

# おたっしやかわら版

霜月



## なごみ新聞

257

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.....	11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11月号

## 施設長から ～ 社会課題は複雑多岐、一人ひとりが認識し、できることをする ～

今年は春先からぐんぐんと気温が上昇し、私が知る限り一番過酷で暑い夏だったように思います。本誌 5 月号でもご案内いたしました。3 月初旬に広島三入で 23.4℃と観測史上最高値を更新し、4 月前から夏日（気温 25℃以上）を何度も繰り返していました。そのままの暑さで東京では 7 月の平均気温が 28.7℃と平年を 3.0 度も上回り、1875 年の観測開始以降、7 月として最も高い気温（最高 37.7℃）となったと報道されました。気温が体温より高いのが当たり前で日本列島が 10 月までは熱波に包まれ、熱中症で救急搬送された方は例年を大きく超えていたようです。こういったことが単年度たまたまであればよいのですが、毎年記録が更新された暁には、どのような環境が待ち受けているのでしょうか、空恐ろしくなります。

さて、令和 5（2023）年も残すところ 2 ヶ月あまりです。いつもながらのスピード感に圧倒されます。先の気温もさることながら、今年はこれまで 3 年にわたる新型コロナウイルスへの対応が季節性インフルエンザ並みへと変更されるなど少し特色のある年だったように思います。様々なイベントが 4 年ぶりの活動再開を果たし、人流も 2020 年以前に戻って参りました。実際、市中ではおよそ 7 割の方がマスクを着用していません。5 月以降は、国が主導して公費で賄われていた PCR 検査等が実費負担になり、10 月からは治療にかかる費用も一部負担が生じるようになりました（これについては別途ご案内いたしております）。おそらくワクチンについてもインフルエンザと同じ扱いになることが予想されます。来春以降は、普通の風邪と同様の対応となる可能性も高いでしょう。その分、費用負担は私たちの財布からも一部賄うことになります。ウイルスそのものがなくなったわけではないので、感染対策はしっかり行うべきです。“なごみの郷”の施設サービスにおいては、しばらく面会もオールフリーにはせず、これまでと同様の扱いとします。

一方、年度という概念では、現在半年が経過し、10 月から 3 月末までの半年が下期ということになります。公的機関や多くの企業が年度単位で経営されており、私たち社会福祉法人正仁会も然りです。今年度は、落合（正仁会本部）拠点において 21 年ぶりの大がかりな外壁塗装工事を行いました。また、これからも広島県の補助金を活用して、多床室（4 人部屋）の簡易個室化工事や情報記録システムの変更（いわゆる AI・ICT 活用による効率化）も行います。申請書類の授受・許認可の過程で遅れが生じているため年末年始に工事が差し掛かる可能性が高く、入所されている皆様にはたいへんご迷惑をおかけすると思われませんが、生活については善処いたします。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

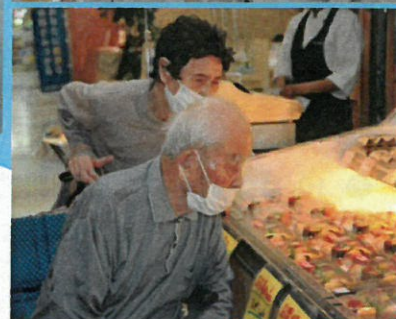
話は変わりますが、過日（10 月 14 日）、当法人の“あいあいねっと”へのマイクロン財団寄付事業からの支援を元に

市民公開講座を開催いたしました。基調講演に臨床社会学者の春日スヨ氏をお招きして「超高齢社会の介護を考える」をテーマにお話をいただきました。半世紀以上も現場の支援者たちと社会問題に取り組んできた氏から、これから長寿期を迎える私たちに向けてたくさんの示唆がありました。「あなたは何歳まで生きるつもりか？」、「人生をどのように全うしていくか？」、「最期は誰の世話になるのか？」、「お金の出入りを誰にしてもらう？」、「男性の場合、奥さんに何歳まで食事を作ってもらうつもりか？」などの質問を会場に投げかけて始まった講演では、生涯未婚率の上昇に伴って現在の 60 歳代から進むシングル化、「妻なく、子なく、夫なし」の社会が進展することなどをデータで示しながら説明していただきました。国は介護予防を起点に健康寿命を延ばすことが介護ニーズを減らすこととして積極的な自立支援と予防施策を展開するが、たとえ 90 歳を超えて元気であったとしても、人は必ず誰かの支えを必要とする「ヨタヘロ」の時期がやってくる。私たちは子供も踏まえて誰かに頼ることを「恥」とか「負い目」と考えない生き方に切り替えて『受援力』を養うことが大切だとしました。そして、そのためには私たち自身も「将来どうするか」を見据えてしっかり準備する必要があること、「おひとりさま」が増える団塊ジュニア（およそ 1971～74 年生まれ）世代の最期をしっかりと国策でカバーするだけの社会資源の構築が重要だとしました。現在、地域包括ケアシステムの構築と深化を謳って制度構築しているが、地域に丸投げしても、そもそも対等な力関係で成り立っている地域の中で、急に介護が必要になったからといって「介護する側」と「介護される側」の上下関係を作り上げるシステムは、される側が救いの手を差し伸べにくく、住み慣れたところだからとよく知っている人にお世話になるのは嫌だという人が多い。どのような地域においてもプロの介護サービスとして世話が受けられる社会システムを公費で構築すると同時に、支援を受ける側が事前に誰に頼るのかを幾重にも想定して決めておくべきだと述べられました。「終活」が盛んに騒がれて「死に支度」を整える風潮がある。「墓などいらぬから自分の骨は海に蒔いてくれ」という方もいるが、骨になるまでがたいへんで家族力が低下した今では、死んだ後のことも重要だ。このようなことは国がしっかりとカバーする必要がある。私たちには、しっかり勉強して国の方針に異を唱え、発言する力を持つことも大切だと締めくくられました。講演会ではその後、シンポジウムも開催され、少子化によって減少する支え手の課題を会場の皆さんと共有しました。文化と価値観の多様化に伴って、社会課題は複雑多岐に及びます。すべてをクリアにすることは困難ですが、私たち一人ひとりが認識し、解決に向けて努力することが重要です。

