

おたっしやかわら版

知月



なごみ新聞

260

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.....	マンクレア
5P.....	居宅介護支援事業所	16~17P.....	グローブホーム可部
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.....	2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

2024年2月号

この度、長期にわたって取り組んでいた（実際は 4 年の内の直近 10 ヶ月）広島大学人間社会科学研究所博士課程前期の修士論文「高齢者にとって Advance Care Planning は人生の意味にどのような影響を与えるか - 希少性ヒューリスティクスの視点から -」が完成した。2018 年に国から提唱されたアドバンス・ケア・プランニング（「人生会議」とか「私の心づもり」と呼ばれている）を用いて、『にのみやグループ』のデイサービス利用者にご協力いただき完成させたものである。それぞれの事業所のスタッフにも多大なるご協力をいただいた。本誌面を利用して、関わってくださったすべての方に感謝の意を込めて論文要旨を披露したい。

1.「研究の背景」 超高齢社会の我が国では、高齢化と共に死亡数増加も顕著である。多死社会が進展する中、今後は自宅や老人ホーム等による病院以外で死を迎える高齢者が増加するだろう。とりわけ、介護保険施設での看取りも増加するであろう。しかし、現実には施設における看取り数はそれほど増えていない。介護施設で看取りが増えない理由は、施設側と利用者側のそれぞれにあり、施設側の理由として、看取り介護を実践するための体制づくりの難しさがある。利用者側の理由として、入所者本人やその家族が、施設を最期の場所として選択する判断を、予め表示できていないため、意図せず病院で死を迎えるケースもあると考える。このような本人による最期の迎え方についての意思表示のために、国から 2018 年に ACP (Advance Care Planning) という考え方が提唱された。

2.「ACP について」 ACP は、約 60 年前の LW (Living Will) の着想から発展し、AD (Advance Directive) として米国では法整備もされている。ACP は AD に包含される。我が国では未だ国民の多くに浸透していない。メリットが伝わっていないからだと考える。これまで AD のメリットについて多くの研究が行われてきたが、我が国では AD に取り組んだ高齢者の変化に関する研究は多くない。ACP の取り組みは、最期の場面、すなわち死を想定したシミュレーションである。必然的に自らの死をイメージする。筆者は、その死の想起が、生の希少性を惹起し、希少性ヒューリスティクス (Laura A. King ら, 2009) から生の大切さや重要性を引き出し、人生の意味を向上させると考えた。

3.「社会実験」 通所サービス事業所に通う要介護・要支援高齢者を対象に、ACP に取り組む集団を実験群、経済状況等の質問に取り組む集団を対照群として比較した。各々の質問への取り組みを思想的介入とし、その違いが、死に対する考えや価値観である DAI (Death Attitude Index ; 臨老式死生観尺度) や、人生の意味を理解し、その存在意義と意味を探索する MLQ (Meaning in Life Questionnaire ; 人生の意

味尺度) 保有と探求にどう影響するか、さらに自尊感情との関わりも検討して ACP の効果を探った。

4.「結果と考察」 主に三つの結果が示された。第一に、思想的介入の違いによる価値観や考え方への影響は認められなかった。第二に、対象者全員の MLQ 探求と DAI の死への関心項目の得点が有意に上昇した。これは、両群ともに死生観を問う質問をしたための影響と考えられた。第三に、MLQ 保有に対して、死に対する恐怖、回避思考と思想的介入の違いによる有意な交互作用効果が認められた。単純傾斜分析では、恐怖が強い人が、ACP によって人生の意味を有意に下げる傾向が示され、逆に恐怖の弱い人がそれらを高めることがわかった。

第一の結果の理由として、対象者のほとんどが慢性疾患を抱えた高齢者であったことが、要因ではないかと考えた。つまり、人生の意味を理解し、その存在意義から有意義となる何かを求めるといった思考について、既に多くのことを達観し、生きる目標をたて、これからを思想的にポジティブになるといった展開になりやすく、希少性ヒューリスティクスによる生の価値観転化、すなわち人生への意味への影響が起こりにくかったと考える。

第三の結果について、計画段階では存在脅威管理理論 (Greenberg ら, 1986) を援用して、死に対する恐怖が強い人ほど ACP への取り組みという思想的介入による防衛反応として、人生の意味についての考察を高め、自尊感情も高まると予測していた。分析の結果、ACP への取り組みという思想的介入は、死に対する恐怖心が弱い場合に、人生の意味の保有及び探求についてポジティブな影響を与えることが示された。存在論的恐怖は主観的な不安を高めず、死について強く考えすぎると防衛反応が弱まるということから、ACP による死関連思考への影響が強すぎる可能性が考えられた。一方で、意識下、あるいは前意識下において、死に対する恐怖・不安意識の弱い人には、ACP による死関連刺激が、自然に存在脅威防衛反応を生じさせ、自尊感情を高める効果が表れたと考える。

5.「結語」 実践的には、ACP が、死への恐怖心が強い人、あるいは高齢期で自尊感情が低くなっている人にとっては、不安の増強やさらなる自尊感情の低下を招く可能性が示唆された。したがって、ACP 取り組みの前段階において、死生観や自尊感情を調査し、死に対する恐怖が強い人や自尊感情の低い人には、何らかの恐怖を緩衝させるような取り組みや自尊感情を高めた状態で、ACP に取り組むことが重要と考えられた。』

