

おたっしやかわら版

走師



なごみ新聞

258

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.....	12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12月号

中本副施設長から

私が勤務する“なごみの郷”はご存知の通り、広島市安佐北区に各事業所を構え運営しています。その安佐北区の人口はピーク時の平成13年が、160,010人(うち高齢者24,201人 高齢化率15.1%)でしたが、近年は減少傾向にあり令和5年8月15日現在、138,852人(うち高齢者48,867人 高齢化率35.2%)となっています。22年前より、人口は21,158人減少し高齢者は24,666人増加したという計算です。もう少し深掘すれば、100歳以上の高齢者は1,233人(男性141人・女性1,092人)の内訳となり、今後私たちの支援する対象者の方々の多くは、これまでの人生を生き抜いてこられた超高齢者になっていくことは間違いありません。反面、若者の流出をできるだけ避けなければ、今後の労働生産性を考えると極めて厳しい状態であることは周知の事実です。

私たちのような対人援助職は、その仕事のすべてをDX(デジタルトランスフォーメーション)に頼ることは困難な部分も多く、利用者様への支援の方略をこれまでの好事例をふまえながらも柔軟に変化させていくことが求められていると実感しています。先日受講した研修で、安佐医師会病院の土手慶五病院長が、これからの時代を生き抜くためのキーワードは女性であると話されました。看護師や介護職員などの対人援助職は女性が多く、女性がそのライフステージの中で就業形態を変化させながら、そしてキャリア形成をしながら働き続けることができる状況を創出しないう限りその企業には人が集まらないことは当然です。最近思うことは、今在籍してくれている職員がなにかしら組織に愛着をもつことができ、結果、10年スパンで定着できること、また質の高いOJTの提供や育成プログラムを提案しながら皆で育ちあえる組織に成長することが理想だと考えます。そしてその基盤になることはやはりコミュニケーションであろうと思います。様々な大小問わずの衝突や論争(コンフリクト)が起こった際に、私が職員に問いかけること「どうしてそれを相手に伝えなかったの?」があります。それに対する多くの反応は、「(自分に自信がないので)とても言えません」、「あの職員にそれを伝えるのは無理です」、「言ってしまった後の反応が怖くてとても言えません」などです。「心理的安全性(psychological safety)」という言葉があります。心理的安全性とは自分の意見や気持ちを安心して表現できる状態のことです。上司や同僚に異なる意見を言ったとしても、人間関係が破綻したり、相手から拒絶されたりしないと感じる状態を指します。

～ 安心感 ～

この心理的安全性という概念の提唱者は、ハーバード大学のエイミーC.エドモントン氏です。同氏は、1999年に発表した論文の中で、対人関係においてリスクある行動をとったとしても、チーム内が安全であるという気持ちがメンバー内で共有された状態が心理的安全性であると定義しています。この心理的安全性が単なる「ぬるま湯組織」や「仲良しグループ」を指すのではなく、意見の対立を恐れずに発言できる、お互いの間違いを指摘できる、目標への達成意識が高い、学習意欲が高いなどが、心理的安全性が高い組織であるといわれます。また、この心理的安全性が注目されている背景には、2012年から4年間にわたりGoogleが行った「プロジェクト アリストテレス」と呼ばれるプロジェクトが影響しています。このプロジェクトでは効果的なチームを作るために必要な要素を抽出しています。重要度の高いものを列挙します。1. 心理的安全性:チームの効果を高めるには、「自分の間違いを認める」、「質問する」、「違うアイデアを披露する」など、リスクのある行動をとっても馬鹿にされたり罰せられたりしないという安心感が必要です。2. 相互信頼:効果性が高いチームは、相互信頼が高く質の高い仕事を時間内に達成しています。一方で相互信頼が低いチームは責任転嫁して生産性が低下します。3. 構造と明確さ:チームの効果を向上させるにはメンバーが仕事上で期待されていることや、それを達成するプロセス、個々の行動がもたらす効果について全員が理解している必要があります。目標を個人またはチームレベルで設定することが必要です。4. 仕事の意味:経済的な安定を得ることや家族を支えること、チームの成功を願うことなど人によって異なりますが、メンバーが仕事に対して目的意識を感じるのが重要です。5. インパクト:「自分の仕事には意義がある」または、「自分がチームの目標達成に貢献できている」と感じるとチームの効果が向上できます。これらの5つの要素の根幹をなすのが「心理的安全性」です。「言うは易し行は難し」です。

言えることは、「いつでも何でも言ってほしい、相談してほしい」と多くのリーダーは思っていること。そうすることがひいては利用者様のQOL向上に貢献することは間違いなく、結局は、まずは私自身が何でも言ってもらえる存在になることだと反省する今日この頃です。

社会福祉法人正仁会 なごみの郷
副施設長 中本 妙

令和5年 ケアハウス 秋祭り

R5.10.25

コロナ禍で中止を余儀なくされている施設全体の行事「夏祭り」にかえて、ケアハウスでは、3回目となる「秋祭り」を開催しました。まずは職員が手作りしたゲームで楽しんでいただくことにしました。ゲームは、射的、千本釣り、スーパーボールすくいです。皆さん、何が当たるか楽しみにされているようです。



