



# おたっしやかゆら版

## 弥生



## なごみ新聞

261

### 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.....	メンタクレア
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.....	デイ落合	19P.....	3月のお誕生者さま
10~11P.....	デイ可部	19P.....	家族会会計報告



社会福祉法人 正仁会

2024年3月号

# 中本副施設長から

「地域と共に歩む、支えあう場所へ」

日頃からコミュニケーション能力を高めたいと思い、できるだけ考えながら発言するようにしているつもりだ。しかし、「言うは易し行うは難し」でうまくいかないこともしばしばである。自分に余裕がないと言葉がきつくなったり、つい言いすぎたり。言ってしまった嫌な言葉は決して消すことができないものだ。常日頃言い過ぎになつていいか?自己点検してみるが、自分にのしかかるさまざまなストレスに対峙しながら感情をコントロールできない時は多々ある。ただただ猛省する毎日である。

ところで天皇誕生日、『この先の人生も引き続きよろしく』と64歳を迎えた天皇陛下から皇后さまへのメッセージには、ちょっとキュンキュンとした。記者から質問された、雅子様にかけるお言葉としてのご回答である。なんだかほんわかした気持ちになり、また「陛下の『雅子さま愛』半端ない。」と感じ入った久しぶりの休日であった。陛下も言葉の選び方について相当な努力を重ねてこられたのだろうと拝察するとともに、言葉は本当に大事だと再認識させられた。皇族と言えば、1月から始まったNHKの大河ドラマ「光る君へ」を毎週楽しみにしている。ご存じのように紫式部が主人公である。普段あまりテレビを見ない私ではあるが、時に気に入ったテレビ番組は必ずチェックしている。紫式部は一条天皇の中宮・彰子(藤原道長の長女)の家庭教師として仕えていたことは明らかだが、藤原道長との関係性については明示されてはいない。ドラマではお互いの想いを素直に表出できないじれったさにやきもきしながらも、身分の違いによる叶わぬ恋として描かれている。聰明な紫式部が今後どのように「源氏物語」を執筆していくのかも楽しみである。

さて、話は変わって社会福祉法人 正仁会 “なごみの郷”では、令和6年5月1日に「看護小規模多機能型居宅介護」をオープンする。場所は、安佐北区落合5丁目、高陽記念クリニックビルの向かいに位置し、“なごみの郷” 在宅支援センター『ラ・ブリエ La/Briller』と銘打ち現在建築中である。『ラ・ブリエ La/Briller』とは、フランス語で輝く、あるいは輝ける場所

持つ。その人がその人なりの輝ける人生であることを願い、職員の賛同を得て決定した名前だ。そして、私たちの“なごみの郷”は、どのような介護・健康状態にある方であっても、その人やご家族の意向を汲み取り、場合によつてはアドバンス ケア プランニング(いわゆる ACP)も引き出しながら、住み慣れた地で安心して生活ができるよう、「その人の持っている力や気持ちのある限りを引き出し、輝く生命をささえること」に尽力することをここに表明する。

「看護小規模多機能型居宅介護」は、要介護1の方から利用可能となる。家庭的な環境と地域住民との交流の下で介護と看護が一体的にサービス提供でき、言い換れば、「訪問看護」と「小規模多機能型居宅介護」を組み合わせたサービスである。通称:「看多機(かんたき)」と呼ばれている。

看多機は、デイサービス機能としての「通い」、ショートステイ機能としての「泊り」、あるいは自宅での生活においては「訪問介護」や「訪問看護」サービスを提供することになる。このサービスの特長は、急性期病院等に入院して治療を行い、退院直後の方が直接自宅へ帰る前の中継地点として利用してもらえる。あるいは、がんの末期や老衰などによる看取り期の対応、体調が不安定な方の対応、ご家族の介護負担の軽減のためのレスパイトケアなど看護や介護のさまざまな課題に総合的に対応できるところにある。また、地域の皆様には、かねてからお世話になっている、なごみの郷居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、訪問看護ステーションも併せて、“なごみの郷” 在宅支援センター『ラ・ブリエ La/Briller』の2階へ移転予定である。したがつて1階に「看護小規模多機能ホーム なごみの郷」、2階に上記3事業所を構える。移転は4月中旬を予定している。移転に際し、既存サービスをご利用いただいている方には、少なからずご迷惑をおかけすることもあるかもしれない。困ったことがあれば、最寄りのスタッフに何なりとご相談いただきたい。

なごみの郷 副施設長 中本 妙

# ケアハウス寿司バイキング！

ケアハウスでは、2月21日に寿司バイキングを開催しました。開催前から、ケアハウスに掲示していた寿司バイキングのポスターを見て、心待ちにしている利用者様多くいらっしゃいました。

早速ビールで乾杯し、お皿に並んだお寿司を食べていただきました。

ネタは、マグロ・穴子・エビ・サーモン・ネギトロ・卵を用意し、生ものが苦手



な利用者様には、事前に食べたいネタをお聞きし、安心して食べていただきました。美味しそうに食べられる姿に、「おかわりは何にします？」と聞かずにはいられませんので、寿司桶をお席までお持ちし、好きなネタをそれぞれ選んでいただきました。



