

おたっしやかわら版

神無月



なごみ新聞

256

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.....	テイ落合	19P.....	10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10月号

徐々にではありますが朝夕の寒暖差などから秋らしさを感じられるようになってきました。とは言え、9月中頃においても日中30℃を超える日が続いたことは地球温暖化の影響と推察され、今後の気候変動がどのような状況になっていくのか懸念されるどころです。引き続き熱中症に注意しながらも、それぞれに充実した「○○の秋」を満喫したいところです。

さて、9月は敬老の日を中心としたシルバー月間であり、なごみの郷でも3年半ぶりにご家族の皆様にお越しいただき敬老会を開催（9月18日）いたしました。今回、賀寿をお迎えになられた方は28名で、内100歳以上の利用者様は3名（最高年齢は106歳です）いらっしゃいます。改めてご長寿の皆様への敬愛の念を携えるとともに、心よりお祝い申し上げます。これからもお健やかに過ごしていただけることを願っています。一方、9月1日は「防災の日」であり、防災月間とも称されています。昨今の異常気象により毎年、日本各地で災害が発生していることや、南海トラフ巨大地震発生に関する予測など日本国内の災害に対する意識は年々向上しているように思われます。南海トラフ巨大地震については政府の地震調査委員会は発生確率を「30年以内に70～80%」と発表していますが、京都大学名誉教授の鎌田浩毅氏（火山学）はより具体的に「2035±5年で必ず起こる」と指摘しており、早ければ6～7年後には発生することになります。また相当な被害状況が想定されており、念入りの備えが不可欠となります。現時点における広島市内の最大震度は6強とされており、広範囲でのインフラ停止が予測されます。なごみの郷においてもご利用者ならびに職員の生命維持を第一に考えた備えを日常の訓練を含めて進めているところです。

話題は変わり介護の仕事について少し触れてみたいと思います。少子高齢化を直走る日本国内の全産業において人材不足は共通課題となっています。とりわけ医療・介護業界は顕著であることは周知の事実です。介護の仕事に対する世間のイメージは未だに“とにかく大変な仕事”といった捉え方が趨勢と思われる中で、最近、“介護の仕事の大変さ”についてジッピーさん（ハンドルネーム）という方によるSNSへの投稿が話題となったようです。以下に内容（原文）を紹介したいと思います。

『友人の友人に、「介護してます」と言ったとき、「大変ですね」と聞かれたから、「逆に何が大変だと思いますか？」って聞いてみたら、「爺さんや婆さんのオムツ替えたり、抱えたりするところ」って言われて、やっぱり何もわかってないなって思った。介護の仕事の大変な（しんどい）ところはそこではなくて、転倒させてはいけないプレッシャーや、暴言・暴力のある利用者さんへの対応なんだよなあ。ニュースのせいで介護職が虐待しまくってるイメージがあるけど、その100倍くらい叩かれたり、罵られたりする職員がいることを忘れちゃいけない。オムツ介助なんてむしろ楽しいくらいだぜ。』との投稿が同業者を中心にかなりの共感を呼んだようです。

個人的には世間のイメージとの乖離を端的に発信した内容で一部オーバーな表現はありながらもおおむね的を射ていると思います。介護の仕事は対人援助職であり、専門知識と技術と経験およびハートをもとに利用者様一人ひとりのニーズに向き合い生活を支えていくことが本分です。その過程において悩んだり苦しんだりすることがあるのは事実と言えます。しかし真に大変な（しんどい）ことは、その状況を理解されないままにメディア等の介護職員による虐待や、その他の犯罪行為などの報道を鵜呑みにした第三者による無責任な評価あるいは中傷により、世間から介護職の専門性や貴重性が軽視され、自分たちの存在意義や仕事への誇りが感じられぬままに利用者様に携わることではないでしょうか。高齢分野における介護は人生の最終章を委ねられることであり、その責任は決して軽いものではありません。ですが介護の仕事は非常に奥深く責任に比例してやりがいも相当であるとも言えます。なごみの郷では開設から22年目を迎えており、この間で400名以上の利用者様と出会い、そして別れを経験してきました。楽しいことばかりではなく辛いことも多い中で、それでも「いろんな苦労はしたけどワシ（わたし）の人生も悪うはなかった。最後にあんたに出会えたけ～の。」利用者様からこんな言葉をいただけたら、人生の最終章で出会いに感謝される自分がいるとしたら…高齢者介護の仕事も悪くないと思いませんか？

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

～敬老の日～



9月18日(月)「敬老の日」、なごみの郷では4年ぶりとなるご家族参加の“敬老会”を開催いたしました。本当に久しぶりのご家族を招待しての行事となり、参加された利用者様には、いつも以上に笑顔がこぼれており、ご家族もそんな利用者様をご覧になり、大変喜んでおられました。



