくださいました。「美味しそうにできたね」と皆さまニコニコ笑顔で話されていました。

まだまだ残暑が続きますが、熱中症に気を付けて暑い夏を乗り切ってくださいね。

グループホーム亀山 千葉 袈羅紗

デイサービス亀山

～夏祭り～

今年は例年になく猛暑が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

デイサービス亀山では、暑さに負けず夏祭り企画で利用者様に楽しんでいただきました。「一杯ど〜ぞ」とお酌しあって「昔は飲みよったんよお〜懐かしいね、乾杯。」と一口ゴクリ！「え？ビールじゃないじゃん。なにこれ？美味しい。」と皆さんが驚かれたのは生ビール風シュワシュワジュースです。他にも濃厚だけど優しい甘みの生クリームと砂糖を加えたヨーグルトで作ったヨーグルトアイスクリームを用意させていただきました。どれも利用者様が混ぜたりされて作っていただきました。



祭りは食べ物だけでは終わりません。いつも笑ったり、優しい顔つきの皆さんが真剣な顔つきで挑まれたのが「射的」と「ダーツ」です。皆さん自分なりの作戦があるのか「今、真剣にやりようるけえ、静かにしてください」と職員が注意をされたり、職員対利用者様対決があったりと大変盛り上がりしました。

元気に残暑を乗り越えて、早く実り多き秋を迎えられますよう楽しみにしております。



デイサービス亀山 松尾 佐江子

なごみの郷 亀山 9月カレンダー

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

訪問ヘルパー ～災害の備えについて～

9月 は防災月間です。私も災害への備えで備蓄品の確認・準備をしました。

飲料水は成人1人で1日3L×3日分、1週間分だと21Lになります。去年、2Lを2ケース購入しましたが、賞味期限を確認すると今年の11月でした。その時は知らなかったのですが私が購入していたのはミネラルウォーターでした。

ホームセンターに行くと備蓄水で5年保存可能の物が販売されており、調べてみると、賞味期限はミネラルウォーターが0～2年、保存水が4年～15年。どちらも殺菌処理され、保存料や防腐剤は使用されていません。異なるのは容器の種類です。法律で定められた内容量があり、表示された容量を確保できる期間として賞味期限が記載されます。ミネラルウォーターの容器は薄いため水が蒸発しやすく、保存水の容器は厚く中に水を閉じこめるそうです。ペットボトルは気体を透過させるので食品の臭いが異臭の原因になったり直射日光により品質が落ちたりします。そのため、保存する時は臭いが移りにくく温度変化の少ない場所が適しています。保存水のダンボールには厚い紙が使用されており異臭の原因となる外気を防ぐ工夫がされているそうです。けれど、賞味期限の短いミネラルウォーターでも使用した分だけ補充するローリングストックを実践すれば良いと思います。

今回、折りたたみ式のウォータータンク(10L)を購入しました。持ち手がついており、コック及びキャップ付きで、持ち運びできコックをひねると水が出るのでコップなどに注ぐ時も簡単です。使用しない時は折りたたみできるので場所もとりません。

食品は色々な物があり、お湯か水を注ぐだけでにぎらなくてもできるおにぎり、アルファ化米、温めずに食べられるカレー、賞味期限の長い菓子パンなどありました。食べ方、味など知っておくのは大切だと思います。食べ慣れた物を食べる事は安心感につながるのでも備蓄品に加えてみるのも良いと思います。一年に一度、賞味期限の確認をしながら家族で保存食を食べるのも、防災意識を高められるのではないのでしょうか？

ヘルパーステーション 妙見 由美

メゾン・クリアなごみ ～コロナウイルス感染症について～

皆さんこんにちは。残暑厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

7月の後半から8月初旬にかけてクリアでの出来事をお伝えします。今年の5月8日より、コロナウイルス感染症は5類になりましたが、今もなお収束していない状態です。クリアでは5類になるまでは感染者は0人でしたが、7月、8月に利用者様2名と職員2名がコロナ陽性になりました。入居者様は個室の方でしたので、居室移動のお願いをすることはなかったのですが、私達職員はガウンやフェイスシールド、キャップの装着、二重のマスクに手袋をしてケアをさせていただきました。装着や脱衣に時間がかかることでナースコールが鳴ってもすぐにお部屋に入ることが出来ず、気持ちは焦り、お待たせしてしまい申し訳ない気持ちでいっぱいでした。そしてケアをするにもそれだけ装着していると暑くて暑くて、半端ない汗がポタポタとしたり落ちる状態でした。夜勤の時は職員が少ないため本当に大変でした。現在、施設内の感染は収束し何とかやり通せた・・と思っています。とは言え体調には十分に注意し「感染しない、感染させない」の意識は持ち続けていきたいと思っています。