「どのネタにしますか？」と伺うと、「ぜーんぶ！」と満面の笑みで言われる利用者様もおられ、「もうお腹いっぱい。」と言われるまで食べていただきました。



またデザートには、お餅にあんこと生クリーム、はっさくを添えた、和風パフェを職員が作らせていただきました。はっさくの実がしっかりとしていてジューシーで、あんことのマリアージュが絶品で、皆様ちゃんと別腹におさめていただきました。



お寿司とデザートを心ゆくまで楽しんでいただき、職員一同、皆様の嬉しそうなお顔を見ることができ、嬉しい限りです。



今月は、皆様のお好きなお寿司の企画を楽しんでいただきましたが、利用者様が喜んでいただけるように、管理栄養士と厨房のスタッフが支えてくれたお陰で実現できました。

また、美味しいお寿司をみんなでいただきましょうね。

事務 角田 紗香

# あいあいねっと

## 能登半島地震支援活動のその後！！

能登半島地震で、亡くなられた方のご冥福をお祈り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。

おたっしゃ瓦版2月号に掲載しました通り、2024年1月15日の早朝、能登半島地震の支援物資を載せたトラックが「フードバンクとやま」を目指して出発しました。途中、岡山県のフードバンク「フードバンク岡山」と愛媛県のフードバンク「ワーク愛媛」に集まった支援物資も載せ、1日がかりで富山県に到着しました。翌16日は、朝から積雪がありましたが、「フードバンクとやま」の協力を経て、無事に、被災地（氷見市、射水市、七尾市など）や富山県内に避難してこられた方が生活をおくる宿泊施設などへ、支援物資を届けることができました。七尾市の「フードバンクジャパン七尾」のスタッフさんは、「断水復旧にはとても時間がかかるので水はとてもありがたく、疲労困憊なので栄養ゼリーや栄養のつまつた羊羹がとてもうれしい」との声が届きました。被災直後から、支援活動を行っている「フードバンクとやま」の川口理事長からは、「空っぽだったフードバンクとやまの倉庫に、広島、愛媛、岡山のフードバンク仲間から大量の物資や水が届きました。分配車両に燃料を入れても入れてもすぐに無くなり、ちょっと不安になっていた時に株式会社コヨーの職員様から寄付金をいただき、とても心強く、感謝いたします」とのコメントもいただきました。運搬してくださった「株式会社コヨー」の吉村さんと升田さん、ありがとうございました。

“あいあいねっと”では、今後も復旧復興へ向けた被災地支援を行っていきます。現在は、現地で活動する「フードバンクとやま」へ活動支援金を送るため、募金活動を行っています。2024年1月より開催しているミニ講座と映画上映会「みんなで考えよう！心豊かな暮らし～ちょっぴり笑えて、ためになるお話と映画～」にて、募金の呼びかけを行っています。講座も映画上映会も大変好評で、参加された多くの方々から、たくさんの寄付金をいただいております。寄付いただきました皆様、大変ありがとうございます。3月15日(金)にはミニ講座「見つけよう！あなたにぴったりのシニアライフ！」、3月30日(土)には、映画上映会「グリーンブック」を開催予定です。参加は無料です。ぜひご参加くださいませ。

今後も地域の皆様と共に、被災地の助けとなる活動を行ってまいりたいと思います。

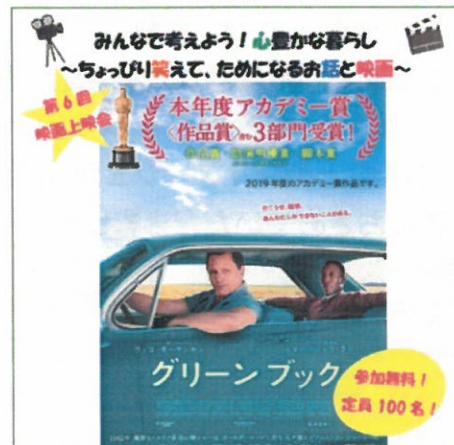
あいあいねっと 増井 祥子



↑「フードバンクジャパン七尾」に届きました。



↑物資保管場所へ↓避難所へ届けました。



上場日時：2024年3月30日(土)  
13:20～15:30  
場所：安佐北区総合福祉センター 6階 大会議室  
広島市安佐北区可部3丁目9-22  
申し込み：社会福祉法人 正仁会 フードバンク事業 あいあいねっと事務局  
電話もしくはメールにて、[映画のタイトル]、[参加される方全員のお名前]  
[代表者の電話番号]をお伝えください。  
なお、個人情報は、このイベントのみに使用させていただきます。  
【電話番号】082-819-3023 (木・金曜日の12時～15時)  
【メールアドレス】aiainet@nagomimosato.jp  
申し込みの締め切りは、2024年3月22日(金)です。

皆様こんにちは。寒さも少しずつ緩んできた今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。今回は認知症高齢者等保護情報共有サービスについてお伝えします。加齢と共に認知機能が低下し、ご自宅の場所がわからなくなってしまう高齢者も増えています。もしも行方が分からなくなつた時、なかなかスムーズに発見できないこともあるかもしれません。保護されてもご本人の情報を的確に引き出すことも難しい状況もあるかもしれません。そんなときに役に立つのが「どこシル伝言板」です。これは“認知症高齢者の無事を願うご家族の元へ、すみやかに帰ることができます。”発見者が衣類や持ち物等へ貼ったQRコードを読み取ることで、家族へ瞬時にメールが送信され、発見者と家族が対象者の安否情報等をインターネット上で共有、身元確認や保護者への引渡しまでの円滑に行える仕組みになっています。