心理学用語が随所におかれ、にわかには理解しがたい内容で、内情では立てた 4 仮説はすべて否定された。しかし、ある一定の社会的意義が得られた研究となった。改めて、ご協力くださった方々に深謝申し上げます。 “なごみの郷” 松林 克典

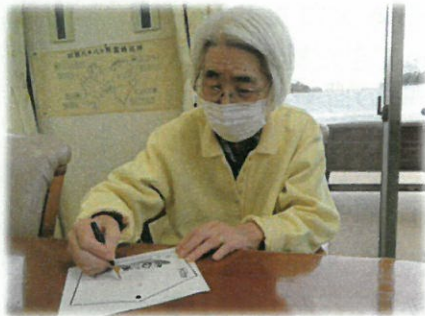
令和6年 ケアハウス 1月企画 絵馬作りとぜんざい R6.1.17

令和6年最初のケアハウスの企画は、昨年に引き続き、年の初めの絵馬作りと3日前の餅つき大会のお餅を使って、職員手作りのぜんざいを召し上がっていただくことにしました。

まずは、今年の抱負を考えていただき、絵馬をかたどった下書き用の用紙に鉛筆で書いていただきました。



「抱負ゆうても何を書こうかしら」

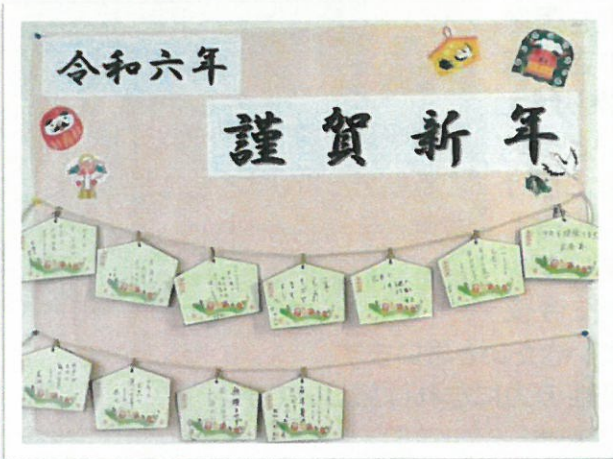


「普段、字を書いていないからねえ」



「な〜んにも書くこたあないんよ」

それからマジックで本番用の用紙に書き、絵馬をかたどって切り取った段ボールに貼り付け完成です。



「何を書こうか」と皆さん悩まれていましたが、やはり願うことは、ご自身の健康とケアハウスでの毎日が明るく楽しく過ごせることのようにでした。

私たち職員も、その願いに近づけるようにお手伝いしていきたいと思えます。今年もよろしくお願いいたします。

事務 斎藤 志津江

あいあいねっと

能登半島地震の支援活動！

能登半島地震で、亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに被災されたすべての皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

“あいあいねっと”では、地震発生直後より、フードバンク団体として私たちができることをスタッフやボランティア内で協議しました。これまで、東日本大震災や西日本豪雨災害などの災害支援を行ってきた経験をもとに、被災地の状況に配慮しながら、その時その時の被災地に適した息の長い支援を行っていくことを決めました。そこで、石川県に近い“フードバンクとやま”と連絡を取りました。幸い、“フードバンクとやま”に被害はなく、石川県への物流ルートを確認できているとのことでしたので、“あいあいねっと”にある物資を“フードバンクとやま”に運び、そこから被災地へのルートに載せていただくことにしました。“フードバンクとやま”とは、2018年の西日本豪雨災害の時に、飲料水と生活物資を“あいあいねっと”まで車で届けてくださり、そこから被災地に配布したことがあります。遠くから駆けつけてくださり、とても力強く励まされたことを思い出します。

“フードバンクとやま”が被災地から聞き取り調査した“直近2週間以内に欲しい物資のリスト”を参考に荷造りを行いました。リストの多くは、食品と衛生用品など生活必需品でした。“あいあいねっと”に提供されていた物資のマスク・ビニル袋・ハンドソープ・ペーパータオル・ポリ手袋・水・ゼリー飲料などをベースに、足りないもの(ラップ・紙皿・割りばし)を早急買い足し、品物ごとに段ボールに詰めました。何が入っているか一目でわかるように、段ボールの側面に商品名と「がんばろう！！」のメッセージを貼りました。

いよいよ、1月15日の早朝、6トントラックに荷物を載せ、富山県へ向けて出発しました。普段より、“あいあいねっと”の活動にボランティアとして参加くださっている(株)コーヨーの職員の吉村様より、協力の申し出があり、トラックの提供と運搬を担当していただきました。“あいあいねっと”(広島)を出発したトラックは、途中、“フードバンク岡山”と“eワーク愛媛”に集まった支援物資も載せて“フードバンクとやま”を目指しました。