2023 年 10 月 25 日 社会福祉法人正仁会  
“なごみの郷” 松林 克典

# フジグラン高陽

## お買い物ツアー



9月27日(水)に、ケアハウスの皆様とフジグラン高陽へお買い物ツアーに出掛けました。この企画はコロナ禍前から大変好評な企画で毎年のように開催していました。最後にお買い物ツアーに出掛けたのは令和元年のため約4年振りの開催でした。入居者様の中には、この間、自分で買い物をする機会が一度もなかった方もいらっしゃる、何日も前から買いたい物リストをメモに書くなどして大変楽しみにされていました。

当日は総勢20名が3台の車に乗り込んでフジグラン高陽へ向かいました。到着すると各々すぐにお目当ての売り場へ直行され「秋の果物が買いたいね」、「ウチは奈良漬が好きなんよ。久しぶりに買うよ」と自ら商品をカゴに入れてショッピングを楽しまれました。

ショッピングの後は、フードコートやレストランで昼食をいただきながら、「欲しかった物を全部買えましたよ」、「いっぱい買ったね〜！私もいっぱい買ったよ！」と、お互いの買い物の成果について報告しあっておられました。中には、いつもお世話をしてくれるお嫁様へのプレゼントとしてハンカチを買われた方もおられ、ジーンと心が温かくなりました。

久々に自分の目で見て商品を選んだり、手に取って買い物をされる皆様の表情は普段ケアハウスで見るお顔と違い、とても真剣で集中しておられるように感じました。帰る頃にはお疲れのご様子でしたがそれだけ集中されていたのだと思います。しばらくは過ごしやすい気候のため、外出する機会を増やしていきましょうね。

事務 大林 佳世

## あいあいねっと 広がるフードドライブの輪！！

ここ最近、会社や学校、お店の店頭で、フードドライブが頻繁に行われています。“あいあいねっと”にも、フードドライブに提供くださった食品が続々と届いています。物価高やSDGsの影響で、フードバンクに寄贈される食品が全国的に少なくなっています。“あいあいねっと”でも食品メーカーなどの企業から提供される食品が減少する中、フードドライブなどで提供される食品は、多くなっているように感じています。食べ物を大切に食べきる行動が広がっていると、うれしくなります。

● 9月22日(金) モランボン株式会社の広島営業所の皆様が、所内で行なったフードドライブで集まった食品を届けに来てくださいました。

● 10月5日(木) 広島県立観音高校の生徒さんと先生がフードドライブで集まった食べ物を持ってきてくださいました。生徒さんが、フードバンクやフードドライブについて学び、企画、実施されました。実施前には、“あいあいねっと”で、食品の仕分けや個人支援の食品梱包などのボランティア活動もしてくださいました。一緒に活動していて、フードドライブへの思いが伝わってきました。

● マイクロンメモリジャパン様より3度にわたり、社内で行ったフードドライブの食品が届きました。マイクロン様は、定期的に社内でもフードドライブを行い、“あいあいねっと”に提供してくださっています。集めた食品は、賞味期限別に梱包してくださっているので、仕分け作業がとてもスムーズです。今回は30箱以上もの食品が提供されました。

その他にも、(株)イズミ様、(株)ユアーズ様、(株)良品計画様、そごう広島店様の店舗で行われている、フードドライブに持ち寄られる食品を定期的にいただいております。フードドライブに参加された皆様、企画者様、たくさんの食べ物を提供くださり、ありがとうございました。大切に活用させていただきます。



モランボン様より



広島県立観音高校様より



Y様より

## お米が届いています！

10月6日(金)に、安佐南区のY様よりお米を提供してくださいました。

お母様のところでお米が余っており、活用できる場所はないかとインターネットで検索し、“あいあいねっと”を見つけてくださったそうです。見つけていただいてうれしいです。ありがとうございます。毎年秋になると、個人の方からのお米の提供が増えます。9月の個人からのお米の提供件数は、4件もありました。



マイクロンメモリジャパン様より

私達、日本人の主食であるお米は、個人支援、食料配布会、活用団体、どのシーンでも必要とされます。実るまでに、八十八の手間がかかると言われるお米。お米の一粒一粒に神様が宿っているから、残さずにきれいに食べるようにと言われたことを思い出します。大切に活用させていただきます。