伝言板のやりとりでは個人情報を開示することではなく「発見→保護→ご家族への引き渡し」まで安心、安全、迅速に行えるツールとなっています。

この「どこシル伝言板システム」は、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を継続できるようみなさまにぜひ知っておいてもらいたいサービスのひとつです。



居宅介護支援事業所 畑 政善

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 3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：廣森・田中



第59回 4月12日（金）13:00～16:00（毎週第2金曜）

## 特養3階

## どら焼き作り

皆様こんにちは。例年に比べると、寒さが和らいでおりますがいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月は3階で行った「どら焼き作り」をご紹介したいと思います。

利用者様と一緒に生地を作り、ホットプレートで焼いていきます。いい匂いがフロアに漂い始めると、「まあ、美味しそう。」「何を焼いとるん?」とたくさんの利用者様が集まってきてくださいました。

「丸く焼けるかね。」「美味しくできるといいね。」など話をされながら完成を待ちます。

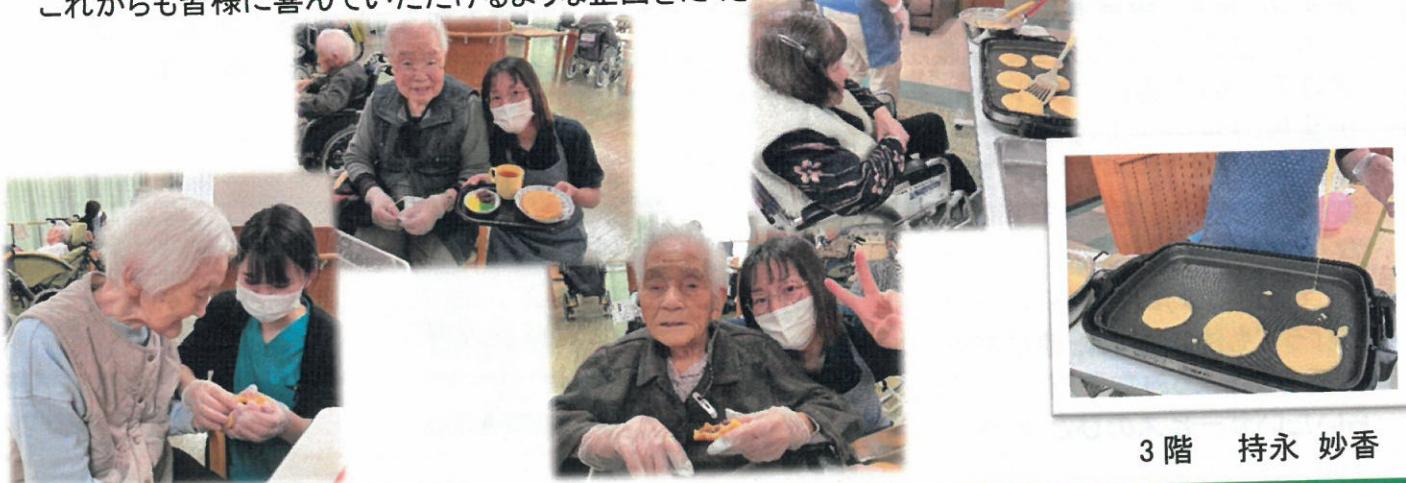
みんなでワイワイ話をしながら待つ時間は楽しいですね。

そんなことを考えていたらあつという間に焼きあがりました。

焼きあがったどら焼きを見て、「まあかわいい。」と話をしながら全員でいただきました。

「やっぱり和菓子は、お茶にあうねえ。」などと話され、利用者様同士で話も膨らんでいました。

これからも皆様に喜んでいただけるような企画をたくさんできればと思います。お楽しみに。



3階 持永 妙香

## 特養4階

## 寒い雪の日に足湯でゆっくり！

皆様こんにちは。まだまだ寒い日が続き、春が待ち遠しい日々が続きますね。そんな寒さを吹き飛ばそうと、4階では去る1月23日に手作りの入浴剤で足湯を行いました。

入浴剤は2日前にご利用者様と一緒に、重曹とクエン酸と片栗粉を混ぜて型に入れて作っておきました。私や手伝って下さった利用者様は「ちゃんとできるかね？」と完成まで少し不安がありました。が、しっかりとハート形の可愛い入浴剤が完成しました。



当日はちらちらと雪が降るとても寒い日で、足湯をするにはピッタリでした。あったかいお湯に足をつけると皆様「温いね。」「気持ちい～。」と喜ばれ、素敵な笑顔を見せて下さいました。入浴剤のおかげで温まるだけでなく、お肌もすべすべになって乾燥も防げ、一石二鳥です。足湯でポカポカになって皆様の心まで温められたら嬉しいです。次回も寒くなったらやりましょうね。

4階 二宮 瑞恵

# 特養 5 階 ~誕生日には花束を~

皆さまこんにちは。5階では去る1月5日、92歳を迎えた佐伯道恵様の誕生日のお祝いをしました。年に一度のビッグイベントのご様子を、今月はお伝えをさせていただきます。

誕生日を翌月に控えられた昨年末、準備を行うために「お祝いは何にしましょうか?」と伺った際、「お花がほしい。」とリクエストがありました。お花が大好きな方で、当日は花束をプレゼントすることに決定しました。