ケアハウスからは、古武セツコ様(白寿)、三吉ヒトミ様(卒寿)、前原昇様(卒寿)、武田禮子様(傘寿)の4名が、今年度、賀寿を迎えられます。祝着を着用しての記念撮影では、緊張の中にも誇らしげな笑みを浮かべておられ、とても素敵な一枚を撮ることができました。平均年齢 87 歳のケアハウスのみなさまが、これからもお元気に過ごされますよう、心からお祈りいたします。

事務 三井 由起

あいあいねっと

『食から変える』講演会&シンポジウムを開催します！！

11月18日(土)に、『食から変える～フードロス問題の背景～』と題して、マイクロン財団寄付事業第3弾の講演会&シンポジウムを開催します。はじめに、京都大学准教授の藤原辰史先生による基調講演が行われます。ご専門は農業史、ドイツ現代史ですが、食に関しての造詣も深く「ナチスのキッチン」「給食の歴史」などの著書があります。講演会で全国を飛び回っておられる、とても人気の先生です。私たちの身近な食について、どんなお話が聞けるのか今から楽しみです！！後半のシンポジウムでは、中四国のフードバンク団体の代表の方をパネリストとして迎え、“あいあいねっと”代表の原田がコーディネーターを務めます。世界人口が増加する中、地球沸騰化による大規模な自然災害が世界中で起こっています。私たちが生きる現代の食が抱える問題と解決の糸口を探っていきます。皆様のご参加をお待ちしております。



＜会 場＞ 東区民文化センター 大会議室（参加費無料）

＜申込期限＞ 2023年10月27日(金) 定員108名 ※定員に達し次第締切り

＜申込方法＞ 下記QRコードを読み取り、必要事項を入力。または、FAX またはメールにて、住所・氏名・電話番号・所属をご記入の上、お申込みください。



社会福祉法人 正仁会 あいあいねっと

FAX : 082-815-6666

メールアドレス : aiainet@nagominosato.jp

「もったいない人形劇」を披露してきました！！

9月9日(土)に鈴張公民館で行われた秋のお楽しみ会で、「もったいない人形劇」を披露させていただきました。鈴張の児童館から依頼をいただき、児童と保護者を合わせて約40名に見いただきました。皆様、最後まで熱心に聴いていただき、食品ロス削減の小さな輪が広がりました。依頼を受けたのは6月でしたが、配役決めや練習の時間が取れず、思うように練習ができない中での本番となりました。しかし、“あいあいねっと”のスタッフやボランティアさんの心が一つとなり、心のこもった人形劇ができました。



団体BOXなどを新設し、作業しやすい環境が整いました！！

ここ数年で、フードバンクを活用する企業・団体が増えており、現在食品を寄付して下さる企業は54団体、食品を活用する団体は84団体です。食品の分配や保管、受け渡しだけでも数が多いと大変です。そこで、団体BOXや小型の冷凍庫等を増設しました。“あいあいねっと”に届く食品は、賞味期限が短いものが多いため、うまく引き渡しができないと期限が切れてしまいます。作業環境が整ったことで、作業もスムーズとなり、管理もしやすくなり、ボランティアの皆さんも安心して作業できるようになりました。みんなで力を合わせて、頑張っています。



あいあいねっと 増井 祥子

居宅介護支援事業所

～秋バテ対策～

みなさま、こんにちは。今回は「秋バテ」についてお伝えします。

今年の夏は6月から7月にかけて最高気温が30℃以上になる真夏日、8月に入り35℃以上になる猛暑日が続きました。9月も真夏日は連日続いています。よく言われる「夏バテ」とは、暑い時期に体力や食欲が低下し、「体がだるい・食欲がない」といった不調があらわれる症状のことです。しかし、涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。夏場はクーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。こういった体の状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れがあらわれ、「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な不調に見舞われます。また特に高齢者は暑さや寒さを感じにくくなり体温調節する機能が衰えるため、気づかないうちに自律神経のバランスが乱れていることがあります。また陥りがちな水分不足も自律神経の乱れに関係します。秋は涼しくて過ごしやすいため夏に比べて水分補給を忘れがちです。横になって汗をかかずにいても体の水分は減って脱水状態を起こします。また、最近では秋でも日中暑く、その暑さが夜まで続く日もあります。したがって夏と同様にこまめな水分補給を心掛ける必要があります。

予防対策としては「食生活・睡眠・入浴・運動」などを見直すことで自律神経が整いやすくなります。具体的には「食生活」では1日3食を規則正しく摂る。特に肉・魚などのたんぱく質やビタミン類、ミネラル類が豊富な緑黄色野菜を積極的に摂る。「睡眠」は6～7時間の睡眠時間を確保し体内時計をリセットする。「入浴」は寝る2時間前までを目安に38～40℃のぬるま湯に10～30分程度ゆっくり浸かるようにする。また「運動」は筋肉を動かすことで血行促進につながるため、激しい運動ではなく、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、ラジオ体操、散歩でも構いません。まずは生活習慣を見直し夏型の生活から移行していくことが重要です。これから過ごしやすいつまみです。元気に余暇を楽しみましょう。