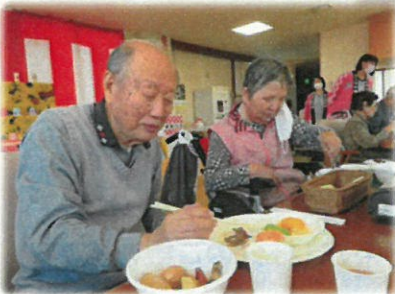
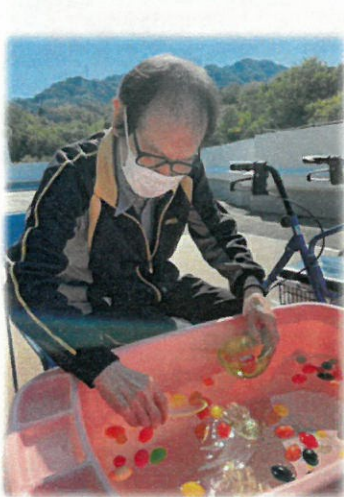
欲しい物を狙ってえ、バーン！



みんなの楽しみ千本釣りです



何が当たるかなあ、



皆さん童心に戻って楽しんでいただけたようでした。お楽しみの後には、これまた職員が手作りした昼食を召し上がっていただき、笑顔がたくさん見られました。



事務 斎藤 志津江

紅葉狩り ～広島県緑化センター～



11月22日(水) 雲ひとつない青空の下、ケアハウスの皆様と緑化センターを散策してきました。木々の色づきは今一つでしたが、絶好の行楽日和でした。

事務 澤 典江

あいあいねっと

食品ロス削減イベント「スマイル！ひろしま広場」に参加しました！

10月30日は、「食品ロス削減の日」！！

皆さんは、食べ物を無駄にせず、食べきるために行っていることはあるでしょうか。毎年、広島市と広島市ごみ減量・リサイクル実行委員会の催で、食品ロス削減の日（10月30日）に併せて、食品ロス削減イベントの「スマイル！ひろしま広場」が開催されます。このイベントでは、食品ロスを減らすための方法を楽しく学ぶことができるよう、色々なブースが出店されています。食品ロスに関するクイズラリー、家庭で余っている食品を寄付する「フードドライブ」、大学生や高校生が考えた食品を無駄にしないレシピ紹介と無料試食、食品ロス削減ゲームコーナー、地域で活動する団体の活動報告、食品ロス削減宣言を行うコーナーなど、気になるブースが盛りだくさんです。今年は、10月29日に開催され、“あいあいねっと”も参加しました。“あいあいねっと”のブースは、楽しく食品ロス削減を学べる、カルタとすごろくを来場者と楽しみました。このカルタとすごろくは、美作大学の食品ロス削減サークルの皆さんが作成したもので、色々なイベントで活用しています。とても人気があり、小さなお子さんから大人まで大変盛り上がります。少し前から“あいあいねっと”の活動に参加している県立広島大学の学生も手伝いに来てくださり、楽しくイベントを終えることが出来ました。



日本の食品ロスの量は、年間約 523 万トン（令和 3 年度）といわれており、そのうち約 244 万トンが家庭から出ています。この量を国民一人当たり直すと、国民全員が毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。その一方で、日本の食料自給率はカロリーベースで 37%です。日本は諸外国に比べて食料供給に対する国内生産の割合が低く、食品の多くを輸入に頼っています。つまり、食品の生産と輸送だけでなく、廃棄でも環境に多くの負荷を与えながら、私達は暮らしています。大切な食べ物をゴミにせず、大切に食べきるために、私たちにできることはたくさんあります。

●買い過ぎに注意する、●てまえどり（今日使うものは、棚の手前からとる）をする、●季節商品は予約、●買い物後に生鮮食品は保存方法を工夫する、●エコクッキングで食材を使い切る、●食べ忘れを防ぐ、●1か月に1回は冷蔵庫の掃除をする など・・・。

年末年始は、人が集まる機会も多く、食べ残しが出やすい時期です。みんなで大切に食べきって、気持ちよく今年を終え、新しい年を迎えたいと思います。

あいあいねっと 増井 祥子

居宅介護支援事業所

感染症に気を付けましょう！

今年は気温の高い秋に続き、いつまでも冬の気配が感じられない気候が続きましたが、やっと例年通りの寒さが感じられるような季節になってきました。

皆様は体調など崩されていないでしょうか。

新型コロナの流行もとりあえず落ち着いてはきましたが、今年はインフルエンザが大流行する兆しがあるようです。例年 12 月上旬から 1 月に流行が始まり、1 月から 3 月にかけてインフルエンザ患者数は多くなるようですが、今シーズンはすでに 10 月から一定数、発生しているようです。新型コロナウイルスの感染予防対策の効果により、2020 年以降の 3 シーズンでは警戒レベルに達するような大きな流行がありませんでしたが、「日本感染症学会」も今までに例を見ない感染状況のため、インフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨しています。広島県としては発生状況により「インフルエンザ注意報や警報」を発令しているようです。