「どんなお花が似合うのか」「どんな花なら喜んでくださるのか。」お顔を思い浮かべながら準備を進め、誕生日当日を迎えます。職員の思いを込めて、準備したお花をプレゼントしました。ピンクを基調としたガーベラやバラなど、ご本人をイメージした花束で、いつも職員を想ってくれている優しさと、そのあたたかな雰囲気を表現してみました。よくお似合いで、「うわー、嬉しい。ありがとう。」と満面の笑みで喜んでくださいました。お部屋のいつでも見られるところに活けてくださいり、室内がいっそ華やかになりました。



来年のお誕生日も一緒に祝おうね。元気に楽しく、  
たくさんの思い出をこれからも作りましょう。

5階 開 亮也

## デイサービス落合

## ～ 節分祭 ～

デイサービス落合では、去る2月2日、3日と季節の行事「節分祭」を行いました。

節分と言えば豆まきですが、豆が足元に転がっていては転倒のもと、実際に豆をまくわけにはいきません。今回はご利用者様で赤鬼チーム、青鬼チームの二手に分かれ得点を競います。制限時間内に折り紙で作った福豆を模したボールを投げ、柊の箱にたくさん入れるというゲームを行いました。的の場所によって得点が違います。今回は皆様にたくさん投げて福を呼び込んでいただきたいと思い、的は大きくしました。



いざ、ゲームが始まると皆さま真剣な表情に変わりました。的になっている鬼に向かって、「鬼は外！！」「あっちいけー！」と熱心に投げておられ気迫が伝わってきます。職員が想定していた以上に多くの得点が入り、「これで福がたくさんくればいいがね。」と、笑顔多く大変盛り上がりました。

ボールを投げることで、鬼を打ち払い、福を呼ぶという意味も込められており、職員もいっしょに楽しみ早速デイサービスにも福が訪れたような時間となりました。

デイサービス落合 水尻 千恵

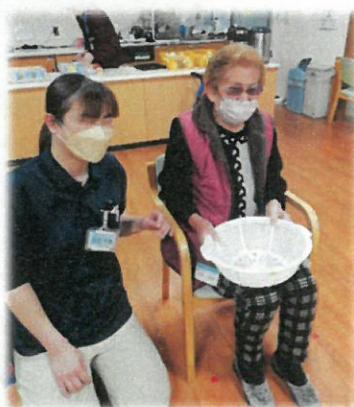
## デイサービス落合

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？今回は、職員が考えた新しいゲーム『ピタッ!!』と止めてゲームを紹介したいと思います。

ゲームの内容は、カラーボールを軽く転がし止まったところの合計得点を競います。今回の的には両端に粘着力のあるテープがあり、うまく転がると「ピタッ」と止まる仕組みになっています。

ボールが「ピタッ」とテープの上に止まる度、利用者の皆様から「おー！」と歓声と拍手が上がりました。ボールを投げた利用者様も、「ピタッとボールが止まるとスッキリするね。」「気持ちいいよねー。」と初めてするゲームを楽しんでいただけているようで安心しました。

今後も、皆様が笑顔で楽しんでいただけるゲームを職員一同考えていきます。



デイサービス落合 池田 直美

### デイサービスセンターなごみの郷 落合 3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						抹茶・和菓子	抹茶・和菓子
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	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
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	24/31	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 ~節分祭~



この冬は暖冬と言われていましたが、それなりに底冷えする日もあり、そろそろ暖かい春が待ち遠しいですね。

さて、デイサービス可部では去る2月1日に「節分祭」を開催しました。節分とは、邪気を払い1年の無病息災を願う行事として豆まきを行うとされています。

デイサービス可部の「節分祭」では、鬼の扮装をした職員が皆様の前に登場しました。職員はみんな張り切って鬼になりきっていました。鬼が出てくるとフロアはすぐに大歓声に包まれ「あ、あれは三上さんじゃ！」と指をさして職員の名前を叫んで大笑いされたり、鬼と一緒に写真を撮ったりと、いつの間にか鬼退治とは程遠い、和やかな空気のお祭りになっていました。

節分の歌、「まめまき」を合唱した後、「鬼退治ゲーム」を行いました。鬼の面を取り付けた段ボールを立て、それに向かって豆に見立てた『おじやみ』を投げて倒すゲームです。段ボールには鬼の面の他に皆さんに退治したいもの「関節痛」、「コロナ」など書かれたボードを取り付けました。皆様、真剣なご様子で『おじやみ』を投げられますが、的の段ボールの前には鬼に扮した職員が、おかしな動きでこん棒を振り回して邪魔をするのでなかなか上手くいきません。また、鬼のおかしな動きに笑いが止まらないご様子で随分と賑やかな鬼退治となりました。

今回の楽しい豆まきで、皆様の邪気も払われ、またこの1年お元気にデイサービス可部で過ごされるよう職員一同願っております。まだまだ寒い日も多いので、お風邪など召されませんようご自愛下さい。



デイサービス可部 谷中 明子

# デイサービス可部

## ～余暇時間～

皆様こんにちは。時の経つのは早いものでもう3月になりますね。早く暖かくなって欲しいと思う今日この頃です。

さて、可部デイでは先月、余暇の時間でカレンダー作りをしました。カレンダーの日時に色を付けてもらったり、あらかじめ職員が作っておいた見本を皆様に見ていただき、用意していたパートを、見本を見ながら張り付けていただきました。皆様にそれぞれ台紙に張り付けていってもらうという作業です。今回は節分でしたので、可愛らしい少年のような鬼さんを作っていました。完成するまでは個人差ありますが、出来上がったものはお持ち帰りいただいています。