協力してくださる皆様に感謝。

あいあいねっと 増井 祥子

## 居宅介護支援事業所

皆さまこんにちは、早いもので今年も残すところあと2か月となりました。

さて、皆さまは年を重ねるごとに1年が早く感じませんか。この現象を「ジャンネーの法則」と言うそうです。この法則は主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されると仏の哲学者ポール・ジャンネが心理学的に解明したものです。50歳と5歳で比較した場合、50歳の人の1年の長さは人生の50分の1。5歳の人の1年の長さは5分の1。年齢を重ねるにつれて、1年の長さの比率が小さくなり、時間がより早く感じるようになるということです。これは現在進行する時間経過の体感速度ではなく、過去を振り返った時に感じる時間の長さの印象とのことです。子供から大人になるまでは初めて経験することが多く、長く感じたものです。大人になると仕事、家庭と生活は習慣化され無意識の行動や感情になり、時間が経つのが早く感じるようになる、日々の新鮮さ、充実感が重要なことがわかります。だからこれから、何か新しいことを始めてみてはいかがでしょうか。

前段が長くなりましたが、当事業所に新しい仲間が加わりましたので紹介します。

居宅介護支援事業所 若山 明美

こんにちは。10月11日より、居宅介護支援事業所でケアマネジャーとして勤務することになりました、河原真弓(かわはらまゆみ)と申します。これまではデイサービス落合、デイサービス可部で介護職員として約9年間勤務しておりました。この度はケアマネジャーという重責を担うことになり、気の引き締まる思いです。これまでのたくさんの出会いや経験をさせていただいたことを活かし、一期一会を大切に、皆様から信頼を得られるケアマネジャーを目指していきます。どうぞよろしくお願い致します。



河原 真弓

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54回 11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



第55回 12月8日(金) 13:00~16:00

# 特養3階 スイートポテト作り

皆様、こんにちは。9月27日(水)に、3階では秋の味覚のサツマイモを使用して「スイートポテト作り」に挑戦しました。参加された利用者様はサツマイモを見て「わー大きいね!」、「立派じゃねー」と驚かれています。介護の実習生も一緒に挑戦して、たくさんおいしく作る事ができました。「おかわりある?」、「おいしいね、また作ろうね!」などの言葉と笑顔があふれていました。

今回のスイートポテト作りも大成功でした。また美味しい食べ物を一緒に作りましょう。



特養3階 田村 拓也

# 特養4階 中秋の名月におだんごを!

皆様こんにちは。中秋の名月に合わせ、9月29日(金)に、「お月見団子を作って、食べよう企画」を行いました。団子と言えば、あんこやみたらしのイメージですが、今回は3色団子を作りました。色は、ピンク・黄・緑の3色です。皆さんに団子を丸めていただくと、「可愛い色じゃね」とか、「綺麗じゃね」等の声が飛び交っていました。ある利用者様が「味はついとるんかね?」と、心配そうに聞かれたため、「砂糖を混ぜているから大丈夫ですよ」と伝えると「安心した」と言って、皆さん声を出して笑われていました。職員が用意した、津和野名産のまめ茶(ざら茶)をいれて一緒にお出しすると、「香ばしい香りがして、飲みやすく美味いね。団子の味もちょうど良い」と、とても喜んでくださいました。

「中秋の名月の日に、満月になるのは、珍しい現象で今度は7年後になるみたいですよ」と声を掛けると「今晚、月見て寝にゃいけん」と、言うておられました。今後も、喜んでいただける企画を考えますので、楽しみにしててください。



特養4階 三原 ひとみ

# 特養 5 階

## 久々に生で見る神楽鑑賞！

皆様こんにちは、5階での非日常をお伝えいたします。

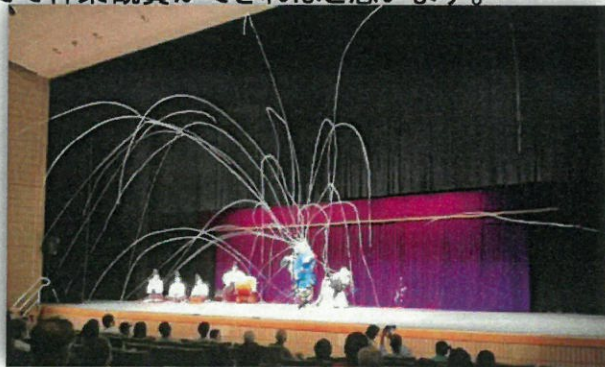
去る9月17日(日)に、利用者様2名、職員2名の計4名で安佐北区民文化センターへ神楽観賞に行ってきました。

飯室神楽団の「戻り橋」と「八岐大蛇」の2演目を鑑賞し、とても大盛り上がりでした。利用者様も「わー、出たで。目が覚めるほどにぎやかな！」と拍手をされたり、「鬼は少し怖いね。でも、おもしろい！！」と笑顔で観賞されていました。

利用者様はもちろんですが、インドネシアから来た職員も「冗談(笑い)も交じってておもしろかった。テレビの画面で見るとやっぱり違うね。また来たい！」と終始大笑いでした。

やはり、目の前で観賞すると迫力も面白さも違いますし、雰囲気を楽しむことができるのでとてもよかったです。

また企画を立てて神楽観賞ができればと思います。



特養 5 階 竹内 玲奈

夏の暑さから急に気温も下がり紅葉が楽しみな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、なごみの郷落合では10月12日と13日の2日間にわたり、「大運動会」を開催させていただきました。

コロナ禍により、色々な規制の日々が続いておりましたが少しずつ緩和され、皆様に運動会の気分を味わっていただきたく、この度は『借り物競争』を行いました。

紅白に分かれ、スタートの合図と共にたくさんあるカードを職員と共に歩いて引きに行きます。そのお題の物を探すのですが・・・その前に紅白のカゴの中に玉を投げ入れます。運動会と言えば玉入れ。投げ入れたらお題の物を探し、それを持ってゴールを目指します。