感染予防のために引き続き、せっけんでのこまめな手洗いや消毒、咳エチケットなどの基本的な感染防止対策を心がけましょう。また流行拡大防止のために早めに予防接種を受け、人が集まる場所への不必要な外出を避け、また出かけるときにはマスク着用などの対策を行いましょう。高齢者や慢性疾患をお持ちの方は重症化することがあるので、インフルエンザが疑われるときには早めに医療機関の受診をお勧めします。

コロナ禍で身につけた感染予防の知識を生かして、
元気にこの冬を乗り越えましょう。

居宅介護支援事業所 井川 陽子

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 55 回 12 月 8 日（金）13：00～16：00

会 場：グループホームなごみの郷可部階 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、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 56 回 1 月 12 日（金）13：00～16：00

特養3階

秋の運動会！

皆様こんにちは。去る10月31日(火)3階フロアで運動会を開催しました。

運動会の種目は玉入れ、綱引き、風船バレーの3種目です。一つひとつの種目で笑顔も多くすごく盛り上がり、参加して下さった皆様「疲れたね」や「いい運動になったよ」と、とても楽しまれていました。

職員も利用者様も「近いうちに筋肉痛になるね」と言う声が聞かれました。

ここ2～3年のコロナ禍ピークより、少しずつレクリエーションの規模も大きく出来るようになりました。今まで以上に利用者様に楽しんでいただけるよう頑張っていきたいと思います。



特養3階 中村 大珠

特養4階

白熱の大運動会！

去る10月27日(金)、4階ホールにて秋の大運動会を開催しました。

種目は「綱引き」、「玉入れ」、「ボール運び」の3種目を赤チームと白チームに分かれて行いました。

第1種目の「綱引き」では、お互いに「赤頑張れー」、「白ファイトー」と掛け声を出し合いました。両チームのあまりの熱量に職員も思わず力が入ってしまう程熱戦でした。

第2種目の「玉入れ」では、「それー」の掛け声と共に一斉に玉入れを開始し、皆様ワイワイと楽しく玉を入れられていました。

第3種目の「ボール運び」では、両チーム、チームワークの良さを武器に確実に丁寧にボール(風船)を運ばれていました。



周囲からは「早く、早く！」「頑張れ、頑張れ！」等の声援もホール内に響き渡っていました。

3種目全て大盛り上がりの運動会で笑顔が絶えず喜んで頂けた企画だったと思います。スタッフも皆様の楽しんでいる表情を見る事ができ、とても嬉しく思います。今後も楽しい企画を考えていきますので、これからもよろしくお願い致します。

特養4階 櫻井 勇希

特養 5 階

フレンチトースト作り

皆さん、こんにちは。5 階では 11 月 7 日に食パンに牛乳、卵などを使ってフレンチトーストを作りました。

職員が準備をし始めるころからチラホラと興味を持たれて見に来られる利用者様や、焼き始めてから「何を作っているの？」と声を掛けてくれる利用者様、「良い匂いがするね」とお部屋から出て来られる利用者様など興味津々なご様子でした。

その後、メープルシロップをかけて完成したフレンチトーストを皆様に食べていただきました。利用者様からは「甘くて美味しい」、「もう 1 個食べてええか？」など満足された感想が飛び交い、笑顔溢れるひと時となりました。

これからもいろいろな企画を通じて、皆さんの笑顔を引き出せるようにしていきたいと思います。



特養 5 階 河野 光彦

10月中旬、「あいあいねっと」主催の研修などでお世話になっている「マイクロンメモリジャパン株式会社」様から、社内で自作されたハロウィンの飾りが“なごみの郷”に届きました。ハロウィン当日も迫っていたため、早速デイサービスのご利用者と職員と一緒に飾り付けを行いました。届いた段ボールの中には、折り紙やフェルトを使用し、可愛いジャックオーランタンや手作りの幽霊などが入っていました。「可愛いねー。誰が作ってくれたんかいね」と皆さん楽しそうに話され、あっという間に飾り付けが完了しました。



ハロウィンについては、「最近よく聞くけど何をするんかいね？」とあまり馴染みのない行事についても、興味津々のご様子でした。飾り付けに参加できなかったご利用者も、華やかになった地域交流スペースを通るたびに、「賑やかになったね」、「今日は何かあるんかね」と気にされているご様子で、手伝ってくださったご利用者は「あそこは私がやったんよ」と誇らしげに話してくださいました。

馴染みのない行事なのでいつもは素通りしてしまう10月31日のハロウィンですが、今年はひと味違う楽しみ方ができたと思います。お気遣いいただいた「マイクロンメモリジャパン」様、誠にありがとうございました。