また、ある日はハーモニカでイントロクイズをしたり、カラオケで合唱したりしてすごしています。これが結構盛り上がり、すぐに時間が経ってしまいます。職員によってメニューが色々変わりますので、楽しみにしておいてくださいね。



デイサービス可部 川田 恵利

### デイサービス可部 3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						
午後	ひな祭り	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						
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						
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
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						
午後	レクリエーション						

## グループホーム亀山 ~三上一孝様誕生日企画~

グループホーム亀山では、1月30日に三上一孝様が94歳の誕生日を迎えられました。

三上様はご自分の誕生日をしっかりと覚えておられ、数日前より誕生日をたずねると、「30日ですよ、歳はわかりませんが。」話されていました。

当日のお誕生日会には娘様も参加して下さり、大人数でハッピーバースデーの歌でお祝いしました。「三上さん、おめでとうございます！！」と声をかけられると、満面の笑顔で「ありがとうございます。」と挨拶をして下さいました。

甘い物、お酒も大好きな三上様、ケーキと大福、キャラメルコーン、ビールをプレゼントさせていただきました。当日はケーキと大福をあてに娘様のお酌で乾杯されました。ビールは1缶では足りなかったようです。娘様も「94歳のお誕生日を一緒に祝えてよかったです。」と喜んでくださいました。笑顔のステキな三上様、これからもたくさん楽しい話をして、たくさん笑って、元気にお過ごしくださいね。



グループホーム亀山 松本 理恵

## グループホーム亀山 ~2階の日常~

皆様こんにちは。まだまだ寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょう。今月はグループホームの日常をご紹介させていただきます。

グループホームでは、毎月季節に合った壁画を入居者様と一緒に作っています。2月の壁画は、節分をテーマに取り組みました。作成途中では「なかなかうまくいかんよ。」「こうしたらいい？次はどうしようか？」と苦労されながらも、協力し毎日コツコツと進めることでステキな節分の壁画に仕上げることができました。完成した壁画をフロアへ飾ると、「やっとできた。」「可愛くできたね」「これで鬼はこん！」と全員で完成を喜びました。

先月は他にもパンケーキと一緒に作ったり、普段の忙しく働いている職員を見て、「手伝いはあるかね？」「お安い御用よ。」と慣れた手つきで洗濯物置みや食器拭きなど談笑しながらお手伝いをして下さっています。

これからも楽しく笑顔が溢れる空間になるように職員一同、日々努めていきたいと思います。



グループホーム亀山 横田 莉奈

## グループホーム亀山 ~ 節分祭 ~

2月3日は節分でしたね。皆さんはどう過ごされましたか？

当日、グループホーム亀山では入居者の皆さんに「鬼退治」をしていただきました。

まず昼食に巻き寿司と稲荷寿司を食べて節分の気分を味わいました。「こんなにたくさんもられるん？」や「ごちそうじゃ！」と節分を祝う料理を喜んでくださいました。普段の食事と比べると、皆さん夢中になって食べているご様子で、見ているこちらまで嬉しくなるステキな食事時間をお過ごすことができました。

食事を終えひと息ついていると、突然大きな物音が。視線を向けると両手に棍棒を持った赤鬼がやってきました。しかし節分当日で準備は万端です。皆さん手元にあった豆に見立てたボールを投げ、「鬼は一外おー！福は一内いー！」と大きな声を出し、全力で鬼退治を楽しめていました。はじめは威勢よく飛び出してきた赤鬼でしたが、予想もしていない反撃に驚いた様子で立ち止まっていました。そして、皆さんからの力強く、切れ味鋭い豆を受けすぐに降参して逃げていきました。



鬼に打ち勝ち、これから1年どんな福があるか楽しみですね。

グループホーム亀山 香取 諒

# ディサービス亀山

## ～ 節分会 ～

2月になり、節分の季節がやってきました。ディサービス亀山では利用者様と職員で『節分会』を行いました。今日はその時の様子を紹介したいと思います。

鬼に扮した職員を相手に、利用者様には鬼退治をしていただきました。「鬼は外、福は内！」と威勢のいい大きな声が飛び交い、この季節のお馴染みの行事を感じていただけたのではないでしょうか。

鬼退治をした後は、利用者様と一緒にゲームを行いました。段ボールで作成した鬼の口の中に、福豆を模したボールを投げ込むゲームです。利用者様が一生懸命、口の中にボールを入れようと投げ込みます。「鬼は外ー」と声も弾み皆さまワイワイと賑やかで楽しい時間を過ごすことができました。

おやつには、恵方巻の代わりに、長めのロールパンをかじって、写真撮影をしました。「美味しいね」と、皆さま喜んでくださいました。今年もたくさん皆さまのもとへ幸福が訪れる事を願っています。



ディサービスセンター亀山 田中 優

### なごみの郷 亀山 3月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前							体操
午後						お誕生日会	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	ZF全体往診	体操	体操	体操
午後	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	運営推進会議	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						
午後	レクリエーション						
日付	24	25	26	27	28	29	30
午前	お誕生日会	体操	こころ往診	3F内科往診	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		
日付	31						
午前	体操						
午後	レクリエーション						