居宅介護支援事業所 石川 真之介

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53回 10月13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54回 11月10日(金) 13:00～16:00

特養3階 夏祭りでお腹いっぱい！

残暑厳しい日が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

さて、3階では8月21日(月)夏祭りを開催しました。祭り定番のたこ焼き、焼きそば、焼き鳥など厨房にも協力していただき、私たちが朝から汗滝になりながらたこ焼き作りをしました。フロアいっぱいにおいしい匂いが漂い着々と祭りの準備が整っていきます。祭りが始まると皆さま食べたい物をお腹いっぱい召し上がられ「美味しいね。もう少しこれ食べたい。」と会話と笑顔が弾みました。

食べた後は魚釣りゲーム、ボーリングで景品をかけて奮闘され、スイカ割りの時は「そこそこ！右！右！」など声援をかけられ、スイカに命中すると大きな歓声につつまれ盛り上がりました。

年に1度のお祭りで、皆様、職員ともに楽しい時間を過ごすことができました。楽しいと思ってもらえる企画を今後も企画していきたいと思えます。



特養3階 辻 左知子

特養4階 年に一度の夏祭り！

皆様こんにちは。4階フロアでは8月25日に夏祭りを開催しました。屋台料理では、職員手作りのチヂミや、焼きそば、コロッケ、焼き鳥が並び、好きな物を取っていただくスタイルで皆様に楽しんでいただきました。中にはビールを飲まれ顔が赤らむ方もいらっしゃいました。食事のあとは、射的や魚釣りのゲームを皆様真剣な表情でされました。午後からはカラオケ大会も開催し、楽しんでいただけたと思います。

また、当日が誕生日の方がおられ、お祝いに花束を贈らせていただくと、涙ぐまれながらたいへん喜んでくださいました。

来年こそは、外で盛大な夏祭りが出来るといいなと職員一同思っています。



特養4階 植木 眞奈

特養 5 階

夏の一大イベント夏祭り！

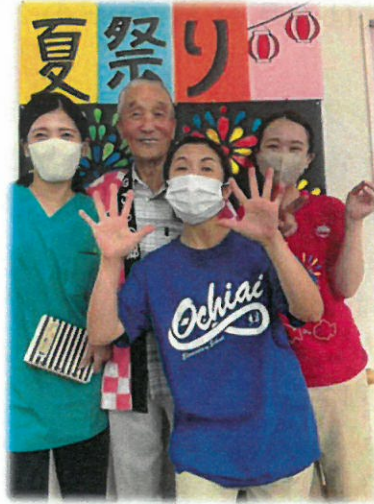
暑さを避けて涼しさを味わう今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて 8 月 28 日(月)、特養 5 階では夏の一大イベント「夏祭り」を開催いたしました。

フロアには、職員達の手で作った焼きそば、焼き鳥、たこ焼きを食べられ、利用者様は「美味しい！美味しい！」「食べたいものが一杯ある」と喜んでくださっていました。いつもと違うフロアの雰囲気の中で食べる味は、普段よりさらに美味しく感じられたようです。

昼食を終えお腹がいっぱいになった後は、今年の新入職員の紹介がありました。皆様真剣に聞いてくださり、「頑張ってね。」と温かい声もいただきました。緊張の中の自己紹介でしたが、声をかけてもらい励みになったと思います。

最後にはカラオケ大会もあり皆様真剣に歌を歌われていました。来年もまた夏祭りを開催しますのでよろしくお願いいたします。



特養 5 階 的場 慎司

デイサービス落合

～ 敬老会 ～

皆さまこんにちは。厳しい暑さもようやく和らぎ、少しずつ秋の空気を感じられるようになりましたね。さて、デイサービス落合では9月14日、15日の2日間で利用者様の長寿と健康を願い「敬老会」を行いました。

はじめに、ご長寿ランキングを発表させていただきました。デイサービス落合では最高齢の利用者様は99歳になられます。1位から10位までを発表させていただき、皆様にご長寿の秘訣をお聞きしました。「イライラしないことよ。」「せかせかせずのんびりすること。」などありがたいお言葉をいただきました。

続いては、賀寿を迎えられる皆様に祝い着を着ていただき、お祝い状のお渡しと記念撮影をさせていただきました。少し恥ずかしそうな表情も印象的でしたが、皆様とてもお似合いで、ステキな写真を撮らせていただく事ができました。



お祝いの後は、なごみの郷恒例のレクリエーションです。「無病息災ゲーム」と名付けまして、「腰痛」「膝痛」「病気」と書かれた的に向かってお手玉を投げて倒します。「私は膝が痛いけえ、膝痛を狙うよ」「病気を倒そう」と皆様狙いを定めて投げてくださいました。的が倒れると歓声も上がり楽しいひと時となりました。

最後に「敬老会」の記念品として、職員手作りの亀のブローチと折り鶴をプレゼントさせていただきました。鶴は長寿の象徴で亀は更に長寿を表すとされています。「鶴は千年、亀は万年」と言いますよね。そして、他にも鶴は幸運を呼び込む事が出来る鳥と言われており、亀も悪運を退けると言われています。