デイサービス落合 寺島 宏之

デイサービス落合

～ 新入職員紹介 ～

今年はとても暑く、長～い夏でしたね。そのせいか、秋になっても“なごみの郷”の周りではなかなか紅葉を見ることができませんでした。立冬を過ぎ、暦の上では冬に入ったある日、利用者様と外に出ると、木々が少しずつ彩り始めていました。もみじの木を見上げながら「いい色だね。暖かくて気持ちいいね」と言いながら深呼吸しました。

もう一つ、デイサービス落合からのお知らせがあります。新しく加わった職員を紹介いたします。特養から異動してきた介護職員の沖本と和田、そして新しく入職した介護職員廣兼



栗栖 沖本 廣兼 和田

とドライバーの栗栖です。4人とも只今、はやく馴れるため奮闘中です。新しい職員を迎えたデイサービス落合の職員一同は、更に元氣と笑顔で利用者様を包み込みたいと思っています。よろしくお願いいたします。

デイサービス落合 千々和 敦子

デイサービスセンターなごみの郷 落合 12月カレンダー

	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		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	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	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
備考					おでんバイキング	おでんバイキング	おでんバイキング
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	年末 お楽しみ会
備考							クリスマスケーキ
日付	24/31	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		年末 お楽しみ会	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
備考							

デイサービス可部

～ 朝の会 ～

年末が近づいてきました。今年の汚れは今年の内
に…と我が家でも掃除道具を買ったのはいいのです
が、それだけで満足している自分がいます。きっと今回
も掃除は進まないのだろうな…と思っている今日この
頃です。寒さがきびしくなると、出勤の妨げになるだけ
だと憂鬱な気分になります。前回、雪が積もった日には
しゃいでいる息子を見た時、私も昔は雪合戦をしたり、
雪だるまを作ったことを思い出しました。次に雪が降っ
た際は、私も雪と戯れてみようかと思えます。

さて、今回は可部デイから朝の会の紹介をします。4
月頃よりプログラムを改めまして、体操を中心に進めて
います。最初に担当職員の挨拶から始めて、皆様に個
別にお声がけしながら健康チェック。そのあと少し小話
をさせてもらっています。季節の話、自宅での出来事、
メディアの話などで盛り上がります。私のように話の長
い職員は、後のプログラムに影響が出てしまいますの
で、時間とのにらめっこになります。そしてラジオ体操第
一、第二を一気に行います。この後に少し脳トレを加え
ていきます。体は休みますが、脳は皆様フル回転で
す。



最後は、脳トレ交えて口腔体操で締めくくります。約 1 時間
半、このプログラムは辛いか皆様に聞いてみたところ、「全然
きつくないよ」、「最初はしんどかったけど、慣れたよ」、「体が
ポカポカしてくるね。」と言ってくださいます。

これからも皆様に満足していただける朝の会を続けていき
たいと思います。そしてしっかり体を動かしていきましょう。
時々所長さんも担当されますのでお楽しみに。寒い日が続き
ますが、風邪を引かないよう体調に気を付けてくださいね。



11 時くらいに水分補給をしていただき、リラックスしていただ
きます。が、またすぐに体操です。

今度は職員が考えたオリジナルなので個性が強く出ま
す。動きの細かい物、大きい物、音楽に乗せて歌いながら
の物、道具を使う物等、数えきれないくらいのネタがありま
す。11 時 20 分頃になりますと「よがんす体操」が始まりま
す。時間にして約 20 分間の DVD で TV 画面を見ながら行
います。深呼吸から始まりストレッチと続き、段々テンポアッ
プしていきます。無理なく行えますので、可部デイの皆様にも
人気があります。



デイサービス可部 川田 恵利

～ 壁画「もみじ」 ～

「寒くなってきましたね」とあいさつすることが多くなってきました。皆さま体調はいかがですか。

デイサービス可部では、利用者様と一緒に四季折々のクラフトを作っています。今回は『もみじの壁画』を作りましたので作成時のご様子などお伝えしたいと思います。まず、利用者様にはいろいろな色や模様の折り紙をひし形に折っていただきました。時折、「ここ、どうやって折るんだったかいね?」、「あ～、そうじゃったね」など声が聞こえていましたが、慣れてくると無言で黙々と作業される方もおられました。

ある程度、ひし形がたまると一枚の折り紙の上にもみじの形に並べて貼り付けます。もみじの形ができてくると、「昔は紅葉狩りへ、よう行きよったよ」、「宮島は良かった、また行きたいね」と紅葉にちなんだお話で盛り上がっていました。

完成後、壁に貼り付けると「きれいにできあがったね～」、「たくさん折ったひし形がこんな風になるんじゃないかね～」と皆さん達成感と満足感で素敵な笑顔で見えておられました。

今後も素敵な作品の紹介をしていきますのでお楽しみにしてください。



デイサービス可部 和崎 純子

テイサービス可部 12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	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
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	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	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	音楽レク
日付	24/31	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	クリスマス会	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