春なのに寒い日もあり、体調を崩さないように手洗い、うがい、マスク着用を気に掛ける毎日です。先日、テレビで「おばあちゃんの言葉」というのが目に留まりましたので紹介したいと思います。

- ① 手を抜くんじゃなくて 力を抜くの
- ② 人間関係は鏡 相手にした行いは必ず自分に帰ってくるよ
- ③ 人生で一番もったいない日は 笑わなかった日
- ④ 大変な時は 大きく変われる時
- ⑤ 人生なんて暇つぶしみたいなもん 楽しくやんなさい
- ⑥ たまには下を向いてもいいんだよ 美しい花が咲いているから
- ⑦ 自分が正しいと思う事をしなさい 何したって批判はされるんだから



“なる程、そうよね～”と納得。何故だか分らないけど、気持ちが軽くなり不思議な感じでした。もしも私が子育て中の方にこの言葉を聞いたとしたら、「う～ん、でもねえ…」って感じたと思います。ご本人が色々な経験をされたからこそ、こういう言葉が出るのでしょうか。まずは、その経験豊かな利用者様との“関りを大切にしていこう”と気づかされたお言葉でした。

ヘルパーステーション 今田 美智子

## メゾン・クレアなごみ

## ～一期一会を大切に～

春の気配を感じる頃となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。皆様お変わりございませんでしょうか。

3月から4月にかけては学校、仕事、それに関わらずとも、別れ、そして出会いが多くあります。メゾン・クレアでも看取りという形で出会いと別れを経験しています。

「最期は自宅で」とご本人や家族が願っても、叶えることが難しい現実があります。人が安心して生きていくためには日常的なケアが必要です。いつも身体がきれいで、身体的苦痛がなく、体調を維持しながら穏やかに暮らせる場所としてケアを通じ提供できればと思っています。

ご本人の不安や孤独、死に対する恐怖など気持ちに寄り添い、ご家族が抱える精神的な苦痛を少しでも和らげることができるようにどうしたらいいのか悩み迷うこともあります。ご利用者とご家族を見送るたび、メゾン・クレアで過ごした日々が穏やかな時間であったことを願います。出会うたび、生活の質を保ち日常生活を送れるように思いを新たにしながらケアに取り組んでいます。

ご家族からいただいた「最期はメゾン・クレアでよかった」という言葉を胸に、これからもひとつひとつの出会いと別れを大切に生活の支援をしてまいります。

メゾン・クレアなごみ 青木 奈々

## グループホーム可部

## ～昭和純喫茶～

1月31日(水)グループホーム可部では、レクリエーション企画として、『昭和純喫茶』を開催しました。

今回のレクは2階フロアに全利用者様と職員が集まり、昭和の音楽を聴きながらサイフォンで淹れたコーヒーと、職員の手作りアイスボックスクッキーをおやつに召し上がっていただきました。

また特別感を味わっていただくため、『あいあいねっと』にお洒落なカップ&ソーサーをお借りしました。

いつもは昼食後に居室で休まれる方々も参加され、「えかったよー」、「楽しかったねえ」、「美味しかったよー」と嬉しい言葉をいただきました。

お疲れになった方もいらっしゃいましたが、皆でわいわいガヤガヤ出来る事はとても楽しく、利用者様が笑顔やいつもと違う表情を見せてくださる事が、私たちの励みにもなりました。

また皆様に楽しんでいただけるレクリエーションを企画していきます。お楽しみに。



グループホーム可部 澤田 里知子

## ～清藤 敦様 お誕生日～



2月10日(土)は清藤敦(きよふじたかし)様にとって特別な日を迎えられました。

87歳のお誕生日の当日はご家族と外食に行かれました。

グループホーム可部では、その前日にお祝いを企画しました。「誕生日にはステーキが食べたい！」と希望があり、一緒にステーキ肉を買いにスーパーへ出かけました。

スーパーでは、色々な物が販売されており、久しぶりに買い物の雰囲気を楽しんでいらっしゃいました。「ロープライスと見たら女性は喜ぶね。」と話ながら、どのお肉が食べたいか選んでいただきました。店外には季節の花も飾られており、興味津々に見ておられました。

早速、昼食にステーキを焼いてお出しし、お祝いしました。周りの皆様とお誕生日の歌を唄いながら、大きなステーキをペロリと食べられました。「非常に美味しいございます！」と喜ばれました。

お誕生日当日の外食後は、家族様と一緒に記念写真を撮らせていただきました。

前日・当日と二日にわたってとても忙しい一日になりましたが、清藤様らしく充実したお誕生日となり、ご本人もとても喜ばれて、私も嬉しかったです。



グループホーム可部 中尾 浩次

# グループホーム可部

## ～節分会～

こんにちは。グループホーム可部では、2月3日(土)に『節分会』を行いました。

今年の節分も皆様が思い切り豆まきが出来るよう、個包装タイプの豆を用意しました。節分と言えば、鬼が来ないと豆まき出来ないですよね…

と言うことで、今年の鬼も若い男性職員が、赤鬼・青鬼役を担ってくれました。

節分会担当職員から開始宣言後、2匹の鬼が一斉に駆け寄ってきました。

はじめは、何のことか分からず、ボーっと眺めている人もいれば、「ギャ~ッ！！」と叫びながら必死に豆を投げついている人もいるなど、反応は様々で和気藹々とした豆まきになりました。