報道される現地の被災状況に胸が痛くなります。一日も早い復興を願います。この度、支援物資を運搬して下さった(株)コーヨーの吉村様が「人の困難は人が支えて乗り越える。そんな人であり続けたいと思います。皆さんの気持ちも一緒に届けてまいります。」とってくださいました。助けあい支えあいの“あいあいねっと”にできる被災地支援を、今後

も地域の皆様と一緒に行っていきたいと思います。

今回の物資が、少しでも被災地の力になれば嬉しいです。



積み込み完了！

富山へ向けて出発します！！



能登半島地震で、亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに被災されたすべての皆様に、心よりお見舞い申し上げます。



(株)コーヨーのお二人。右が吉村様

あいあいねっと 増井 祥子

居宅介護支援事業所 ～ ヒートショックに気を付けましょう ～

みなさまこんにちは。寒さが増すこの時期、お元気でしょうか。今回は冬の健康に関する注意点として、「ヒートショック」についてお伝えいたします。本来、人の体は一定の温度の範囲内で正常に機能しますが、気温の急激な変化が生じると、それに対処するための生理的・生化学的な応答が起こります。この適応応答がヒートショック応答と呼ばれます。この時、体の中では血圧の上下が起こり、心臓や血管の疾患を引き起こす危険性があります。特に冬季において、暖房の効いた場所から寒冷な場所に移動する際やまた入浴時には注意が必要です。

予防のためには、脱衣所や浴室を温かく保つ工夫が必要です。温度変化を抑えるために、暖房器具の活用や浴槽のふたを外すことが効果的です。また、入浴時の湯温は38～40℃に設定し、手や足から徐々に入浴するよう心掛けましょう。急激な血圧変動を防ぐため、お風呂から出る際はゆっくりと立ち上がり、特に血圧降下剤を服用している方は特に注意が必要です。

話は変わりますが、みなさんは、「ヒートショック予報」をご覧になったことがありますか？ヒートショック予報とは、日本気象協会と東京ガスの2社で共同開発した予報で、10月～3月の間に提供されています。天気予報から想定される、標準的な住宅内の温度差などに基づき、ヒートショックのリスクの目安を「警戒」「注意」「油断禁物」の3ランク、5種類のアイコンでお知らせしています。冬の健康管理において、ヒートショックに対する理解と予防を意識して、安全で健やかな季節をお過ごしください。



ヒートショック予報

<https://tenki.jp/heatshock/>

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57回 2月9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58回 3月6日(金) 13:00～16:00

特養3階

三が日はお正月遊び！

皆様明けましておめでとうございます。1月1日から3日の間で3階フロアでは「福笑い」「書初め」「カルタ」をしました。

福笑いではいろいろな顔が出来上がり、思い通りにいかなかった方もいらっしゃいましたが、「変な顔になったよ」など多くの笑いがありました。

書初めでは、普段文字を書くことの少ない利用者様も参加され、「久しぶりにやったよ。」や「部屋に飾ってほしい。」という声も聞かれました。



カルタでは参加された皆様とても真剣に取り組まれていました。職員が1枚札を読み上げるたびに大きな歓声が上がりとても楽しまれていました。

今年もこのような日々を大切に、今まで以上に皆様に楽しんでいただけるよう頑張りたいと思います。

特養3階 中村 大珠

特養4階

お正月の笑いはじめ

皆様明けましておめでとうございます。

4階では1月の1、2、3日でお正月の風物詩、「書初め」「カルタ」「福笑い」をしました。

書初めでは、立春などのお正月らしい事を書いた方もいれば、今年の目標を書いた方もいらっしゃいました。一筆ずつ魂を込め書かれ真剣な眼差しがとても印象的でした。

カルタでは参加された皆様が「久しぶりにするね。」と言われ懐かしんでおられました。しかし、いざ始まると、負けまいと熱中しておられ、「とれたー！」「やられたー！」と大きな声が響いていました。

福笑いでは、思い通りに顔が完成した方、目と鼻の位置が全く違う形になってしまった方などで、皆様声を出して笑っていました。

今年も良いお正月を迎えることが出来たと思います。どうぞ今年もよろしくお願いいたします。



特養4階 川本 直輝

特養 5 階 ~クリスマス会~

皆様こんにちは。去る 12 月 14 日(木)に 5 階でクリスマス忘年会を行いました。昨年のことではありますが、まだ紹介ができていなかったなので、今月はその内容をお伝えしたいと思います。

サンタクロースやトナカイの衣装を着て、お菓子釣り、二人羽織、カラオケ、ハンドベル演奏に盛り沢山で楽しみました。二人羽織は声を出して笑われる方もおり、とても盛り上がっていました。

しっかりと笑って楽しんだ後は、お昼ご飯にお寿司、おやつ時はケーキにジュースとお腹いっぱい食べましたね。

2023 年、皆様の笑顔が見られてとても幸せでした。2024 年も、色々な企画を立てて行こうと思います。元気に過ごして、今年もいろいろな行事を一緒に楽しみましょうね。



特養 5 階 竹内 玲奈

1月15日(月)に新年餅つき大会を行いました。デイサービス所長の寺島から皆様へのご挨拶に始まり、今年の干支である辰の着ぐるみを着た職員も登場し元気に餅つきが始まりました。