お題の中には「鍋」や「コップ」と言った簡単なものから、「1月生まれの方」や「かわいい人」なんてお題も。1月生まれの方が多い落合ではきっと探しやすい、と思いきや、なんとその日に限ってお一人しかおられず・・・そして、かわいい人のお題は、職員が「私、私！」と(笑)、いつもは慎重にゆっくり歩かれている利用者様も、スタートの合図と共に足早で歩かれ、皆様の闘争心を目の当たりにさせていただきました(\*^\_^\*)。



皆様の競技が終わった後は、職員競技のキャタピラ競争を行いました。膝をすりむく職員もいたり、とにかく本気モード全開で頑張りました。

全競技終了、と思いきや利用者様が投げ入れた紅白玉を忘れてはいけません。「ひとつ、ふたひとつ・・・」と掛け声とともに数を数え、両日とも1個違いの大接戦。玉の数を合計点に加算し、1日目は白組、2日目は紅組と引き分けにて今年度の大運動会は幕を閉じました。

「久しぶりに大笑いしたわあ！」、「最近は運動会に行くことがないから、楽しかったわあ！」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

皆様の笑顔をこれからもたくさん拝見できるよう、まだまだ色々な行事を考えて参りますので体調に気をつけつつ日々を過ごしてくださいね。



# デイサービス落合 ～ 午後のひと時 ～

最近、デイサービスでは男性ご利用者の利用が増えてきました。今月は昼食後の”ひと時”を紹介させていただきたいと思います。

男性ご利用者が増えたことで変化があったことは、囲碁や将棋の対局が増えました。今まで新聞を読まれていた方も余暇時間の幅が広がってきています。初めて来られた方に対しても、「あんたはできるんね？」と対戦を申し込まれ、今日も熱戦が繰り広げられています。「今回は相手が強かった」「今、教えてもらいよるんよ」など楽しまれている様子です。

その他にも、麻雀は今まで職員が入って対局していましたが、ご利用者だけの対戦も可能になってきており、こちらも楽しみながら頭を体操ができています。

皆さま趣味はそれぞれ違うと思いますが、これからもその人らしい楽しい空間を創造していきたいと思ひます。



デイサービスセンター落合 池田 直美

## デイサービスセンターなごみの郷 落合 11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							
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	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						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		
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							

# デイサービス可部

## ～楽しい「七夕会」～

今年は9月に入っても暑い日が続き、長い夏だったように感じますが、やっと気温が下がって秋を感じるようになりましたね。気候の変化に体調が心配になりますが、皆様お変わりありませんか。

デイサービス可部では、9月18日の“敬老の日”に併せて、皆様のご健康とご長寿を祈願するとともに日頃のご利用に感謝して「敬老会」を行いました。所長の挨拶の後、本年度『賀寿』を迎えになられた利用者様に「記念状」を贈呈しました。受け取ってくださった利用者様は、少し照れくさそうになさっていましたが、どこか誇らしげにされ記念撮影にも応えてくださいました。

記念撮影の後は、職員による出し物です。敬老会は皆様にお楽しみいただきと職員がそれぞれに練習して臨みました。まずは三上所長による手品です。ミュージックに乗ってテンポよく登場しました。1つ目の手品の説明の後、もぞもぞと手元に怪しい真っ赤なハンカチが出てきました。「種も仕掛けも…ちょっとありますよ…」というとあら不思議、ハンカチが宙に浮かびダンスを始めました。「おおっ、凄い！！」拍手喝采…。急いでハンカチをポケットに突っ込みましたが段取りが悪くてポロリと仕掛けが出てしまいました。「ありや、何かが見えたよ…」との声。三上所長は苦笑いと、額からは大粒の汗が噴き出しました。その様子を見られた皆様からは、大きな笑いと拍手が沸き上がりました。

続くは職員全員による『銭太鼓』の披露です。お馴染みの民謡「ドンパン節」に合わせて演技しました。歌と手拍子にのせて演技しますが、緊張のあまり銭太鼓を落としてしまう職員もいました。慌てて拾うと利用者様から笑いが起きました。演技終了後は、職員も安堵して笑顔が戻りました。「いつ練習をしたの」、「今年もいい物を観させてもらうよ！」と言葉をいただき、嬉しくなりました。職員の出し物の後は、『疫病神を退治ゲーム』を行いました。健康に大敵の「腰痛・肩こり・コロナ・花粉症…」などの名前を貼り付けた札に“おじゃみ”を投げて倒します。投げた“おじゃみ”が、みごとに札にあたり倒れると「よーし、当たった！」と笑顔があふれました。ストレス発散にもなったのではないのでしょうか。

最後に、2023年もあと2か月になりました。これから年末に向けてどうかお変わりなく、元気に過ごされますよう職員一同心からお祈りしております。ご参加ありがとうございました。

デイサービス可部 空 千賀子



# デイサービス可部

## ～余暇活動～



秋深まるなか皆様いかがお過ごしでしょうか。デイサービス可部では芸術の秋ということで、お一人おひとりにカレンダーを作っていました。利用者の皆様には、花びらや葉っぱや茎などの各パーツに切り取った折り紙で、カレンダーの上半分をデコレーションしていただきました。貼り付けると秋のお花“シュウメイギク”の完成です。できあがるまでは何ができるのか分からず、「これはなんじゃろう？何ができるんかいね？」と言われながら花びら一枚一枚を貼り付けておられました。