グループホーム 亀山

～ 亀山運動会 ～

グループホーム亀山では 10 月 8 日に亀山運動会を開催しました。数日前より皆様にお知らせしており、ある利用者からは「運動会いつだったっけ？」と何度も聞かれて、とても楽しみにしている様子でした。

当日は赤組白組に分かれ、はちまきをして「えいえいおー！」の掛け声でスタートしました。最初の競技は輪っか送りです。一人ひとり棒を持ち、輪っかを棒にくぐらせ送っていきます。落とさないように慎重に、でも早く送らなきゃという焦りから思わず手を使ってしまったり…。

2 回目になると両チームともチームワークよく速いスピードで輪っかを送っておられました。

次は個人競技です。各チーム 1 名ずつ、長い紐を手元でくるくる巻いていきます。早く巻ききった方が勝ちです。皆さん自分の出番ではない時は「がんばってー！」、「もう少しよー！」と力いっぱい応援してくださり全員巻ききることができました。

最後の競技は玉入れです。皆さん真剣です。落ちた玉を拾い一生懸命投げておられました。赤白それぞれのかごの玉をどちらが多いかドキドキしながら皆さんと数を数えました。



たくさんの笑顔とパワーを見せていただき最後は万歳三唱で運動会を締めくくることができました。その後おやつを食べながら「楽しかったね」、「またしようね！」、「で、勝ったん？ 負けたん？」と笑い合っておられました。これからも元気に楽しく過ごしましょうね。



グループホーム亀山

～ 紅葉ドライブ ～

色づいた木の葉が風に舞う季節を迎えましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

グループホーム亀山では紅葉の時期に合わせていくつかのグループに分かれ紅葉ドライブへ出かけました。風は少しひんやりしていましたが日差しは暖かく気持ちの良い秋日和でした。高陽地区や可部の町並みを眺めながら目的地の寺山公園、可部運動公園へ向かいます。車内では「懐かしいね、ようふじに行きよったよ!」、「ここは旧道だね、えっと変わったねえ」、「何かここは甘い匂いがするね!」と話が弾み、街路樹の赤や黄色のグラデーションが見えると「綺麗なねえ…」と景色に釘付けになったり、ゆったりとした時間がながれていました。そして目的地の公園に着くと温かい飲み物を飲みながらしばしのんびり。赤くなった葉っぱを見つけると「綺麗じゃね、持って帰ろうかな!」とポケットに仕舞われる方も…。最後は見事に紅葉した「アメリカフウ」という名前の木の下で記念撮影。皆様とても素敵な笑顔でした。グループホームに戻られた後「楽しかったよ! ありがとう」、「こんなにうれしいことはないよ!」、「僕は幸せです、来年も来たいです。」と喜んでくださり、私たち職員も嬉しく思います。これからも皆様に楽しんでいただける企画を考えていきたいと思ひます!



グループホーム亀山 岩本 文子

グループホーム亀山

～ お誕生日会 ～

グループホーム亀山では10月に2名の方がお誕生日を迎えられ、ささやかではありますが、誕生日会を開催しました。

お一人は家族様からプレゼントされたきれいな洋服を身に付け、「似合うじゃろ。これはもろうたんよ」と嬉しそうにお話しをしてくださる姿がとても印象的でした。

そしてもう一人の方は、前々から“大きなケーキで、みんなでお祝いをしてほしい”と希望がありました。当日はそこちご要望にお応えしてホールケーキをお出しすると、涙を流しながら喜んでくださいました。お二方の誕生日を一緒に祝うことができ、職員一同嬉しく思ひます。

改めて、お誕生日おめでとうございます。

これからも元気に、一緒に楽しく素敵な一年を過ごしましょうね!



グループホーム亀山 横田 莉奈

～ DS ハロウィン ～

デイサービス亀山 松尾 佐江子

なごみの郷 亀山 12月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						訪問美容	体操
午後							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	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	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	クリスマス	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	31						
午前	大晦日						
午後							

訪問ヘルパー

～ 素敵な趣味 ～

早いもので今年もわずかとなりました。

さて、今月ご紹介させていただくのは、M様 87歳女性の方です。

ご主人との2人暮らしで、2年前よりヘルパーを利用されています。以前はご主人と各国へ旅行に行き、自宅では「つまみ絵」を作成することを趣味とされていたそうです。そのため、今では玄関にたくさんの作品を飾られています。訪問する度に「これは布を使って作った物です。」と作り方を教えてくださり「これも私が一人で作った物です。」等と楽しかった頃の思い出話をされる表情はとても生き生きされています。

この度、「かわらばん」掲載の話をするので「ぜひ載せてください。」とご希望されたため、「つまみ絵」の作品をいくつかご紹介させていただきます。



※つまみ画 一枚一枚の布を組み合わせて台紙などに張り付け、花鳥や風景などを表す手芸のこと

ヘルパーステーション 上坂 奈美

メゾン・クレアなごみ

一年を振り返って・・・

今年も早いもので残すところわずかとなりましたが、皆様はどのような一年をお過ごしになりましたでしょうか？

クレアでは今年の9月26日でめでたく108歳を迎えられた入居者様がいらっしゃいます。ところが今年初夏あたりから体調を崩され、食欲が低下し、背中が一回り小さく見えるようになりました。少し前までは歩行器で自由に歩かれていたのですが、足取りも悪くなり本当に皆で心配していました。