1 臼目「ヨイショ！！」の掛け声とともに、年男の職員浜崎や、年女の利用者様村上様についていただきました。続いて男性利用者様に慣れた手つきでついてくださいましたが、職員の中にはへっぴり腰になってしまうこともあり、「腰を入れてつくんよ。」と笑い声も聞こえていました。

1 臼目がつきあがった頃には松林施設長からの挨拶もあり、更に新年会らしさを増したところで、2 臼目もつきはじめとなりました。皆様の「ヨイショ！！」の掛け声に、利用者様も男女問わず杵を持ってくださいました。続いて職員もと意気込みますと「水を足しながらつくんよ。」と利用者様からお声がかかり、合いの手で水を差すことにしました。しかし利用者様の振り下ろす杵と一緒に、そのタイミングに思わず大笑いする場面もありました。



最後に、職員の林田と手伝いに来てくれていたインドネシア出身の職員インドラによる力強くスピード感ある餅つきを披露し、会場の盛り上がりは最高潮となりました。

つきあがったお餅は、女性利用者様を中心に丸めてくださり、あっという間に美味しそうな丸餅ができあがりしました。2 臼分のお餅は昼食にお雑煮としてお出し皆様一緒に食べられました。「柔らかくておいしいね。」と笑顔でおかわりをされ、あんこ餅や砂糖醤油につけながら召し上がっていただきました。

新年の餅つきは神聖なお米で作った、縁起のいいお餅を食べることで神様の力を分けてもらえるとの意味があるそうです。今年も神様に力を分けてもらいながら、元気に笑顔で楽しい一年にしていきたいと思います。

デイサービス落合 田原 智子

デイサービス落合 ～ 正月飾り作り Part II ～

早いもので1月も終わりに近づき、2月になろうとしています。皆様、この1カ月はどのようにお過ごしでしょうか。体調など崩されていないでしょうか。

さて、12月から皆様に作成していただいた干支の「辰」や年号、正月飾りのクラフトが完成しました。年明けに完成したクラフトをご覧になって「ワー、いいね。」「こうなったんじゃね。」など、笑顔で感嘆しておられました。干支の「辰」については、「誰が描いたん？すごいまいのう。」とお褒めの言葉をいただき、職員も嬉しくなりました。次のクラフト案にも力が入ります！！

また、皆様と一緒に『なごみ神社』で参拝し、おみくじを引いていただきました。皆様と大笑いしながら、今年も元気に過ごせるよう努めてまいります。

2024年もよろしくお祈りいたします。



デイサービス落合 沖本 典子

デイサービスセンターなごみの郷 落合 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
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
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
備考							
日付	4	5	6	7	8	9	10
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	11	12	13	14	15	16	17
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					寿司バイキング	寿司バイキング	寿司バイキング
日付	18	19	20	21	22	23	24
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	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		
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		
備考							

デイサービス可部

～ 新年会 ～

新しい年を迎えて、ひと月が経とうとしていますね。年末年始は、家族様が遠方から帰省され久しぶりに顔を合わせて年初めの挨拶ができた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

デイサービス可部では1月4日(木)に新年恒例の新年会を行いました。まずは去年と同様に、なごみ神社の大鳥居へ初詣です。お一人ずつ参拝していただくのですが、なごみ神社を前にして「わー、すごいねえ」と驚かされている方や、「さっき参り方を教えてもらったのにもう忘れてしまった。どうやるんだったかいの」と言われる方もおられました。お参りのやり方は、近くの利用者様が「二礼二拍手一礼よ」と優しく教えてくださっていました。皆さん最後の礼は長めにされていました。今年はどんなことをお願いされたのでしょうか…

皆さんにどんなことをお願いしたのか聞いてみると、「宝くじ買ってないけど、当たりますように…」と皆さんを笑わせてくださる方もおられ、新年から大笑いさせていただきました。その後、皆さんの今年の運勢を占う「おみくじ」を引いていただきました。ある利用者様は「いいのが出ますように…、これだ！」と気合を入れて引いておられました。開いてみるとみごと「大吉」。職員が「大吉ですね！」今年も運氣上昇中です！という「いやー、凶かと思った。今年もええ年になるのー」とほっと胸をなでおろしておられました。

他の利用者様にも結果をお聞きすると「吉」だった方は、周りの方の結果を聞いて「私の運勢が一番悪いわー」と言われていました。職員が「吉は悪くありませんよ。それに下に書いてある事柄を実行すると運氣も上昇ですよ」と答えと、おみくじを見て「ラジオ体操に参加して運氣上昇！って書いてあるんじゃないけど、しっかり体操したら運氣が上がるゆうことですかねえ」と言われ笑っておられました。

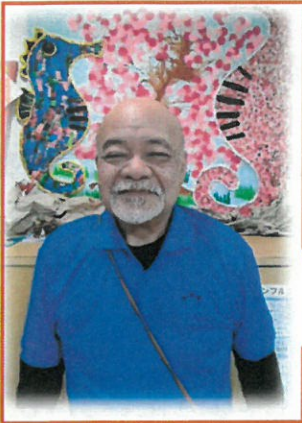


新年から笑いのあふれた会になりました。まさに笑う門には福来るですね！毎日笑って一年を楽しく過ごしていただけたらと職員一同願っております。今年もまだまだ始まったばかり。コロナやインフルエンザもまだまだ流行っていますので引き続き手洗いうがい忘れずに元気に楽しく過ごしましょう！