絵の下にはカレンダーを貼り付け、それもお好きな色を塗られ、中にはカラフルな色付をしている人や、日・祝日が分かりやすいように赤で塗る方もおられました。ひとつとして同じものはないオリジナルのカレンダーが出来ました。

季節の変わり目とあって、少しずつ風が冷たくなってきました。くれぐれもお体には気を付けてお過ごしください。

デイサービス可部 鈴木 真帆子



### デイサービス可部 11月カレンダー

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

## グループホーム 亀山

## ～敬老会～

9月18日、グループホーム亀山では、日頃の感謝と、益々お元気で過ごしていただきたいという気持ちを込めて、ささやかではありますが、『敬老会』を開催いたしました。

紅白饅頭とお抹茶を用意して、「お健やかに敬老の日をむかえられ、心よりお喜び申し上げます。これからも楽しい時間を共に過ごしましょう」の挨拶から始まり、お祝いのお饅頭を食べていただきました。皆さんは、「美味しいね、2個食べてもいいの？」と喜んでくださいました。



その後は懐かしい歌を一緒に歌ったり、懐かしい話を思い出されたり、体を動かしてリハビリ体操をしたり、楽しいひと時を過ごしました。紙芝居も熱心に見てくださり、「面白かったよ！」と声をかけてくださいました。

最後に「皆さんで写真を撮りましょう」と声をかけると、カメラの方に向かって「来年まで元気で頑張るぞ！！」と素晴らしい写真が撮れました。益々ご健康で、皆様が笑顔で過ごしていただけますよう、職員一同心よりお祈り申し上げます。



グループホーム 亀山 野関 典子

## グループホーム亀山

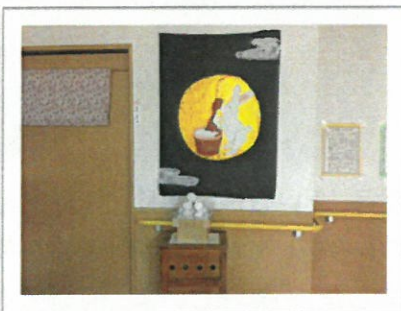
## ～お月見会～

今月の始め、入居者様と大きな月の貼り絵、お月見団子飾りを作成しながら、お月見の話になりました。「お月見しながら、お団子を食いたいね」と入居者様から声がありました。

そして、9月29日に、お月見会を行いました。夜は早く休まれる方もいらっしゃるの、おやつ時間に、柔らかい鈴カステラをお団子に見立て三方に積み重ねちよっとお供えし、「♪うーさぎ、うさぎ。何見て跳ねる・・・」と歌をうたい、「夜にきれいは月が出ますように」と願いを込めて食べていただきました。

「月が見える時間に起きていたら見ましょうね！」と話すと、「私はこれが食べられれば、月は見んでもいいよ。寝る(笑)」と花より団子の方も・・・。

夜になり、フロアに出ておられた方に声をかけ、ベランダから月を見ていただきました。「わー。大きいね」、「電気みたいに明るいね」と言われ、月をバックに記念撮影。画像に映った月は米粒のようで、「ふふふ、小さいね。目で見られて得したよ」、「声かけてくれてありがとう」と笑顔で言われました。これからも、夜空を眺められる、ゆったりとした時間を提供できたらいいなと思いました。



グループホーム亀山 大山 瑞穂

## グループホーム亀山

## ～ 午後のひと時 ～

冬の前触れを感じる季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか。

今日は先月に続きまして、グループホーム亀山のある日の午後の様子をご紹介します。

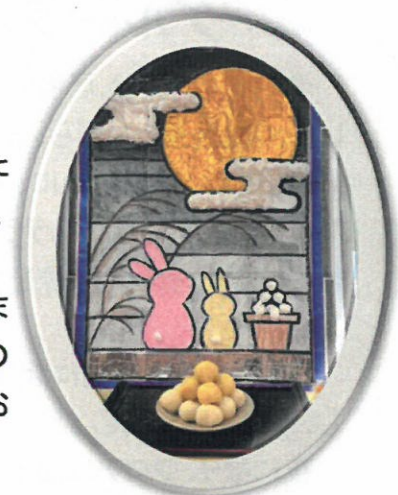
昼食を終えると、お部屋でお昼寝をされる方、パズルや計算プリントなど頭の体操をされる方、ゲームをされる方、歩行運動をされる方等、皆さん思い思いの時間を過ごされます。職員が洗濯物を持っていくと「一緒に畳んであげるよ」と優しい言葉をかけてくださいます。洗濯物を畳みながら話に花が咲き、昔話や時には青春時代の“恋ばな”などで懐かしまれたり、大笑いされたりと話は尽きません。そのうち、どなたからともなく歌い始められ合唱が始まったりもします。しばらくすると、「一仕事しておしゃべりしたらお腹が空いたようなよ。これで甘くて美味しいものがあれば言う事無いのにね」とニコニコしながら職員の方をちらりと。「そろそろおやつにしましょうか」職員の声に皆さん、満面の笑みで一斉に「賛成！」と声を上げられます。