何とか元気を取り戻していただきたいと思い、少しでもカロリーのあるドリンクやお好きな麺類を食べてもらおうと、ご家族に差し入れをお願いするなど工夫を行ってきました。その成果があったのか、お誕生日をお迎えになられる頃には食欲も戻り、足取りもしっかりされてきて伝い歩きができるまでになりました。

元気を取り戻されると今度は、私たち職員が転倒防止のために整えたお部屋のレイアウトもお気に召さなくなり、しっかり自分好みのものに変えています。

そんな入居者様に長生きの秘訣を伺った所、「わからないけど何でも食べること。サンマ、イワシが特に大事」だそうです。ほとんど毎日食事の時間を聞いてこられます。自分では食べることの準備や手間が大変だから、いつもそのことが気になるからだそうです。

大好きなお風呂にゆっくりつかり、美味しいものを食べてこれからも元気で長生きしてくださいね。因みにご本人は110歳までは自信があると言われています。とても素敵だと思います。

メゾン・クレアなごみ 粕田 亜加奈

グループホーム可部 ～ 宮崎アキコ様 お誕生日 ～

皆様こんにちは。グループホーム可部では、宮崎アキコ様が 11 月 4 日(土)に 89 歳の誕生日を迎えられました。

日頃から「ラーメンが食べたいね。どこか行きたいね」と話しておられました。

宮崎様の希望を叶えるため、誕生日当日のランチに近所にある大阪王将可部店にラーメンを食べに行きました。「嬉しい。ありがとうね。こんな美味しいラーメンは初めてよ」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。

午後からは、おやつの時間にみんなでハッピーバースデ이의歌とケーキでお祝いをしました。「本当に幸せ。私にこんな良い物ありがとうね」と言われ、ケーキを嬉しそうに食べられました。長生きの秘訣を尋ねると「よく寝て、よく食べること」と言われ、全員が笑顔になり笑いの絶えないお誕生日会となりました。



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！

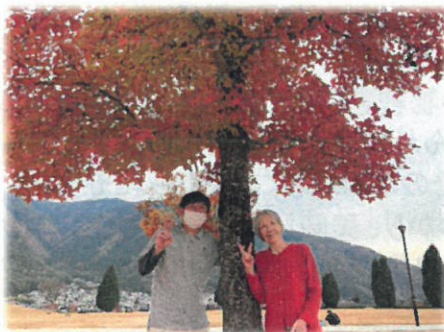
グループホーム可部 谷本 彩

～ 紅葉ドライブ ～

こんにちは。グループホーム可部では、10 月 30 日(月)と、11 月 4 日(土)に紅葉ドライブに行きました。今年は予定日に雨が降り、どちらも日程や場所を変更してのドライブとなりました。

まず 30 日は 1 階の利用者様が、可部運動公園に行かれました。普段はあまり水分の進まない方も、外で飲むジュースは格別の様子で進み良く、あっという間に飲み干されていました。また、天気も恵まれ、終始紅葉を楽しんでいました。

4 日は 2 階の利用者様が、寺山公園にドライブに行かれました。この日も天気に恵まれ、土曜日だった事もあり、しゃぼん玉のイベントをされていました。イベントには、子供連れの方が来ておられ、シャボン玉で遊ぶ子供たちの様子を見て「可愛いね」とにぎやかで笑顔の多い時間を過ごされました。コロナ前と比べると、まだまだ外出の機会が少ないので、寒くなる前に、またドライブや散歩など、行っていきたいと思います。



グループホーム可部 児玉 尚子

グループホーム可部

～秋の運動会～

皆様、こんにちは。すっかり朝晩の冷え込みが厳しくなり、いつの間にか秋は過ぎ去り本格的な冬へと移り変わろうとしています。寒さの折に体調を崩さないようにして無事に今年1年を乗り切りたいですね。

さて、グループホーム可部では、この秋を満喫するため10月22日(日)に運動会を開催しました。今年の運動会も各フロアでおこないました。

最初の競技は玉入れです。玉の代わりにおじゃみを使用してかごの中に入れていきました。皆様一生懸命にかごの中におじゃみを入れようと頑張っていました。普段は、居室に戻り休まれる方もこの日は真剣な表情でおじゃみを投げられていました。

2階では、輪投げやボール投げをされました。どちらの競技も、皆様熱心になり盛り上がっていました。

そして、最後の競技は共通で“パン食い競争”を行いました。最後まで笑顔あり、大盛り上がりの運動会でした。

運動会の後はパン食い競争で取ったパンをおやつとしていただきました。いつもと比べ運動の後のおやつ味は格別だったのか、皆様とても晴れ晴れとした素敵な表情を見ることができました。体を動かすのも良いですね。また来年も楽しい運動会を開催したいと思います。