デイサービス可部 鈴木 真帆子

デイサービス可部

～職員紹介～



みなさま、こんにちは。新しい年を迎え、早いもので1ヵ月が経とうとしておりますがいかがお過ごしですか？

昨年10月より特養から異動しデイサービスセンター可部の一員になりました介護職員の久保田彩華です。

デイサービスでの経験がないため、初めは手探りの日々でしたが大分慣れてまいりました。

皆さまとお話することで毎日元気をもらっています。まだまだ未熟ですが精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

もう一人、昨年9月に入职した鉢嶺元照ドライバーを紹介します。

出身は沖縄県ですが広島へ来て21年。持ち前の明るさと笑顔が素敵なドライバーさんです。何か一言とお話しすると「広島は米が美味しい！大好き！」と言われておりました(^o^)

今後さらにパワーアップして皆さまに楽しく喜んでいただけるよう企画や行事など考えて参ります。2024年も宜しくお願い致します。

デイサービスセンター可部 久保田 彩華

デイサービス可部 2月カレンダー

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

皆様こんにちは。厳しい寒さが続きますがいかがお過ごしでしょうか。

なごみの郷亀山では昨年12月25日に2階3階合同のクリスマス会を開催しました。年を明けてしまいましたがその時の様子をご案内いたします。

「今日は何の日か分かりますか？」とお尋ねすると「クリスマス！」と即答される方や、日にちを確認され「あ！クリスマスじゃね」と答えてくださる方もいらっしゃいました。

皆様が席に着かれるとどこからともなく楽しいクリスマスソングが聴こえてきました。「メリークリスマス！！」サンタクロースに扮した職員が1人1人にクリスマスプレゼントの靴下をお渡しして、写真を撮ると皆様は笑顔でプレゼントをかかげてポーズを決めてくださいました。

さっそくプレゼントを開けられ「私は猫の柄だったよ。あなたの色も柄もええじゃない」という声も聞かれ、お互いのプレゼントを見せ合っておられました。クリスマスケーキと紅茶をお出しすると「まあ、美味しそうなケーキだね。美味しいわ」と、皆様満面の笑みであつという間に召し上がっておられました。

最後に集合写真を撮り、クリスマス会はお開きとなりました。サンタクロースから「良い子にしていたらまたプレゼントを持ってきます！皆様元気に過ごしましょう」と声を掛けられると「はい！」と元気いっぱいの返事が返ってきました。



2024年は様々な制限から解放され、楽しく過ごせる年になるのではないかと期待しています。より一層皆様の笑顔を引き出せるようなイベントを考えていきたいと思ひます。

グループホーム亀山 田谷 美穂

グループホーム亀山 ～ お正月 ～

みなさん、こんにちは。

早いもので令和6年が始まり、一ヶ月が過ぎようとしています。皆さまはどんな新年を迎えられましたか？今回はグループホーム亀山のお正月の様子をお伝えします。

まず、新年のあいさつをすると、皆さま口をそろえたように「また一つ年を取るんじゃないね。もうええよ。」と言われながらも、「今年もよろしくお願いします」と丁寧なあいさつをしてくださいました。

その後は、お屠蘇を振舞わせていただき、おせち料理を楽しんでいただきました。他にも書初めや福笑い、そして最後に手作りの“なごみ神社”に今年一年元気に過ごせるようにと、お参りをしました。特におせち料理は皆さまに大好評で、「これはすごい、食べるのがもったいない！」と華やかに盛り付けられた具材に大興奮でした。もちろんあっという間に完食されていました。



元旦から盛りだくさんの一日でしたが、「正月からよく笑わせてもらった。ええ年になるよ。」と喜んでくださったり、「今年も元気に過ごそうね」と入居者様同士で声を掛け合っておられました。その微笑ましい姿を見て、我々も一緒に新年を迎えられたことに喜びを感じるとともに、今年も「頑張るぞ！！」と気を引き締めることができました。

今年も入居者皆さまの生活をより豊かに楽しんでいただけるよう、職員一同精一杯お手伝いさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

グループホーム亀山 水尻 潤耶

デイサービス亀山

～ 新年会 ～

新年を迎え、春がひときわ待ち遠しく感じられますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、デイサービス亀山では、最初の営業日に新年会を行いました。11 月末からお花紙の鳥居、辰だるまを新年に向けて制作していきました。立派な鳥居とだるまができ、「これで新年が迎えられるね」と言われておられました。新年会では、まず今年の干支の話をしました。今年は甲辰(きのえたつ)年だそうです。昨年まで努力してきたことが、実を結んで成就する年になるそうです。「それは知らなかった、いい事を聞いた」と前のめりになって聞いてくださいました。そしておやつには伊達巻を作りました。「昔はおせちを作って、年末は大変だったよ」と言われる利用者様も多くおられました。フワフワで甘い伊達巻ができ、皆さん笑顔で完食されておられました。おやつ後には絵馬を書き、健康や、家族の幸せを祈られる方もおられました。皆様の願いが叶いますように…