利用者様がそれぞれのペースでそのひとらしく、笑顔があふれる、そんな心地よい生活の場を提供できますようこれからも職員一同頑張っていきます。



グループホーム亀山 江口 麻由美

# デイサービス亀山 ～DS お月見会～



秋の日差しが降り注ぎ、季節の変化を感じられるようになってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋といえば読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋とありますが、美味しい食べ物が多い、食欲の秋でもあります。

さて、デイサービス亀山では、食欲の秋にちなんで『お月見会』を行いました。満月を制作し、周りに秋の花の桔梗を貼っていきました。「十五夜の日に天気が悪くても、ここで満月がみられるからいいね」と言われる方もおられました。



お月見といえば、“団子”という声もあり、お月見団子を作りました。普段おやつレクをしているため、皆さん手際よく団子を丸められていました。「美味しいよ、何個でも食べられるよ！」と皆さんぺろりと完食されていました。

9月29日の十五夜は、とても美しい満月を見ることができました。健康と日頃の感謝を祈ったよと言われる方もおられました。

過ごしやすい季節にはなりましたが、風邪など引かれませぬようお気をつけください。

デイサービス亀山 河内 友梨加

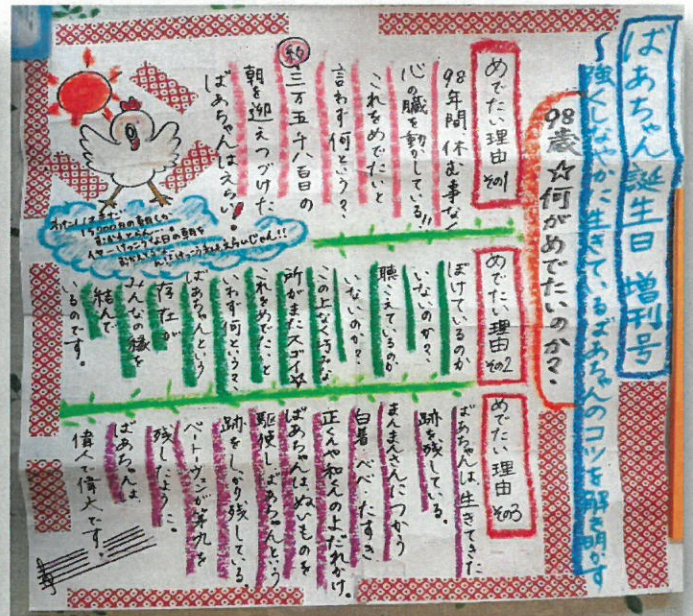
## なごみの郷 亀山 11月カレンダー

	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				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	5	6	7	8	9	10	11
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	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	12	13	14	15	16	17	18
午前	体操	体操	こころ往診	3F内科往診	お誕生日会	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
日付	19	20	21	22	23	24	25
午前	体操	体操	体操	体操	お誕生日会	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
日付	26	27	28	29	30		
午前	体操	体操	こころ往診	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		

## 訪問ヘルパー

私が特養からヘルパーステーションに異動になり 3 年、いろいろな利用者様の所に訪問させていただきました。今回紹介させていただくのは、私が週 1 回入浴介助に訪問している 98 歳の方で、日ごろはお嫁様が介護全般をされています。

少し前の事になりますが、お誕生日の時にお孫様やひ孫様から手書きの新聞やお葉書が贈られていました。それを拝見させていただいて、この方がお孫様やひ孫様にとっても愛されていることが感じられ、在宅介護ではこういう場面にも立ち会えるのだなと、大変喜ばしく、良い時間を過ごさせていただきました。ぜひ皆様にもご紹介できればと、写真を掲載させていただきます。



ヘルパーステーション 長弘 久美子

## メゾン・クレアなごみ

## ～間食の効果～

今年も食欲の秋がやってきました。これから段々と寒くなり、ますます食欲が増してくる季節です。メゾンクレアではご家族からの差し入れを預かり、食後やおやつの時間に食べていただいています。今年は専用の冷蔵庫を新しく購入し、冷蔵や冷凍でストックしておける量が増えました。飲み物やゼリー、季節の果物がたくさん入っています。冷蔵庫の横に設置してある自動販売機のジュースを購入される方も多く、売り切れ続出で業者の方が頻回に補充に来られています。

間食には気分を落ち着かせる、生活にリズムをつけるなどの効果があるそうです。また、嚥下機能や食欲が低下し食事が十分に摂れない方の場合には、栄養素や水分を補う補助食ともなっています。私達職員との大切なコミュニケーションの時間でもあります。これからも間食を通して入居者の方々と楽しい時間を共有していけたらと思います。

メゾン・クレアなごみ 有吉 淳子

## グループホーム可 ～敬老会～

皆様こんにちは。グループホーム可部では9月19日(火)に敬老会を行いました。当日、利用者様の長寿をお祝いする為に、白玉団子を作らせていただきました。

団子を作り終えた際、「一口大の大きさにするのが難しかったけど楽しかった」との言葉をいただき、楽しく白玉団子作りが行えました。作った白玉団子はおやつの時間にいただきました。自分たちで作ったから特に美味しく感じるのか、皆様あっという間に完食されました。

また白玉団子を作り終えた後には、お茶を習っている職員からお茶をたてさせていただきました。

利用者様から「結構なお手前でした」、「いい香りで美味しい！」などの喜びの言葉を多くいただきました。

これからも利用者様と一緒にたくさんの思い出を作っていきたいと思います。

来年の敬老会も一緒に祝えることを楽しみにしていますね。



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 11月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				体操	体操	"文化の日"	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
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	体操	紅葉ドライブ	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
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	体操	体操	体操	体操	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	19	20	21	22	23	24	25
午前	体操	1階 全体往診	体操	体操	"勤労感謝の日"	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	26	27	28	29	30		
午前	体操	体操	2階 歯科往診	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		