中には、豆を鬼に投げずに、個包装から開けて食べられている方もいらっしゃいました。

最後は、鬼との集合写真・一人一人と記念写真を撮り、『節分会』の閉会となりました。

豆まきに使用した豆は、おやつ時に、甘酒と一緒に美味しいいただきました。

今年も、皆様に“福”が来ます事を願っております。



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 3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						お誕生日会	レクリエーション
日付	3	4	5	6	7	8	9
午前	「ひな祭り会」	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	お誕生日会	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
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	春分の日	1階 全体往診	体操	体操
午後	レクリエーション	お誕生日会	レクリエーション	理美容 "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	24/31	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	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

# 専門家の知恵

## ～「過剰な興奮に伴う脳出血」について～

### 【脳出血とストレス】

脳出血とは脳の血管が破れて出血を起こしている状態です。出血を起こした場所や程度によって症状や残る可能性がある後遺症は異なります。発症する原因のほとんどは高血圧性脳出血です。高血圧に、動脈硬化などによる血管の変化などの関与があって発症するとされています。適切な治療、定期検査を受けても興奮、過労、入浴、排便時のいきみなどをきっかけに発症することもあります。

### 【事例】

令和6年1月20日、脳卒中のため亡くなったパフォーマンス集団「電撃ネットワーク」のリーダー南部虎弾(なんぶとらた)さんは、平成23年、還暦で「2型糖尿病」を発症され、それに伴い腎機能が低下、末期腎不全に至り、妻の腎臓を一つ分けてもらう腎移植手術を受け、その後も精力的に芸能活動をされていました。健康には、日頃から注意し、毎日、午前、午後の血圧測定に加え、1ヶ月～2ヶ月の検診を欠かさず行い、昨年末にも検診をして問題がない状況でした。しかしながら、本年1月16日に“てんかん重積”で死去した芸人仲間で友人のエスパー伊東さんに対する所属事務所の対応がお粗末なものであった事から、そのあおりを受けて深夜まで働くことが続き、興奮、過労等が伴い、高血圧性脳出血が生じたようです。死去する2日前にも周囲の方と連絡を取り合っていましたが心労が生じているようでした。



電撃ネットワーク  
故・南部寅弾さん(72歳)

### 【まとめ】

脳出血はストレスなどに起因した高血圧などや生活習慣の乱れなどによって発症することが多いですが、その他にも血管自体の異常によって発症することができます。脳出血の予防には、規則正しい生活やストレスを抱え込み過ぎないように規則正しい生活で予防しましょう！

写真提供 故・南部虎弾

参考資料 医学書院

看護師 中野 勇治

# 3月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
名倉 マリコ 様	大正14年03月17日	99 歳	渡邊 智範 様	昭和10年03月07日	89 歳
杉田 サツ卫 様	大正15年03月06日	98 歳	植原 和子 様	昭和10年03月31日	89 歳
佐々木 セツミ 様	昭和03年03月18日	96 歳	増井 ユミ子 様	昭和11年03月26日	88 歳
大原 美津枝 様	昭和04年03月05日	95 歳	上田 宣 様	昭和12年03月21日	87 歳
中岡 テルコ 様	昭和04年03月20日	95 歳	竹本 恵美子 様	昭和12年03月24日	87 歳
中村 ヨシコ 様	昭和04年03月22日	95 歳	吉野 照子 様	昭和12年03月30日	87 歳
岡谷 アケミ 様	昭和06年03月01日	93 歳	助信 ミユキ 様	昭和13年03月15日	86 歳
藤淵 マキ子 様	昭和06年03月19日	93 歳	中崎 春夫 様	昭和13年03月19日	86 歳
小川 久子 様	昭和06年03月22日	93 歳	山崎 ケイコ 様	昭和13年03月28日	86 歳
有本 マサコ 様	昭和07年03月17日	92 歳	阿瀬田 智恵子 様	昭和14年03月20日	85 歳
平田 正夫 様	昭和08年03月01日	91 歳	増井 智子 様	昭和15年03月09日	84 歳
中村 福一 様	昭和08年03月16日	91 歳	村上 郁子 様	昭和15年03月13日	84 歳
下津 イツ卫 様	昭和08年03月25日	91 歳	岩本 菊枝 様	昭和15年03月23日	84 歳
水口 清司 様	昭和09年03月09日	90 歳	打海 譚 様	昭和16年03月06日	83 歳
宮本 瑞枝 様	昭和09年03月13日	90 歳	田中 千代子 様	昭和16年03月10日	83 歳
飯田 和貴子 様	昭和09年03月18日	90 歳	柳 夕キミ 様	昭和16年03月12日	83 歳
藤木 弥生 様	昭和09年03月28日	90 歳	井上 齐子 様	昭和16年03月16日	83 歳
富樫 シズ卫 様	昭和09年03月28日	90 歳	登立 弘子 様	昭和17年03月30日	82 歳
市川 八重子 様	昭和10年03月01日	89 歳	西村 保夫 様	昭和23年03月12日	76 歳
花岡 節子 様	昭和10年03月06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元気で!!