まだまだ残暑は続きますので、水分、塩分の補給はもちろんですが、しっかりと休息を心掛けながら夏を乗り切っていきたいと思っています。

メゾン・クリアなごみ 新蔵淵 麻希

グループホーム可部 ～ 石井 絹枝様 お誕生日 ～

みなさんこんにちは。グループホーム可部では、8月1日(火)、石井絹枝様の87歳のお誕生日会を行いました。

当初はお寿司屋さんに行って、石井様が大好きな握り寿司をたくさん食べていただこうと企画していたのですが、諸事情が重なり急遽延期になってしまいました。ちょっと残念でしたが、お誕生日当日は、午後のティータイムに他利用者様全員と職員で87歳のお誕生日をお祝いさせていただきました。

お祝いはそれだけでは終わりません。家族様からはプレゼントとしてお菓子と洋服が届き、遠方にお住まいの息子様からはLINE電話がかかって来ました。表情を見ながらお話しされると安心された様子で「ありがとう」とお気持ちを言葉に出し伝えておられました。

石井絹枝様、今年も家族様、私たちと一緒に楽しく過ごしましょうね。



グループホーム可部 川口 潤子

～ 瀧村 信子様 お誕生日 ～

7月26日(水)は瀧村信子様の96歳のお誕生日でした。いつもご自身で化粧や髪のセットをされるのですが、お誕生日のこの日はいつもよりも念入りにされていました。

娘様からはケーキが届き、グループホームではお寿司とお箸をプレゼントし96歳のお祝いをさせていただきました。すてきなお誕生日会に喜んでくださいました。

また、本人様に長生きの秘訣を聞くと、「長く生きられたのは私自身が不思議っ子だから」と話してくださいました。これからも元気に過ごしていただきたいです。

機会があれば浴衣の着付け(以前、お仕事で着物をよく来ておられたとのこと)も実現したいですね。



グループホーム可部 寺島 香奈恵

グループホーム可部 ～フロア飾り 花火の貼り絵～

皆様こんにちは。グループホーム可部では、7月30日(日)に1、2階の皆様と合同レクリエーションを開催しました。今月はその内容をお伝えしたいと思います。

今回のレクリエーションでは、8月に向けて花火の貼り絵を作りました。和気藹々とした雰囲気の中で、皆さまそれぞれイメージされている花火を思い浮かべながら、折り紙を貼っていただきました。普段折り紙に馴染みのない男性利用者様も、「おお～、これは面白い。」と熱心に参加され、時には工作が大好きな利用者様に先生になっていただきながら作成しました。



完成後は、一人ずつ記念写真を撮り、すてきな作品はフロアに飾らせていただきました。合同のレクリエーションは毎月予定しています。9月も楽しみにしてくださいね。

グループホーム可部 落合 貴子

グループホームなごみの郷 可部 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						納涼祭	体操
午後							避難訓練
日付	3	4	5	6	7	8	9
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	10	11	12	13	14	15	16
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	17	18	19	20	21	22	23
午前	体操	"敬老の日"	体操	1階 全体往診	体操	体操	"秋分の日"
午後	レクリエーション	"敬老会"	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	24	25	26	27	28	29	30
午前	体操	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	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

専門家の知恵

～水不足にご用心～

皆さん水分は細目に摂れていますか？いつまでも続く暑い季節、汗をたくさんかいたりして脱水や熱中症が心配です。また、水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気にもつながる恐れがあります。そこで「水分摂取」に関わるお話をします。

★身体と水分の関係★

私たちの身体の約60%は水分で満たされています。

「身体の中での水分の働き」

① 運搬作用

食物を消化吸収して得た栄養素、また酸素やホルモンを各組織に運ぶ。

② 老廃物の排泄

肺を通して呼気として排泄されるものと、血液を通して腎臓に運ばれて尿となって排泄されるものがある。

③ 体温調節

水が蒸発するとき多くの熱を奪うという水の性質を利用し、汗をかく事で汗が蒸発し気化熱として体表を冷やす。

★水分が不足するとどうなるの？★

1%不足で喉の渇きを感じ、2%不足で脱水症状がはじまり、5%不足で脱水症状や熱中症の症状が出現します。10%不足で筋肉の痙攣、循環不全などが起こり、20%不足で死に至る可能性があります。脱水症状から熱中症や脳梗塞、心筋梗塞といった病気にもつながります。