これからも職員一丸となり、皆様と共に笑顔の絶えない日を過ごしていただけるように、イベントを企画していきたいと思えます。よろしくお願い致します。



デイサービス亀山 河内 友梨加

なごみの郷 亀山 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
午前					体操	訪問美容	体操
午後					レクリエーション		レクリエーション
日付	4	5	6	7	8	9	10
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	11	12	13	14	15	16	17
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	18	19	20	21	22	23	24
午前	体操	体操	消防訓練	3F内科往診	体操	訪問理容	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	25	26	27	28	29		
午前	体操	体操	歯科・こころ	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		

訪問ヘルパー・メゾンクレア

～ 免疫力を高めましょう！ ～

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。暦の上では春となっていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。空気が乾燥し、気温が低いと、感染症には十分な注意が必要です。免疫力を高め、細菌やウイルスに負けないような体づくりが大切です。そのため、この度はその方法についてご紹介します。

① バランスの良い食生活を心がける

野菜を中心に、肉や魚も含めた栄養バランスのとれた食事が大切です。また、栄養価の高い旬の食材を利用することもおすすめです。

② 適度な運動を取り入れる

日常が忙しくなりがちで車を利用することが多いかもしれませんが、自転車や徒歩に切り替えるだけでも良い運動になります。休日にはラジオ体操や散歩を習慣にするのも良い

③ 体を温める

湯船にしっかりと浸かる。体温が下がると免疫力が低下するとされています。疲れている時こそ、湯船に浸かり、体を芯から温めることが大切です。足浴でも同様の効果が期待できます。

④ 質の良い睡眠を確保する

睡眠は7～8時間程度が目安とされています。十分な睡眠が取れない場合は、質の良い睡眠を心掛けましょう。食事は寝る3時間前までに済ませ、カフェインの摂取や寝る前のスマホ操作は控えめにしましょう。リラックスできるアロマや音楽を取り入れることもおすすめです。

⑤ ストレス管理にも気を配る

ストレスは免疫機能を低下させる一因とされています。深呼吸や瞑想、趣味に没頭するなど、ストレス発散の方法を取り入れることで、心身ともに健康を保つことができます。

規則正しい生活習慣を心掛け、免疫力アップを目指し、寒い時期を元気にのりきりましょう。では、お体に気を付けて過ごし下さい。

グループホーム可部 ～新年会～

みなさんこんにちは。グループホーム可部では、1月10日(水)に新年会を行いました。

2024年が始まったという事で、まめなん広場をお借りして、全員集合の餅つき大会です。開催にあたり、大藤所長より新年の挨拶をしていただき、餅つき大会が始まりました。始めは、職員数人も「やってみたい」と声があり、餅をこねていき、その後は利用者様についていただきました。「昔は、いっぱい餅つきしたよ」と言われながら杵を持ち「よいしょ・よいしょ」の掛け声に合わせて“ぺったん、ぺったん”と餅をつかれました。交代で全利用者様が餅をつくことが出来ました。

ついた餅は、ベテランの利用者様達がとても美味しく丸めてくださり、おやつ時間に「ぜんざい」にいただきました。

2024年も全員集合して行えることを楽しみにしています。よろしくお願いします。



グループホーム可部 高橋 千寿恵

～ 久野 和枝様 お誕生日 ～

グループホーム可部では、1月8日(月)に、新年最初のお誕生日である『久野 和枝様』のお誕生日会を開催しました。握り寿司がお好きなので、お昼ご飯に握り寿司をお出しすると笑顔で何度も「美味しいありがとう。こんなに食べてもええん？」と言われながら完食されました。

午後からお誕生日会を行い、プレゼントにおうちで飼われていた黒猫に似たお箸プレゼントさせていただきました。プレゼントを見て「わー!!」、「ありがとう、ホントありがとう」、「こりゃええわ」、「嬉しい」と、とても喜んでいただきました。「ケーキも用意していますよ」とお伝えすると、「えっ!!」、「まーこんなにしてもらって!!」と驚かれていました。おやつ時には、皆様と誕生日の歌を歌いローソクの火を消される頃には、涙で目が潤んでいました。

ケーキを一口食べられると、「おいしい」、「このケーキどこの？」と笑顔で尋ねられました。“広島で有名なケーキ屋さんです”とお伝えすると「ほーね!!」、「まーほんまにありがとう！」ととても喜んでいただきました。お誕生日おめでとうございます。ステキな1年にしましょうね。



グループホーム可部 松尾 紋花

グループホーム可部 ～ 初詣 ～

みなさんこんにちは。明けましておめでとうございます。

グループホーム可部では、1月1日(月)、午後より近くの「友貞(ともさだ)神社」へ初詣に行きました。到着までの車内では、「初詣に行くのは何年ぶりかね。すごく楽しみよ。」などと言われていました。神社に到着後、皆様お参りをされる中、「今年も平和でありますように。」「家族全員が元気で過ごせますように。」と声に出してお参りされる方もいらっしゃいました。