これからも、皆様のご長寿とご多幸を願うとともに、お元気でお過ごし下さいますよう、職員一同心よりお祈り申し上げます。

デイサービス落合 小早川 里枝

デイサービス落合

～ 納涼祭 ～

去る 8 月 22 日、23 日に『納涼祭』を行いました。今年は残暑が厳しかったので「涼」を求めて大きな桶に水を貼り金魚すくいをすることにしました。「よいい、ドン！」の掛け声とともにポイを持ち紙が破れないように金魚をすくっておられましたが、中には豪快な方もいらっしゃる、ポイに大きな穴が空き大笑いすることもありました。金魚すくいの後には盆踊りを踊ったり、アイスクリームを食べたり夏を締めくくるべく楽しい『納涼祭』になりました。

金魚すくい



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 10月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
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運動会	DS運動会	レクリエーション
備考					秋ランチ	秋ランチ	秋ランチ
日付	15	16	17	18	19	20	21
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							
日付	22	23	24	25	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	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	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				
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

～ 運動会 ～

8月末、お盆を過ぎても暑さが続き、ぐったりされた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。体調は崩さないように気をつけたいものですね。

さて、デイサービス可部では9月4日と7日に運動会を開催しました。今回の運動会では懐かしい『虫取りゲーム』と『玉入れ』を行いました。『虫取りゲーム』は、チョウやセミといった馴染みのある虫をプリントしたものにクリップをつけた獲物を、ワイヤーと磁石シートで作った虫取り網を使って取っ

いくゲームです。ですがその昆虫のプリントの中には魚も紛れており、それを取ってしまうと減点になってしまいます。それでも魚が好きだからと取られる方もいらっしゃいました。「減点なのに～！」

皆さんテーブルの上に並んだ虫を全て取ってやると言わんばかりに、「バシッ！バシッ！」と大きな音をたて素早く取っておられました。それを見た相手の方は悔しそうに「あーとられたー！」と頭を抱えておられる方もおられました。全員が童心に戻られたご様子でした。続いては、『玉入れ』です。赤白に分かれ同時に動くカゴに向けて投げ入れていく競技です。左右に動くカゴに向けてタイミングよく投げ入れていくもののなかなか入りません。「全然、入らんの一」と言われる方や、「わー入った入った！」とすごい歓声が沸き起こるなど大盛り上がりでした。おかげで今回も楽しい時間を過ごすことができました。年間の行事があつという間に過ぎていきますね。

今年も残すところ3か月ほどになりますがデイサービス可部ではこれからもたくさんの行事が目白押しですので次回もお楽しみに！また、これから朝晩涼しくなってきますので体調に気をつけてお過ごしくださいね。



デイサービス可部 佐々木 貞子

デイサービス可部 ～ 室内装飾品(葡萄) ～



朝夕は涼しくなりましたが、日中の暑さは9月になっても衰えませんでしたね。季節の変わり目に体調がついていけるか心配になってしまいます。皆さんもお気を付けください。

さてデイサービス可部では、利用者様と一緒に秋の味覚であるブドウを室内の装飾品として作りました。材料は、お花紙、段ボール、トイレットペーパーの芯などを使用しました。ブドウの房の部分はトイレットペーパーの芯を5cm程度に切って房に見立てます。しかし芯は固く、切る時には少し力を要しました。「なかなかきれんねえ」と言われる方もおられましたのでそこは職員がフォロー。切った芯をお花紙でふっくら包んでブドウの実を作っていきます。紫色や緑色のお花紙で包んだ実を型紙の上に貼っていくとブドウの房のできあがりです。できあがったブドウを見るなり美味しそう。

「食べようか」と冗談を言われる方もおられるほど美味しそうなブドウができました。そしてブドウの木の幹は段ボール素材を使用し作りました。大きな紙を優しい力で絞って幹を作るのですが「この紙どうなるん？」と聞かれる方が多く、実際に作り終えたものを見ると「私らが作ったのがこうなるんじゃねえ。想像もつかなかった」と言われ驚かれていました。日常の何気ない会話と共に室内の装飾品や壁画の制作を楽しまれたご様子でした。これからも季節にあった室内装飾品を作っていきたいと思いますので、ぜひ参加してくださいね。



デイサービス可部 鈴木 千穂

デイサービス可部 10月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
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	15	16	17	18	19	20	21
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	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
日付	22	23	24	25	26	27	28
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	29	30	31				
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				

皆さんこんにちは。日没が早くなり季節の変化を感じる頃いかがお過ごしでしょうか。グループホーム 亀山では、先日 2 名の利用者様がお誕生日を迎えられました。今回は当日の様子をお伝えしたいと思います。