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 12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	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	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	17	18	19	20	21	22	23
午前	体操	体操	体操	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	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	24	25	26	27	28	29	30
午前	Xmas'eve	クリスマス会	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	レクリエーション	レクリエーション
日付	31						
午前	大晦日						
午後							

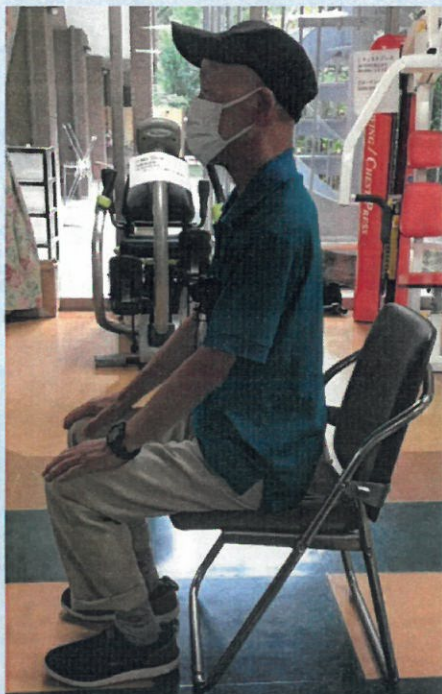
専門家の知恵

～腰痛予防ストレッチ～

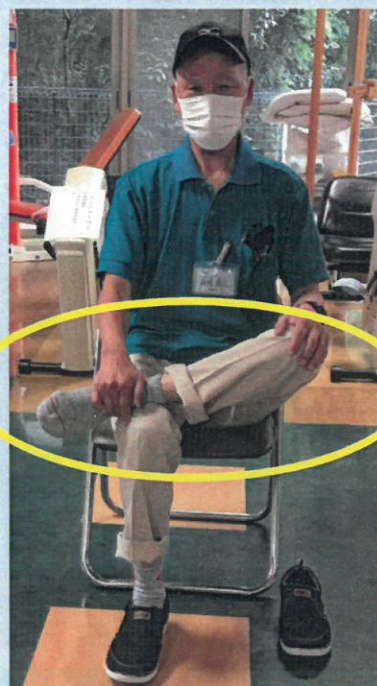
少しずつ寒くなり、身体が冷える季節になってきましたね。『冷え』から身体の痛みを感じる方も、多いのではないのでしょうか。

今回は多くの方が経験したことのある、『腰痛』を予防する、お尻の筋肉(大殿筋)のストレッチを紹介したいと思います。

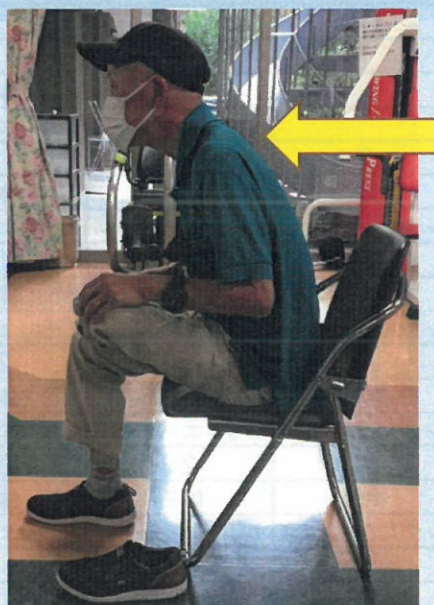
① 足を軽く開いて姿勢を正して、浅く座る。



② 右足の太ももの上に、左足を乗せる。



③ 上体を前に傾けて、ゆっくり 10 秒キープ。
反対側も同様に。



腰痛は、長時間の中腰や猫背等の姿勢を続けることによって、腰や背中に負担がかかっているときにおこりやすくなります。
お尻や腰、背中を支える筋肉の緊張をほぐすと腰痛の症状を軽減することができると言われています。

ストレッチで腰痛を予防し、寒い冬を乗り越えましょう。

作業療法士 高橋 祐美

12月のお誕生者

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
登尾 ミサヲ 様	大正11年12月23日	101 歳	松本 好美 様	昭和08年12月17日	90 歳
吉田 スミ子 様	昭和03年12月02日	95 歳	角 珠恵 様	昭和09年12月10日	89 歳
大見 ヨシ子 様	昭和04年12月01日	94 歳	馬久地 博永 様	昭和09年12月12日	89 歳
堀川 湛二 様	昭和05年12月14日	93 歳	市川 光江 様	昭和10年12月13日	88 歳
梅津 文子 様	昭和05年12月20日	93 歳	柴田 千鳥 様	昭和11年12月01日	87 歳
藤元 静子 様	昭和07年12月03日	91 歳	皆崎 美代子 様	昭和14年12月05日	84 歳
田中 幸子 様	昭和07年12月13日	91 歳	佐野 とし子 様	昭和16年12月12日	82 歳
佐々木 千代 様	昭和07年12月21日	91 歳	岡田 ノブ子 様	昭和16年12月28日	82 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10月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
10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・・・