帰りの車内では、「ありがとうね。まさか初詣に行けるとは思ってなかったよ。今年は良い1年になるよ。」との言葉をいただきました。今年は少人数ずつのお参りでしたが、来年は全員で行けることを楽しみにしています。本年もよろしくお祈りします。

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 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
午前					体操	体操	「節分会」
午後					レクリエーション	レクリエーション	
日付	4	5	6	7	8	9	10
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	お誕生日会
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	建国記念日	振替休日	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
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	体操	体操	体操	1階 全体往診	体操	天皇陛下 お誕生日	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	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	25	26	27	28	29		
午前	体操	体操	2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	ヘアカット "NANA"			

専門家の知恵 ～「歯の根むし歯」について～

皆さん、鏡の前で下唇を指で下げて、歯を見てください。歯が伸びたように見えていませんか？

それは、歯が伸びたのではなくて、歯肉が下がった状態です。30代から増え始め、40代で80%以上、60代では、なんと100%の方が下がっているそうです。毎日少しずつ変化しているので、気づいていない人が多いかもしれません。実は、その歯の根元にできるむし歯を放っておくと、複数の歯がむし歯になり、歯を失う原因になります。また、全身の病気に関連する歯周病を引き起こす原因にもなるそうです。痛みがないので気づきにくく、進行が遅いのが特徴で、治療が難しいむし歯です。

今回は、そのような「歯の根むし歯」について、お伝えします。

なぜ、歯の根元に虫歯ができるのか？

→ それは歯の構造によるものです。歯の表面は体の中で最も硬い組織エナメル質でできています。その下にあるのが象牙質で、歯肉が下がることによって歯の根部分の象牙質が露出してしまいます。象牙質は酸に弱く、表面がザラついているため汚れが付きやすく、むし歯になりやすいのです。

歯の根むし歯の原因となる歯肉の下がりをもとに戻す方法は？

→ 残念ながら、ありません。
気づいたら正しくケアをすることが大切です。

年に1度は歯科健診を受けて、歯垢や歯石を取り除き、自分に合った歯磨きの仕方などのアドバイスを受けるとよいでしょう。もし、歯の根元がしみるなどの症状がある方は、早めに受診をしてください。

正しく歯を磨き、歯肉を下げないように気を付けて、歯の根むし歯を作らないようにしましょう。

2月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
近藤 信子 様	大正 15 年 2 月 23 日	98 歳	小坂 昌文 様	昭和 13 年 2 月 27 日	86 歳
堀 敏男 様	大正 15 年 2 月 16 日	98 歳	山口 征子 様	昭和 15 年 2 月 8 日	84 歳
平本 ハルミ 様	昭和 2 年 2 月 10 日	97 歳	西山 恵子 様	昭和 16 年 2 月 23 日	83 歳
大杉 英子 様	昭和 2 年 2 月 27 日	97 歳	火川 佐代子 様	昭和 16 年 2 月 13 日	83 歳
山本 昭美 様	昭和 3 年 2 月 27 日	96 歳	上原 元信 様	昭和 17 年 2 月 28 日	82 歳
堀 美代子 様	昭和 5 年 2 月 11 日	94 歳	畠堀 昭三 様	昭和 18 年 2 月 14 日	81 歳
橋國 嘉代子 様	昭和 5 年 2 月 15 日	94 歳	小田 茂子 様	昭和 19 年 2 月 2 日	80 歳
渡邊 和子 様	昭和 6 年 2 月 6 日	93 歳	菅森 理史 様	昭和 19 年 2 月 4 日	80 歳
木村 勉 様	昭和 7 年 2 月 10 日	92 歳	田中 登世 様	昭和 19 年 2 月 5 日	80 歳
中本 貞子 様	昭和 7 年 2 月 25 日	92 歳	関本 繁子 様	昭和 22 年 2 月 23 日	77 歳
栗栖 小夜 様	昭和 9 年 2 月 20 日	90 歳	小島 研護 様	昭和 24 年 2 月 8 日	75 歳
多田 玲子 様	昭和 9 年 2 月 23 日	90 歳	元木 史朗 様	昭和 25 年 2 月 9 日	74 歳
河野 昭 様	昭和 12 年 2 月 20 日	87 歳	岩倉 百合子 様	昭和 25 年 2 月 4 日	74 歳
一部 幸雄 様	昭和 12 年 2 月 14 日	87 歳	重川 美恵 様	昭和 26 年 2 月 11 日	73 歳
清藤 敬 様	昭和 12 年 2 月 10 日	87 歳	竹内 秀二 様	昭和 28 年 2 月 17 日	71 歳
中崎 孝子 様	昭和 13 年 2 月 8 日	86 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12月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
12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・・・

2月、如月、英語で書くと「February」フェブラリー、コンペアック(カンボジア語)、(ブランフェブルウアリ(インドネシア語)、タンハイ(ベトナム語)。2月は寒さが続く季節でありながらも、美味しい旬の食材が多くある(そう毎月言っているかも知れないが・・・)。寒冷な気温に耐え抜いた野菜や魚、甘くて栄養豊富なフルーツに注目したい。