まず向井好子様、8 月 16 日に 96 歳のお誕生日を迎えられました。日頃「年を取るものじゃないよ。」と笑いながら話されていますが、お誕生日プレゼントと手紙を受け取られた際には涙ぐまれていました。それは“年を重ねるのもいいものだ”と思われた喜びの涙のように感じました。その後はケーキに見立てた手作りおやつにろうそくを立て、ハッピーバースデーの歌を全員で歌って盛大にお祝いしました。おやつを皆さままで分けながら食べると、その場全体が幸せな空気に包まれて素晴らしい時間を過ごしていただけたように思います。



次に平田淳子様、9 月 10 日に 94 歳のお誕生日を迎えられました。当日朝にご家族から「おめでとう」の電話があり、笑顔で「ありがとう」と何度も繰り返されていました。また、誕生日プレゼントを受け取られた際は満面の笑顔が見られました。その後は職員の手作りケーキを皆様で食べ「おいしいね」と言う声とその場全体にあふれていました。最後には職員による紙芝居も行い、楽しい時間を過ごされた様子でした。



向井様、平田様お誕生日おめでとうございます。また来年も一緒にお祝いできることを楽しみにしています。

グループホーム亀山 ～ 花火大会 ～

8 月の中旬から下旬にかけて、グループホーム亀山では花火大会を開催しました。去年の花火大会では噴射型花火等を使いましたが、「派手じゃが、遠いけえ小さく見えるのう。」「うーん、綺麗じゃが、よく見えない。」といった声があった為、今年の花火大会では手持ち花火を使い、少人数ずつのグループに分けて花火を近い位置で見て楽しんでいただきました。花火大会に備え、皆さまには手作りうちわの作成に協力していただき、作成途中から「わあ、本当？楽しみじゃね。」や「花火するん？ええな。」と、当日を楽しみにされていました。

花火大会当日は夕食後にスタートです。皆さま「手で持って花火をするのは久しぶりじゃね。」「火傷せんよう気を付けんとね。」とドキドキされた様子で花火を手にも持たれていました。いざ火が付くと、「綺麗なのがでたでた。」「綺麗じゃねー。」と花火をじっと見て楽しめました。「今日は楽しかったよ。」「自分で持ってすると違うね。」と喜んでくださり、企画した私もうれしかったです。短い時間でしたが皆さまの笑顔がたくさん見られて素晴らしい時間を過ごせました。



グループホーム亀山 三宅 克

グループホーム亀山 ～ 亀山の日常～

皆様こんにちは。秋の季節に近づくこの頃をいかがお過ごしでしょうか。

今回はグループホーム亀山の日常を皆さまにお伝えしたいと思います。先日、レクリエーションを考えながら、魚釣ならぬお菓子釣りを皆さまへ伝えると「面白そうじゃね。」「釣ったら食べれるのよね？」と興味深々のご様子でした。これは楽しんでいただけると早速企画を進めていきました。

さて、どのような形で行うのかといいますと、画用紙を丸く折り、その中にお菓子を入れます。そして磁石をつけて魚(お菓子)の完成です♪竿は新聞紙を細長く丸め、紐と磁石をつけたもので行います。

実際にやっていただくと、最初は苦戦している様子で「なかなか釣れんよ。」「難しいね。」と言われていました。しかし一度コツを掴むと「釣れたー！」と徐々に当たりも出てきている様子です。1 人 3 匹釣った所で終了ですが、釣ったお菓子は皆様で召し上がっていただきました。



「今日は楽しかった。ありがとね」と好評でした。次も楽しいレクを考えますのでお楽しみしてください。

グループホーム亀山 佐々木 一樹

デイサービス亀山

～敬老会～

皆さまこんにちは。デイサービス亀山では9月上旬に「敬老会」を行いました。

日頃の感謝を込めて、利用者の皆様に手作り写真立てをプレゼントさせていただきました。おやつには皆さま一緒にと紅白饅頭を作りました。

昨年も手作りをしましたが、今年はさらに美味しいものを！と、生地レシピを変更し、皆さまで捏ねて、捏ねて、捏ねまくり。ふわふわ生地で、とっても美味しいお饅頭が出来ました。「これ美味しいね。」と皆さま喜んでくださいました。これからもお元気で笑顔あふれる毎日を送れるように職員一同支援させていただきます。



デイサービス亀山 岡 和枝

なごみの郷 亀山 10月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
午前	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
午後	運動会	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	15	16	17	18	19	20	21
午前	体操	体操	こころ往診	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	22	23	24	25	26	27	28
午前	体操	体操	体操	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	29	30	31				
午前	体操	体操	こころ往診				
午後	レクリエーション	レクリエーション	誕生日会				