## グループホーム可部 ～ 飯田 和貴子様 夕食 ～

グループホーム可部の食事班では、毎月夕食レクを実施しています。9月は飯田様と一緒に昼食を食べに行きました。普段より、「散歩がしたい。近くのお店に行きたい。」と話をされており、9月24日(日)に、ご家族様と一緒にサンリブ可部店まで散歩を兼ねて歩いて行きました。

当日、9時に長女様とひ孫様が迎えに来てくださり出発です。この日は天候にも恵まれ快晴でした。日傘を持ち可部の町並みの説明をしながら目的地へ向かいました。景色を楽しみながら歩くこと10分、サンリブに到着。少し休憩をはさみ、まずは一階の食品売り場を見て回りました。家族様から、「お母さんは、このチーズケーキが好きでねー、カーブスに7年通っていたのですよ」など色々お話をしてくださり楽しい時間となりました。

その後、2階のオアシスで昼食を摂りました。「どれにしよう。あんまり食べられない」と悩みながら決められました。窓側の席に座り、景色を見ながら家族の団欒を楽しみました。飯田様から「あの山の向こうは瀬戸内海」、「窓から外観たら人が多いねー」などの笑顔が多く興味津々でした。

これからも、利用者様に合わせた食事レクを企画し「その人らしく生活が出来るよう」を目標に楽しんでいただきたいと思います。



グループホーム可部 中尾 浩次

## ～ ドライブ ～

皆さんこんにちは。10月6日(金)、グループホーム可部の利用者様たちと可部運動公園・寺山公園へドライブに行ってきました。

最近だんだんと朝・晩寒くなってきたので、少しは紅葉しているかなと思い行っただけですが…まだ色づき始めでした。何本か色付きはじめていた木があったので、その木をバックに1人ずつ記念撮影。皆さんモデル並みのいい顔をされ、ハイポーズ…。撮影後、寺山公園へGO!

寺山公園では可部の町並みを見下ろし、ある利用者様が「ワ～すごいね!!」と、可部の町が広いことに驚かされていました。

グループホーム可部に戻られた後「あ～楽しかった。いい気分転換になったよ。ありがとね」と言ってくださり、短い時間でしたが楽しんでいただけてよかったです。

次は、今回とは違う景色を皆さんと一緒に見れたらいいなと思います。



グループホーム可部 藤永 奈穂

## 専門家の知恵 ～インフルエンザとは～

毎年、この季節になるとニュースなどで、良く耳にされると思います。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。さらに風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。

感染経路はインフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。感染の多くは、この「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」も成立します。

潜伏期間は1～4日(平均2日)で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を有する方は肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招く事もあります。早めに治療することは自分の身体を守るだけでなく、ほかの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要です。

また、流行前であれば予防のためにワクチン接種が有効です。また感染しても「ワクチン接種を受けた高齢者は死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2まで減少することが期待できる」とされています。

### 特に接種意義の大きい方

- ① 65歳以上の方。
- ② 心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方。
- ③ ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

※参考：厚労省ホームページより

また日頃の予防として“外出時にはマスクを装着する。うがいや手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です。しっかりと予防していきましょう！

# 11月のお誕生者

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
室崎 ミヤノ 様	大正12年11月01日	100 歳	千日 照美 様	昭和09年11月05日	89 歳
松田 秀子 様	大正15年11月23日	97 歳	大瀬戸 百合子 様	昭和09年11月16日	89 歳
宮田 スエ子 様	大正15年11月25日	97 歳	山田 美江子 様	昭和09年11月16日	89 歳
山本 貞美 様	昭和05年11月04日	93 歳	藤岡 義男 様	昭和11年11月13日	87 歳
森藤 隆 様	昭和05年11月12日	93 歳	神田 芳枝 様	昭和12年11月12日	86 歳
渡邊 大三 様	昭和05年11月12日	93 歳	石田 政次 様	昭和12年11月18日	86 歳
藪井 輝美 様	昭和05年11月23日	93 歳	片山 美和子 様	昭和13年11月04日	85 歳
玉藤 宗三 様	昭和06年11月23日	92 歳	高木 巖 様	昭和13年11月23日	85 歳
中村 喜一 様	昭和06年11月24日	92 歳	山村 智賀子 様	昭和14年11月05日	84 歳
榎本 重子 様	昭和08年11月04日	90 歳	川合 フクミ 様	昭和16年11月13日	82 歳
山本 節子 様	昭和08年11月07日	90 歳	豊田 吉子 様	昭和18年11月14日	80 歳
中村 絹枝 様	昭和08年11月16日	90 歳	佐々木 緑 様	昭和25年11月13日	73 歳
武政 英子 様	昭和08年11月19日	90 歳	井上 シズエ 様	昭和27年11月18日	71 歳
宮崎 アキコ 様	昭和09年11月04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9月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
9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