まず、野菜は「ふき」が代表的な旬の食材としてあげられる。寒い季節に美味しさが増すふきは、その苦味と風味があって天ぷらや炊き込みご飯などで楽しみたい。また、「小松菜」もサラダや炒め物、鍋やスープとして食べたい。魚の代表格は「寒ブリ」や「寒アジ」。冷たい海で育った魚は脂がのっており、身がしっとりとしている。刺身や寿司、煮付けなどで食べると豊富な栄養が摂れるだろう。塩焼きにしたら香ばしくて白ご飯との相性は抜群だ。フルーツでは「柚子」が旬。柚子は風味豊かで酸味があり、料理や飲み物(焼酎)で楽しみたい。我が家では柚子胡椒や柚子醤油など、さまざまな調味料としても重宝している。

寒さ厳しい中でもこれらの旬の食材を上手に活用した美味しい食事をいただくことで、栄養を摂りながら季節感あふれる料理が堪能できる。

さて、2024年もひと月が経過しようとしているが、今年も辰年・・・その一年を、**竜**にちなんだ諺や熟語で表現すると、どんな生きざまになるのか、物語で綴ってみた。タイトルは『**昇竜**【しょうりゅう:(空に昇っていく竜。勢いのよいさまにたとえる)】なご太の大冒険』

昔々、ある小さな落合村が辰の年を迎えようとしていた。その落合村に住む若者、なご太は、竜にまつわる諺と熟語に興味津々であった。彼は新しい年に**昇竜**の如く高みを目指すことを決意したのである。

ある日、なご太は落合村の老人ホームに入所する老師匠から、**竜の水を得る如し**【りゅうのみずをえるごとし:(竜が水を得て昇天するように、強いものが一層勢いを得ること。また、ところや時機を得て大いに活躍すること)】、その水を得るための冒険に出かけることを提案された。老師匠は言った。「若者よ、竜の水は経験と知識の泉だ。それを手に入れば、お前の人生は一段と豊かになるだろう」と・・・。

それを聞いたなご太は心を躍らせながら、**竜門の滝登り**【りゅうもんのだきのぼり:(出世することのたとえ)】の冒険に旅立った。道中、極寒の吹雪や地震、火災や津波など、その影響による寒さや食料不足からくる空腹など、彼は数々の困難に行く道を阻まれ続けた。なご太は**竜の鬣**

を**蟻が狙う**【りゅうのひげをありがねらう:(自分の力をかえりみないで、だいそれたことを望んだり、弱者が強者に立ち向かったりするたとえ)】のような自分に、挫けそうにもなった。しかし、「竜の水を得るためならばどんな試練も乗り越える」と心に決めていたため、彼の冒険は少しずつ、3歩進んで2歩下がりがりながらも進んで行けたのである。

途中、なご太は仲間たちと出会った。共に**竜頭蛇尾**【りゅうとうだび:(頭が竜で尾が蛇のように、初めは威勢がいいが終りはしりすぼみでふるわないこと)】にならぬよう助け合った。仲間の支えと共になご太の気持ちが落ち着き、**辰巳下がり**【たつみさがり:(言葉がおだやかで上品なこと。またそのさま)】になっていた時、仲間たちが困難に直面した。しかし、なご太は**竜馬の躓き**【りゅうめのつまずき:(すぐれた人物でも、ときには失敗することがある)】を乗り越える如く、彼らを奮い立たせ再び前進させることができた。その後、**竜の鬣をなで虎の尾をふむ**【りゅうのひげをなでとらのおをふむ:(非常に危険を冒すことのとえ)】のような大胆さを持ち続け、一步一步着実に進むことができた。彼らは様々な困難を乗り越えながら、**竜門の滝登り**を楽しんでいたのである。

そして遂に、**竜宮**【りゅうぐう:(海の底にあるという竜王の宮殿。乙姫が住むとされ、浦島太郎の物語でも有名)】のような美しい瞬間が訪れた。竜の水を手に入れることができたのである。その瞬間、なご太は新たな自分に気づくこととなった。短い旅ではあったけれど、彼は困難を乗り越えた経験と知識から得た充実感を胸に、辰の年を満喫することができるようなれる自分を感じることができたのである。

落合村に帰ると、なご太は竜の水を得た冒険の話をもみんなに伝えた。老師匠や村人たちはなご太の勇気と決断と行動に感動し、竜の水が村をより繁栄させる手助けになることを心から祈念した。

その年、落合村は昇竜の年に相応しい繁栄と幸福に包まれていった。なご太と仲間たちは、竜の水を得た冒険を通じて絆を深め、その経験から得た粋な生き方を共有し続けることができているのである。

しかし、繁栄への冒険は終わりではない。次の年も、そのまた次の年も新たな困難が待っていることを知りながらも、彼らは笑顔で未来へと歩みだすのである。

2024年は、辰(たつ=竜)の年。これらの言葉を心に留め、ユーモアと共に、**昇竜**の年を存分に楽しんでいきましょう。

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6年スローガン

“一人ひとりの笑顔をつなぐ みんなの笑顔がなごみの誇り”