訪問ヘルパー ～スポーツの秋・簡単な運動を～

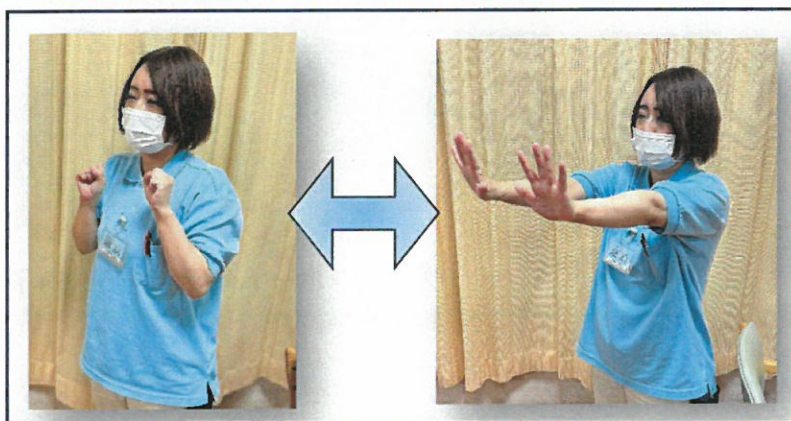
こんにちは季節はすっかり秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば『スポーツの秋』じゃないでしょうか。今年はバスケットボール、ラグビーとワールドカップがあり、スポーツ界は大いに盛り上がっていますね。

そこで、皆様もスポーツ選手を見習って、少しでも身体を動かしてみませんか。今回は手を動かす簡単な運動を紹介したいと思います。

- ・手を身体の正面に伸ばしグーパーするだけの簡単な運動です。
- ・自分の出来る範囲で無理のないように行い、少しずつ回数を増やしていきましょう。

普段、手を丸める動きをしても、開く動きはあまりしていません。手をしっかり開く事で手に集まる無数のツボが刺激され、胸も開き呼吸もしやすくなります。また、脳の働きが活発になり、認知症予防や物忘れなどの改善に効果的かと思います。



テレビを観ながらでも簡単にできる運動なので、少ない回数から始めて、いつかは 100 回を目標にチャレンジし、いつまでも元気に過ごしましょう。

ヘルパーステーション 中村 朱美

メゾン・クレアなごみ ～クレアのアイドル～

皆様こんにちは。今年も酷暑を何とか乗り切った感があり、ふと空を見上げると青空が澄んでいて秋の気配を感じ、うれしく思いました。

今回はクレアのアイドルの『メダカ』の紹介をしたいと思います。

きっかけは我が家で 10 年近く飼っていた猫が虹の橋を渡り寂しい思いをしていたところ、同僚に「メダカもかわいいよ。」とすすめられたことでした。そこでふ化前の卵をいただき家に持ち帰る予定でしたが、スタッフ皆、メダカのふ化に興味津々で、

最終的にはクレアでメダカの誕生を見守る事になりました。暫くすると次々とメダカの赤ちゃんが誕生。利用者様にもお披露目すると、『わあ可愛い』、『小さいね。』とその可愛さにメロメロでした。今ではメダカのおかげで利用者様との会話がはずみ笑顔も増えてきたように思います。これからもこの小さな命に感動しつつ、スタッフ皆で見守っていきたいと思います。



メゾンクレア なごみの郷訪問介護事業所 山下 眞理江

グループホーム可部

～隅坂 邦子様 お誕生日～

皆さんこんにちは。グループホーム可部では、8月22日(火)に入居されている隅坂邦子様のお誕生日をお祝しました。

当日は、2階の入居者様全員で記念写真を撮りました。記念のプレゼントは、隅坂様専用のスプーン、靴下2足、マンゴープリンをお渡しさせていただきました。マンゴープリンはさっそく召し上がり、普段に比べて次から次へとスプーンが進んでいて、おいしそうに頬張っておられました。とても喜んでいただけたのではないかと思います。誕生日会后、グループホーム可部のご長寿様より、「肌がツヤツヤで綺麗ね。秘訣は何かしら」などと話しかけられていました。

お誕生日おめでとうございます。隅坂様にとってステキな1年になりますように。



グループホーム可部 児玉 尚子

～矢野 美和子様 お誕生日～

皆さんこんにちは。8月30日(水)は、矢野美和子様の91歳のお誕生日でした。

今年のお誕生日は、好きな物を食べていただきたいと思い、おやつの時間に合わせて、ココス可部店へ外食に行きました。久しぶりの外食に道中は涙されながら、「私だけのために、いや～ありがたい。」と言って喜んで下さいました。

とても暑い時期でもあったため選ばれたメニューは「かき氷」です。昨今流行のフワフワかき氷に、「最近はおしゃれなかき氷になっているね。」と驚かれ、あっという間にペロリと召し上がられました。かき氷と言えば、頭が「キーン」となる事が多い食べ物ですが、本人様にお聞きすると、「私はね、冷たいものが好きだから何とか大丈夫なんよ。」と笑いながら食べられていました。