## <健康経営宣言「健幸まるごと応援団」>

にのみやグループ正仁会は、地域住民と職員が心身ともに健康で、個性や能力を最大限に発揮することが、グループの発展につながると考えています。もちろん目指すのは健やかで幸せな生活。でも仮に疾病を抱えたとしても、その人らしく生きていく…。「まるごと」とは地域住民、職員、その家族、グループに関わる全ての人の生活を指します。そんな全ての人が健やかに幸せになれるライフスタイルの実現に向けて、グループのパワーが一体となってトータルなサポートを行っていきます。

さらには、我々の健康に関する様々な活動を通じて、「まるごと」から世の中の全ての健康づくりに資し、社会に貢献していきます。

## あとがきではないけども…

11月、秋も終わりに近づき霜が降り始めるという霜月。ノーベンバー、英語で書くと「November」。ヴィツェカー(カンボジア語)、プランノーベンバー(インドネシア語)、タンムオイモット(ベトナム語)。マグロ、ししゃも、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、長芋、梨、リンゴ、ブドウ、キウイフルーツ、ラフランスなどが旬。

11月は秋も深まり、多くの食材が美味しい季節。日本の風景が紅葉で彩られる中、食卓も秋の旬の食材で彩り豊かになる。その秋の味覚の一番はやっぱり栗だ。栗ごはんや栗きんとん、栗の甘露煮など、栗を使った伝統的な和菓子や料理が楽しめる。先日、我が家の毎年の行事である栗拾いを田舎でして、自宅で料理を堪能した。秋を実感した瞬間だ。

そして松茸…。全国的な今夏の高温の影響で入荷が遅れていると聞かすが、秋の高級食材として、料理の風味を贅沢に引き立てる。それらしい風味のふりかけや吸い物、釜めしの元などが年中出回っているが、やはり、この時期の本物のそれを使った炊き込みご飯は外せない。高価なのがネックであるため、キノコ好きとして自分で買うなら椎茸、もらうなら松茸と思ってしまう小生は庶民だ。また、寒くなってくると食べたくなるのが鍋…。鍋に入れる食材としてかかせないのが白菜。鍋や煮物、漬物だけではなくサラダにしても美味しい。長芋のとろろご飯も絶品だ。食事の締めにする食べ過ぎに注意しなければならない。

魚類ではししゃも。産卵期の旬を迎えた子持ちししゃもはカルシウムやビタミンが多く含まれていて、脂がのってて頭からまるごと食べる。多くのそれが生干しされているため、焼いて食べるのが美味しい。

その外、フルーツは梨、リンゴ、ブドウなどジューシーなものが多い。とにかく楽しみな食材がいっぱいだ。

さて、前号で広島カープの今年の活躍についてふれたが、いよいよ日本シリーズ終了後の11月はプロ野球のシーズンオフとなる。選手たちにとっては一息つく時期に入る。しかし、プロ野球の楽しみはシーズンオフも尽きない。選手がシーズンに出した結果やオフの動向、ドラフト会議などを含めて、この時期ならではの楽しみ方について考えてみたい。

まずはプロ野球シーズンの振り返り。ファンとして、シーズンのチームの成績や選手の活躍を振り返る。どの球団が優勝し順位はどうなったのか。野手ではどの選手がホームラン王や打点王、ピッチャーでは誰が最多勝や奪三振記録のタイトルに輝いたのか、セーブ王など、記録

を確認して自分なりに分析する楽しみがある。また、個々の選手が今シーズンでどれだけ成長し、プレースタイルを進化させたのかなど、数字には現れない一面から評価するのも面白い。

さらに、シーズンオフには選手のFA宣言や移籍情報、契約交渉にも注目する。誰がどの球団に移籍するのか、また、どの選手がどの球団と契約延長を果たすのか、どれだけ給料をもらうのかなど、これらの情報はファンにとって興奮的となる。選手たちの新たな挑戦や球団の戦略にも興味が集まる。

そして注目はドラフト会議…。シーズンオフに最も注目されるイベントの一つが、プロ野球ドラフト会議の行方。今年は10月26日に開催される。これはチームにとって新たな選手を獲得するための大事な機会であり、将来のスター候補の名前が集う瞬間でもある。ドラフト会議では、高校生、大学生、社会人野球選手がプロ野球の球団から指名を受ける場である。指名された選手だけしかプロ野球選手としてのキャリアをスタートすることができないため、球団や選手にとって非常に重要なイベントとなる。

ファンにとっても、どの選手がどの球団から指名されるのか、将来のスター候補がどこでプレーすることになるのか、非常に興味深い瞬間となる。また、指名された選手たちがどれだけ成長し、プロ野球界で成功を収めるのかを見守ることも楽しみだ。

そして球界に入る者もいれば、一方で去る者もいる。毎年この時期、プロ野球界で活躍した選手たちが、現役を引退する。惜しまれながらもユニフォームを脱ぐことになる選手がいれば、現役に未練を残しながらもむなしく戦力外通告、自由契約、などで退団する選手など、去る形も様々だ。華々しい世界である反面、実力の世界が故に厳しい現実と向き合うこととなる。それは監督やコーチも同様である。

プロ野球をはじめとするスポーツは勝ち負けのみならず、戦う選手のそれまでの生き様や、その後の人生など、様々な側面から注目し、それらをトータルで見ながら、我々の生活の糧となるよう、注目していくことが面白いのだ。

ともあれ、選手の皆さま、私たちは元気や勇気、楽しみ、学びなど、いろいろなものをいただきました。厳しいプロ野球界の中での熱い戦い、お疲れさまでした。有難うございました。

読者の皆さまも、そう思いませんか。

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](mailto: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”