特に脳梗塞は夏と冬が多く、また夜間から早朝にかけて起きやすくなっています。これは就寝中に水分を摂取していない為脱水傾向になる事や夏の水分不足が影響していると考えられています。なお高齢者は加齢に伴い筋肉量が低下し、筋肉が蓄えている水分が減少する為、身体の水分量が若い時よりも約10%少ないと言われています。喉の渇きも自覚しにくく脱水症状に陥りやすくなっているため、より意識して水分補給を行う必要性があります。

★1日どれくらい水を飲めばいいの？★

体内の水分は汗や排泄、呼吸などにより常に失われており、その量は1日約2.5Lです。一方、1日3食摂っている場合、食べ物から約1Lの水分を摂取出来ています。加えて摂取した食べ物を分解し、エネルギーを作り出すときに生じる水分が0.3Lほどあります。

つまり体内の水分量を維持していくためには1日に約1.2Lの水分を摂取する必要があります。暑い季節や運動中、運動後などは、通常よりも多くの水分が必要となります。

★水分補給のタイミング★

喉の渇きを感じた時にはすでに脱水が始まっています。そのため、喉の渇きを感じる前に水分を摂る事が大切です。生活リズムの中で水分を摂る習慣をつけましょう。

例えば起床後すぐ、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴後、就寝前などにコップ1杯程度が理想です。枕元に水分を置いておくこともおすすめです。

尚、一度に飲み過ぎてしまうと、水分量の調節をしている腎臓に負担がかかってしまい、むくみの原因にもなるため、こまめに摂るようにしましょう。

★最後に...★

いつまで続くかわからない暑い時期をしっかりと水分を摂って乗り切りましょう。

医務室 平本 ひとみ

9月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
早坂 静子 様	昭和02年09月03日	96 歳	有馬 弘明 様	昭和13年09月20日	85 歳
水中 美智子 様	昭和02年09月09日	96 歳	新田 ヨシノ 様	昭和14年09月02日	84 歳
山根 テル工 様	昭和02年09月09日	96 歳	小田 俊子 様	昭和15年09月02日	83 歳
平田 淳子 様	昭和04年09月10日	94 歳	筏 巴 様	昭和15年09月25日	83 歳
川口 キヨミ 様	昭和04年09月19日	94 歳	砂崎 登代子 様	昭和16年09月21日	82 歳
野佐 實子 様	昭和04年09月27日	94 歳	大後 文子 様	昭和17年09月04日	81 歳
光井 学 様	昭和05年09月10日	93 歳	下田 政良 様	昭和17年09月23日	81 歳
畠堀 ヒロコ 様	昭和06年09月04日	92 歳	山本 吉木 様	昭和18年09月28日	80 歳
柏 ヨシコ 様	昭和08年09月08日	90 歳	山下 幸恵 様	昭和19年09月01日	79 歳
平川 光子 様	昭和09年09月06日	89 歳	長岡 洋輔 様	昭和19年09月14日	79 歳
福光 淳二 様	昭和09年09月20日	89 歳	沖田 光子 様	昭和20年09月05日	78 歳
山田 守 様	昭和10年09月05日	88 歳	山田 小夜子 様	昭和21年09月27日	77 歳
大後戸 猛 様	昭和12年09月18日	86 歳	黒木 頼綱 様	昭和34年09月13日	64 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7月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
7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

< 健康推進コーナー >

“なごみの郷”では、2 階の地域交流スペースにリハビリコーナーを設けています。これは、主にデイサービスに参加される方が利用するマシンで、下肢・上肢・体幹などを鍛えることができます。もちろん特養やショートステイ中の方も利用することが可能です。皆さまの身体の機能アップや維持に役立ててほしく思っています。

また、その外の方も活用できますので、活用方法や利用時間など、遠慮なく、お問合せください。少しでも、ちょっとでも、末永く、元気であり続けたいものですね。

あとがきではないけども・・・

9月、長月、セプテンバー、英語で書くと「September」。カンニヤー(カンボジア語)、ブウランセプテムブル(インドネシア語)、タンチン(ベトナム語)。シイタケ、カボチャ、秋刀魚、鮭、巨峰・ピオーネ、梨、栗、銀杏、マツタケなどが旬。

9月になると、暑かった夏から少しずつ気温が落ち着いてくる。この時期の「〇〇の秋」という言葉はいくつかあるが、もっとも人気があるのはやっぱり「食欲の秋」。十五夜、敬老の日、お彼岸などの食に関する秋の行事も多く、たくさんの食材が旬を迎え、秋の味覚が楽しみになる。季節の変わり目なので、免疫力の強化が期待される旬の食材を積極的に食べたいもの。