食後はお誕生日プレゼントとして、お茶碗、箸、コップを購入しました。店内の品揃えの多さに驚かれるも、好きな柄、色の食器が見つかり大満足なお誕生日外出になりました。

ステキな1年になりますように。来年も一緒に楽しいお誕生日にしましょう。



グループホーム可部 落合 貴子

グループホーム可部

～納涼祭～

グループホーム可部では9月1日(金)、二階多目的スペースにて『納涼祭』を開催しました。皆さん法被を着てお祭り気分を楽しまれています。

昼食は職員の作った「ピザ」、「焼きそば」、「ちらし寿司」をご用意し、他にもフライドポテト、たこ焼き、焼き鳥など沢山の料理が並びました。ビュッフェ形式で食事をとっていただきます。

様々な料理が並んでいるため、皆様迷いながら好きな物をお好きなだけ自由にとって召し上がられました。男性の利用者様はお祭りの会場を見て、「わーこりゃすごいねえ。」と喜ばれ、昼食時にノンアルコールビールで乾杯されました。

午後は大モグラを狙ってもぐらたたきを行いました。皆さん笑顔でリズムカルにモグラを叩き、大いに盛り上がりました。終始、笑顔の絶えない大満足のイベントとなりました。まだまだ沢山の笑顔の為に職員一同邁進してまいります。



グループホーム可部 浅田 由美子

グループホームなごみの郷 可部 10月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
午前	体操	「スポーツの日」	体操	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	お誕生日会	レクリエーション
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	体操	体操	体操	1階 全体往診	体操	1階 歯科往診	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	22	23	24	25	26	27	28
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
日付	29	30	31				
午前	体操	体操	Hallowe'en 🎃				
午後	レクリエーション	レクリエーション					

専門家の知恵

～腸活について～

腸には消化・吸収のほかにも、「免疫力の強化」「自律神経を整える」など様々な働きがあります。そのため腸を健康に保つことは元気な体づくりに大きく影響し、私たちの生活をより豊かにすることにつながります。

●腸内細菌●

腸内には約100兆個の細菌が存在し、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に大きく分けられます。良好な腸内環境にするためには、善玉菌の比率を増やすことが重要です。

●善玉菌を増やしましょう●

善玉菌を増やすには、プロバイオティクスやプレバイオティクスを取り入れる方法が有効です。そして、これらを組み合わせたシンバイオティクスという考えも出てきました。

プロバイオティクス	プレバイオティクス
【乳酸菌、ビフィズス菌など】 生きたまま腸に到達し、 善玉菌として働く作用を持つ。	【水溶性食物繊維、オリゴ糖など】 腸の中で善玉菌のエサ(栄養源)となり、 その増殖を助ける作用をもつ。
【多く含まれている食品(一例)】 納豆 ナチュラルチーズ ヨーグルト 味噌	【多く含まれている食品(一例)】 海藻類 かぼちゃ もち麦 バナナ

～シンバイオティクスの相乗効果～

シンバイオティクスは、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものです。これらを同時にとることで、単独の時よりも善玉菌が増えることを助け、腸内環境の改善に効果的と言われています。

●食事にシンバイオティクスを取り入れましょう●

一見難しそうに感じるシンバイオティクスですが、少しのアイデアでいつもの食事に取り入れることができます。ぜひ、お気に入りの組み合わせを見つけてください。

①ヨーグルトと果物を 一緒にとりましょう

ヨーグルトにバナナを加えるだけで、シンバイオティクスとなります。また、はちみつ(オリゴ糖を含む)をプラスして味の変化を楽しむのもおすすめです☆

②味噌汁を 具沢山にしましょう

味噌汁に野菜を多く加えて具沢山にすることで、より効率的なシンバイオティクス食品となります。特に海藻類をたっぷり使いましょう☆

③1食の中で 組み合わせましょう

1品でシンバイオティクスにならなくても、1食の中でそれぞれを組み合わせる方法もあります。
⇒もち麦ご飯と納豆を組み合わせることでシンバイオティクスとなります。



10 月のお誕生者様



氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
野崎 澄子 様	大正09年10月13日	103 歳	小畑 数子 様	昭和14年10月20日	84 歳
古廣 シズエ 様	大正13年10月14日	99 歳	三原 由美子 様	昭和17年10月08日	81 歳
田村 ミユク 様	昭和05年10月08日	93 歳	伊藤 寛明 様	昭和17年10月31日	81 歳
古野 るい子 様	昭和06年10月01日	92 歳	半日 英雄 様	昭和18年10月08日	80 歳
沖野 芳 様	昭和06年10月25日	92 歳	袴田 剛 様	昭和20年10月07日	78 歳
松本 若子 様	昭和08年10月01日	90 歳	中本 恵子 様	昭和21年10月31日	77 歳
沖 勝 様	昭和08年10月15日	90 歳	栗原 佳範 様	昭和22年10月29日	76 歳
高野 弘子 様	昭和08年10月23日	90 歳	山田 壽徳 様	昭和23年10月13日	75 歳
柿木 ミツエ 様	昭和09年10月19日	89 歳	宮野 るり子 様	昭和23年10月26日	75 歳
木下 幸昭 様	昭和10年10月03日	88 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 8 月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
8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。日々の出来事で感じたこと、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…