12月、師走、ディッセンバー、英語で書くと「December」。トノウ（カンボジア語）、ブウランディセムバー（インドネシア語）、タンムオイハイ（ベトナム語）。12月は寒さが厳しくなる中で暖かい料理やクリスマスシーズンに向けた特別な食材が楽しめる。タラ、カニ、牡蛎、小松菜、野沢菜、白菜、ほうれん草、ミカン、ユズなどが旬。

まず魚介類では12月の代表的な食材のカニ。冬の寒い時期に旬を迎え、濃厚で甘みのあるカニは、刺身やカニ鍋、焼き物など、どれを食べても美味しい。まさに冬の風物詩だ。

そして野菜は白菜とほうれん草。冬野菜として人気が高く、鍋物や煮物、炒め物やスープなどに広く使われる。栄養価も高く、食物繊維も豊富だ。

果物ではミカンを代表格とする柑橘類。ユズや伊予柑なども旬で、ビタミンCが豊富だ。風邪予防や暖かい飲み物や料理の風味付けに活用できる。熱い焼酎に入れたり、煮物に加えたりして、冬の心を彩ってくれる。寒さが厳しくなるが、その分温かい料理、カニや柑橘類、栗、鮭などを食べて、家族や友人と楽しい時間を共有したいもの。

さて、食の話題はさておいて師走はこの一年間をじっくりと振り返り、時代の流れの中での自分たちの立ち位置を確認したうえで、来年の時流を読み、これからどうすれば時代に取残されることなく生きていけるのか、または勝ち残れるのかを考える時期でもある。では2023年はどんな年だったのであろうか。はたして良かったのか、悪かったのか・・・

この一年間は、まさに社会や世界において多くの挑戦や変化が起きた時期だった。物価高騰や賃金の上昇、円安など、経済的な波及効果は多岐にわたり日常生活に大きな影響を及ぼしてきた。一方で、5月に5類になったとは言えコロナ禍の影響が続く中、社会のあり方や個人の生活様式にも大きな変容がもたらされてきた。これらの事象やキーワードの一つひとつがその年を彩り、私たちの記憶に刻まれることとなる。

まず、物価の上昇は多くの人々にとって生活の負担を増やす一方で、経済の回復を象徴する要素でもあった。賃金の上昇は一定の希望をもたらしたが、それが物価の上昇を上回ることはなく、多くの人々にとって厳しい現実が変わりはなかった。また、円安は輸出企業にとっては好条件だったものの、輸入品の価格上昇に繋がった。

コロナ禍は、社会に大きな影響を与えた。自由な移動や日常の変化を制限される中、人々は柔軟に対応し、オン

ラインでの働き方やコミュニケーション手段をもたらしした。また、ワクチンの普及や感染対策の効果が見られた一方で、新たな変異株の出現や感染の再拡大といった課題も浮き彫りになった。

政治的な出来事も多く、広島サミットなどが注目を集め、一旦は内閣支持率に好影響をもたらしたのかと思いきや、ここ最近は30%を割るほどの低下となっている。経済政策や外交政策に対する期待や不満が顕在化し、これまでの政治や社会の在り方に対する議論が活発になってきた。加えて、自然災害や環境問題も重要な焦点であった。山火事やALPS処理水の問題は、環境保護と人間の生活のバランスを問う課題となった。また少子高齢化の進展は、社会構造や福祉政策に対する新たなアプローチを模索させた。

一方で、野球やラグビーなどのスポーツや文化、将棋界なども注目を集め、人々に希望や感動を提供した。ワールド・ベースボール・クラシックで日本が通算3度目の優勝を成し遂げたり、大谷翔平選手の米国でのホームラン王の獲得、将棋の藤井聡太棋士の八冠独占の活躍など、様々な分野でのイノベーションや成果は新たな可能性や希望を示してくれた。

このような変化の激しい一年を振り返り、私たちは常に変わりゆく世の中で生きていく覚悟が必要であることを感じさせられた。仏教の諸行無常（しよぎょうむじょう：この世の万物は常に変化し、ほんのしばらくもとどまるものはない。人生の無常を表す考え）や生生流転（せいせいりてん：すべての物は絶えず生まれては変化し、移り変わっていくこと）の教えは、私たちにとって大きな示唆を与えてくれる。この1年間で感じた変化や課題を踏まえ、これからの時代の流れを読み解き、新たな価値観や技術の発展、社会的責任の重要性、持続可能な社会づくりや環境保護などに目を向けた取り組みが大切になるだろう。そして、個々人が努力することもさることながら、他者と共に協力し合うこともポイントではないだろうか。

ともあれ時は12月。どうか皆さま、年の瀬を迎えるにあたり、師走で何かとお忙しいでしょうけれど、お身体だけは十分に大切に、良き2024年をお迎えください。そして来る辰年がより良い未来への道が拓かれた、希望ある一年になることを心から祈念しております。

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”