## 家族会会計報告

令和6年1月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
1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思っています。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れど…

3月、弥生、英語で書くと「March」マーチ、ミニア（カンボジア語）、ブゥランマルット（インドネシア語）、タンバー（ベトナム語）。3月は旬の食材が豊富で、季節の移り変わりを感じることができる月。まず、野菜は「菜の花」をあげたい。鮮やかな黄色と瑞々しい苦味は、春の訪れを感じさせてくれる。炒め物や天ぷら、お浸しにして食べるのがいい。また、アスパラガスもいい。そのシャキシャキとした食感と独特の風味はサラダに最適。そして魚は鯵。脂がのっていて刺身や煮付けにしたい。苺や柚子などの果物も心地よい甘さと爽やかな風味が楽しめる。それらは春を感じ、身体を元気にしてくれるだろう。新しい季節の始まりを彩る美味しい料理を堪能したい。

さて、去る1月19日、70歳の古希を迎えた。日本の音楽シーンで圧倒的な存在感を誇り、心を打つ歌詞と美しいメロディーで数々のヒット曲を生み出し続けている松任谷由実、通称ユーミンのことだ。昨年、デビューから50周年のアニバーサリーコンサートツアーで、12月末にファイナルを迎えるまで全54公演、57万人超を動員した。1公演平均1万人超の数字だ…スゴイ。その実際の年齢とかけ離れた若さと容姿とパワーはとどまることがない。そう、彼女の魅力は、単なる音楽の域を超え、そのコンサートは正に超エンターテインメント。期待を超越しているのだ。

約5年前にも同様の話題を当コーナーで綴ったが、今回もそのコンサートを鑑賞してきたので、居ても立っても居られなくなり、彼女の誕生日の話題と共に遅ればせながら触れてみたい。

ユーミンの音楽家としてのキャリアは長く、50年以上にわたって音楽を通じて日本の社会や文化の変遷を見つめ続けてきた。そのため、コンサートでは彼女の音楽が時代を超えて我々を包み込み、懐かしさや新鮮さを同時に感じしてくれる。だから様々な世代の観客が一堂に会し、共通の感動を共有する場となる。独自の世界観を持ち、シンプルでありながら緻密に練り上げられたステージは、聴衆を引き込んで離さない力がある。照明や映像、演出にこだわり、音楽と一体となった美しい空間が、コンサートホール内に広がる。ユーミン自身のキャラクターも輝きを増し、その存在感に圧倒されてしまう。歌声は、心に深く染み渡り、感情の起伏を共に歩むような錯覚を生み出す。音楽だけでなく、彼女の人間味あふれる曲間のおしゃべりは、私たちとの心の距離を一気に縮め、笑いや感動を共有してくれる。アーティストとしての彼女の存在だけでなく、一人の人間としてユーミンを感じ、愛おしさを抱いてしまう。

では、今回の50周年アニバーサリーコンサートの内容はどうだったのか。それはまるでタイムトラベルのような体験。

小生の席は前から2列目でステージにかなり近い。フリクラと呼ばれるフラッシュライトを腕に装着し、ライブの曲に合わせて色が変化する。観衆全員がそれを振りながら応援するのだ。

コンサートツアーのテーマは“海”。会場中央に設置された舞台は巨大な海賊船に模して、ユーミンの歌と一緒に観衆は旅に出る。船長はもちろんユーミン。時代を彩ってきたヒット曲と、ツアーテーマに由来する選曲とで織り成される曲目には物語性があり、ユーミンは歌って踊って走って衣装替えして…凄いとしか感じえない。ユーミンの動きはもとより、ダンサー達がロープアクションで宙を舞うなどのパフォーマンス、サックスやギター奏者のテクニックの凄さ、照明やレーザーの光、中央に降りた幕への映像を投影するプロジェクションマッピングの演出、イルカが会場（グリーンアリーナ）の空を泳ぎ、中央ステージ横にはユーミンが乗った巨大なドラゴンが登場して口から火を噴きだす。ステージが火に包まれたが、近かったので結構熱風を感じられた。近くに来たユーミンと目が合う…ドキッ。これでもか、それでもかの演出のエンターテインメントショー。

そして気付けばもうエンディング…早っ。アンコールはダブル。最後にユーミンの“旅”はこれからも続していくことを宣言して終演。感動的な歌声、見事なパフォーマンス、そして彼女自身の魅力が融合したステージはアツという間に終わりをつけた。出航してから50年間、常にトップランナーであり続けているユーミンの姿…まさにスペクタクル。見合う賞賛の言葉が見つからない。ユーミンの音楽に触れ、その魅力に浸ることで時間や距離を超えて、一緒に歩んできたような気持ちになった感動は一生の思い出となつた。

そんな心を動かされる体験は貴重なものであるが、皆さまの生活の中にも様々な喜び、楽しみ、感動の体験はあるのではないかでしょうか。毎日あくせくと動き回ったり、働いたり、ボーとしたり…。一日がアツという間に終ったとしても、本当は、素敵な音楽で豊かな気持ちになつたり、綺麗な雪景色に感動したり、友人に励まされたり勇気をもらつたり…。そんな瞬間は確かにあるだろう。でも、次の瞬間には別のこと考えてみたり、日常の現実に戻つたりする。あれをしなくては、これをやらなくては、とか…。豊かさや幸せを感じる瞬間はあっても、しっかりと受止められず、通り過ぎていくことが実は多い。今、感動をゆっくり堪能したり、余韻に浸れること…時にはそんなもの探し、もいいかも知れない。

心を豊かに生きる…。ユーミンから学んだことである。

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

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

### ★ 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。)

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

Email [nagomi@nagominosato.jp](mailto:nagomi@nagominosato.jp)

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結ぶ みんなの笑顔がなごみの誇り”