10月、神無月、オクトーバー、英語で書くと「October」。トラ（カンボジア語）、ブランオクトーバー（インドネシア語）、タンムオイ（ベトナム語）。鮭、サバ、ニシン、サツマイモ、ゴボウ、シイタケ、カボチャ、リンゴ、グレープフルーツ、ブドウ、柿などが旬。美味しい食べ物が豊富な季節。涼しくなってくる秋の気候と共に、新鮮な食材が市場に並ぶ。そんな食材を使った実りの秋の味覚を存分に楽しみたいところ。

この時期の小生の好物と言えばブロッコリー。程よく甘く健康的で栄養価が高い野菜。特に美味しいブロッコリーが手に入りやすく、サラダや蒸し料理に最適だ。マヨネーズにはベストフィット。そして、サツマイモ。焼き芋や甘煮など、サツマイモは日本の秋の風物詩。ホクホクとした食感と自然な甘さが魅力。また、サバは脂がのっていて、刺身や煮付けに最適。特に旨いと思うのは味噌煮込み。その他、さまざまな料理に利用できるカボチャ、風味豊かな味わいのシイタケ、ビタミンCが豊富なグレープフルーツ、脂がのった美味しいブリ…。それら美味なるものをイメージするだけで、口の中には多幸の滴りがあふれ出るようになる。

さて、昨年までは3連覇後の4年連続のBクラスに沈んでいた広島カープ。今季は新戦力も、助っ人のマツ・デビッドソンのみという状況ながら、昨年シーズンオフに前監督の佐々岡真司さんからバトンを受け継いだ新井貴浩監督のもとで優勝（2位？）争いを演じてきた。決して前評判が高くなく、野球解説者の最下位予測が多かったチームを首位争いができるところまで引き上げたのは新井監督の手腕が大きだろう。

選手と同じ目線で戦う監督のもとで、今期前半は不調だった栗林投手に代わって守護神を務めた矢崎投手の存在や、3年目の大道投手の成長。さらには復活した中崎投手や、開幕序盤の不調から蘇った栗林投手らがペナントレース終盤のブルペンを支えてきた。不動のセットアッパーとなった右腕の島内投手は今季57試合に登板し、38ホールド、防御率2.50の好成績をマークしている（9月18日時点）。

新井監督が就任から実践し続けているスタイルがチームに好影響をもたらしてきたのだ。そんな新井スタイルとは、どんな結果であろうとも選手を怒らない。それも就任した去年の秋から一回も…。監督とともにコーチ陣も一度たりとも…。新人監督とは思えないブレない姿勢は、もう10年以上も監督をやっているように見受けられる。

上本崇司野手や菊池2塁手を4番で起用するなど、采配も大胆だ。また、選手には決して無理はさせない。疲労が見え隠れする選手は休ませる。いっぱい休ませる前に登録抹消して「リフレッシュしてきなさい」という。長い目で見て選手を無理せず、きたる大事な時期に最大限の力を発揮できるようにマネージメントしてきた。そして、「大丈夫」、「期待してるから」という言葉だけではなく、ミスや失敗をしてもこれまで通りに使い続ける。そんな選手の身体面と精神面をトータルにコントロールすることがすごく上手い。思い切って起用されると選手のモチベーションは上がって発奮するのだ。

プロ野球において、選手補強が大したものでもなくとも、監督の交代によって低迷していたチームが優勝争いをするまでになる現象は、しばしば見られる話とはいうけれど、こうまでもチームが変われるとは…。もちろん監督交代のタイミングと運も大きな要因ではあろうが、選手たちや監督、スタッフ、ファンが一丸となって普通ではあり得ないような劇的な戦いを幾度となく見させてもらった。嬉しさと驚きが錯綜だ。

新井監督は大学時代には全く無名でもカープからドラフト6位で指名を受けた。それ事態が驚きであったというが、その後、4番を打つ打者になるとは誰も想像がつかなかった。そしてまさかの阪神移籍からの電撃カープ復帰。さらには2000本安打を打ち、カープの25年ぶりの優勝を成し遂げて史上最年長でのMVP獲得。しかも監督になるとは…。彼はいつも目の前の苦難を乗り越えて蘇り、筋書きのないドラマをアカデミー作品に仕上げてきた。まさに逆境に強いのである。カープの松田オーナーは「新井は、ウチにとっての切り札」と語る。そんな人間だ。

監督は野球チームにおいて非常に重要な役割を担うリーダーだ。そのリーダーがチームに新たな風を吹き込み、その指導力、戦術、チームマネジメントによって、選手たちの潜在能力を引き出し、モチベーションを高め、チームの力を善循環させていく。それらが選手たちにマッチしたとき、選手たちはおおいに成長し、飛躍的な成績向上が期待される。これはどの世界にも当てはまる法則として捉えることができる。もちろん我々の職場にも言えることだ。

そう考えたときに、自分に置き換えて精進しなければならない、と教えられるのである。

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

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

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

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”