シイタケはそのまま焼いたり煮物にしたい。カボチャは煮物もいいが天ぷらがいい。サンマは、「秋刀魚」と書くだけあって正に旬の魚。塩焼きは脂がのっていて美味しい。漁獲量の減少のおおりに受けてここ数年の値上がりが気がかりだが・・・そして鮭、どんな料理とも相性抜群だが、小生はお茶漬けにいれて食べるのが一番の好みだ。中国地方地域の果物もたくさんある。三次のピオーネ、鳥取の20世紀梨など、とってもジューシーだ。栗も忘れちゃならない。定番の栗ご飯でホクホクと食べるもよし、甘露煮や焼き栗もいい。

上記の秋の行事に加え、防災の日などの催しもさることながら、今年はラグビーワールドカップが開催される。9月8日開幕のそれは、世界の20チームが参加する4年ごとの大会。ラグビーの世界一を決定する1987年に初めて開催された国際大会で、オリンピック、サッカーワールドカップと並んで「世界3大スポーツ大会」のひとつに数えられている。前回は日本で開催されたが今回はフランス大会だ。

戦いはプールと呼ばれる5チーム単位のブロックが4つ形成され、5チームが総当たりの計10試合のリーグ戦を行い、各プールの上位2チームの合計8チームが決勝トーナメントに進む。まず、4試合での勝ち点を競うリーグ戦を勝ち抜くことが求められるのである。

優勝トロフィーは「ウェブ・エリス・カップ」と呼ばれ、過去、北半球ではイングランドが一回優勝したのみで、それ以外は南半球の3カ国、ニュージーランド、南アフリカ、オーストラリアが優勝トロフィーを独占している。大きな体格が優位と言われるラグビーは、日本は強豪国とは言えない世界ランキング12位だが、2019年大会でベスト8に入り、新たな境地に入った日本代表の今回の活躍を期待したいもの。

ところで私たちにとって9月の一番の話題として認識しておかなければならないのは9月18日の敬老の日。長寿を祝い敬うその日を迎えるにあたり、国民の祝日に関する法

律では「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と定められていることを改めて心に留めたい。そして、祖父母や両親など、大切な人生の大先輩を敬い、感謝の気持ちとともに長寿のお祝いの気持ちを届けたいもの。

まぎれもなく、長寿や年配の方を尊敬し、敬うことは人間として非常に大切な考え方ではあるけども、はたして現代社会において、長く生きれば生きる程それは目出たいことであり、幸せなことだと言い切れるものだろうか。最低限の環境が整ってさえいれば、お祝いに値するものではあるものの、一方で長生きに対する不安もある。何故ならば、もはや長生きは地獄である、といった考え方も存在するからである。

厚生労働省は約半年前の年初の1月、2023年度の公的年金額について、増額すると発表した。しかしそれは、物価上昇率の2.5%には追いついておらず、年金が増額になったとは言え実質的には目減りとなっている。賃金の改定や物価の変動を調整し、少子高齢化と平均余命の伸びに応じて緩やかに年金の給付水準を調整する「マクロ経済スライド」と呼ばれる仕組みが働いているのが理由だ。昔の年金制度は「物価スライド」が行われていて、物価の変動に連動して年金額が調整されていた。しかし現在の「マクロ経済スライド」の仕組みは、物価が上昇しても年金額が物価と同じように増えず、増える額が抑えられることになっている。それは将来の年金水準を保つ効果があるものの、物価高騰の中、高齢世帯の家計にとっては打開策にはなっていない。

日本国憲法第25条に「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」という有名な条文が謳われており、小学校のときに覚えた(覚えさせられた)記憶がある。年金制度の問題だけで見たときに、はたして生存権の保証を具現化した25条は機能しているのだろうか、とヤキモキもしてくる。実際、2025年問題が2年後にやってくる現在、敬老の日の主役である高齢者世帯の中に生活保護を受給できないと暮らしが成り立たない世帯が増えており、生活保護受給者の半数は65歳以上の高齢世帯だと聞く。

敬老を祝う反面、蓋を開けてみると、年金額の圧縮と受給年齢アップで年金減額が必至となる暗黒の近未来がやってきているのかも知れない。

ともあれ時は清々しい秋。懸念の話題はさて置き、美味しい食材の秋で健康にいきいたいものである。

敬老の日、おめでとございます。

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

(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”