

# おたっしやかわら版

水無月



## なごみ新聞 264

もくじ

2P.....	副施設長から	12~13P.....	亀山
3P.....	ケアハウス	14P.....	香多機ホーム
4P.....	あいあい通信	15P.....	訪問ヘルパー
5P.....	居宅介護支援事業所	15P.....	メンクレア
6~7P.....	特別養護老人ホーム	16~17P.....	グループホーム可部
8~9P.....	テイ落合	18P.....	専門家の知恵
10~11P.....	テイ可部	19P.....	6月のお誕生者さま

「看護小規模多機能ホーム なごみの郷」は、2024年5月1日に開設し、5月13日に最初の利用者様をとおいでお迎えし活動を開始したところである。4月26日、27日の両日は内覧会を開催し、多くの医療・介護事業者の方々や地域の方々にお越しいただき、励ましの言葉もたくさん頂戴したことに対し心より感謝申し上げたい。新規事業所立ち上げにおいて、経験不足から至らないこともあるかもしれないが、スタッフ一同、利用者様の個別性に十分な配慮をしながら、質の高い介護や看護が提供できるよう努力を続ける所存である。軌道に乗るまで少しの間ご容赦いただけると幸いである。ご存じのように、看護小規模

多機能型居宅介護（通称“<sup>かんよ</sup>着多機”、以前は複合型サービスと呼ばれていた）は、看護と介護を一体的に提供するサービスである。「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り、「通い（デイサービス）」、「泊り」、「訪問介護」、「訪問看護」サービスを組み合わせ、柔軟に対応できるのが特徴である。わかりやすく言えば、デイサービス、ショートステイ、訪問介護、訪問看護を別々の事業所の利用するのではなく同じ事業所内で完結できること。同じ事業所内であることから、利用者様が慣れた環境やスタッフで対応できるため、認知機能が低下した方々の混乱や不安が軽減できることや、職員間での情報共有が密であること、医療依存度の高い方々の支援が容易であることが利点である。半面、生活の中でのリハビリは可能であるが、より専門的な介入を行う訪問リハビリや通所リハビリテーションは利用できない場合がある。よって、退院直後の在宅生活へのスムーズな移行、がん末期などの病状悪化時のお看取りも含めた支援、病状が不安定あるいは頻回な医療処置が必要な方々が在宅生活を望まれる場合、ご家族に対するレスパイトケア（介護負担の軽減）や療養相談が主な業務となる。広島県介護保険制度の実施状況（広島県健康福祉局医療介護保険課 令和5年10月）によると令和3年度の着多機の利用者は555名にとどまる。令和5年4月1日で、着多機は広島県内に32ヶ所、残念ながらその時点では当事業所は含まれない。事業所自体が少ないこともあるが、着多機の周知は今一つといった現状がある。

しかしながら柔軟なサービスを武器に今後は少しずつ利用が増えていくことを願いながら日々精進したい。

さて、予測困難で不確実な時代という4つの頭文字をとった「VUCAの時代」について、先般、松林施設長から職員に対しお話があった。今後も決して容易ではなく、荒波の中にいることが多いであろう事業運営について、全職員が自分事として考え、個々が持てる英知を担当する現場で結集すること。時代の流れをとらえながら、利用者のQOLを高めることを最優先課題として実行し、多くの利用を得ることの重要性について話をされた。約20年前“なごみの郷”が開設した時、今がこんな状況になろうとは、無知な私には全く予測はできなかった。ただ、言えることは、過去の「あたりまえ」があたりまえではなくなっていること。未来永劫不変なものは何一つないということであろうか？とりあえず色々考え、なにかしらやってみる勇氣と、少しだけ楽観的な気持ちも携えながら、日々の業務に励むしかない。われらが着多機も船出したばかり、幾度の困難にも果敢に立ち向かいながらも、老体にムチ打ち、若い職員の感性も大切にしながら今後も一丸となり、VUCAの中であってもしなやかに、そして我々の存在価値を地域に示していきたいものである。

最後に、先日、民生委員の方より、「障害や認知機能の低下がある方々へのお声かけのしかた」についての講演依頼があった。非常勤の公務員でありボランティアで地域を支えておられる、公認心理師などのようなプロ並みのコミュニケーション能力をお持ちでさらに学ぶ意識の高い方々に対しての講義が私にできるか？全く自信はなく、しかし私自身も講師として学ぶことが多いであろうとあえてお引き受けすることにした。講演依頼に感謝しつつ、これからしっかりと準備し、楽しい会となるようそして1つでも納得していただけるものを持って帰ってもらえるよう、いつものねじり鉢巻きでのぞみたい。

気づいたらこんなに活動の場が増えました  
 なごみの郷 訪問看護ステーション 管理者  
 看護小規模多機能ホーム なごみの郷 統括管理者  
 時々特別養護老人ホーム 副施設長  
 中本 妙

## ケアハウス ミニお好み焼き作り

キャベツ高騰のニュースが流れる中、ケアハウスでは皆様楽しんでしていた“お好み焼き作り”に挑戦しました。「自分でお好み焼きを焼いたことがないよ」、「どうやって焼くんかね」と声が聞かれる中、ホットプレートは準備万端です。事前に用意していた材料に、各自卵を割り入れしっかり混ぜ合わせた後、ホットプレートに



生地を流し入れていただきました。「もう焼けたかね」、「ひっくり返してもいいかね」と、焼き加減を確認しながら、器用に両手でヘラを持ち生地をひっくり返される方、「ひっくり返せんよ」との声には、職員が心を込めて美味しく仕上げさせていただきました。今日の昼食は「ごちそうの日」。お好み焼きを食べた後には、皆様が大好きな“散らし寿司”も完食され、その食欲には職員みな驚かされました。この食欲なら、今年の暑い夏も乗り越えられることでしょう。「おいしかったよ」のお言葉をいただき、次回もまた美味しい企画を考えていきますので楽しみにしてくださいね。



事務 澤 典江

## あいあいねっと

### 健幸フェアに参加しました！！

5月12日(日)に、「健幸フェア」が開催されました。このイベントは、にのみやグループが、地域のみなさまの健やかで幸せな生活を応援し続けるための催し物です。ポールを両手に持って歩くノルディックウォークや、フィンランド発祥のスポーツ「モルック」、胃カメラ、内視鏡検査体験、動脈硬化の測定や骨密度、肌の水分量をチェックするなどの体験ブースが盛りだくさんでした。“あいあいねっと”も、食品ロス削減のかるたとすごろくを持参し、健康づくりと食べ物大切さをアピールしました。何度も挑戦する子どもたちも多く、大変盛り上がりました。親御さんにも、フードバンクの活動を紹介しました。“あいあいねっと”のブースでは、地域のボランティアの皆さんと広島文教大学の皆さんもお手伝いしていただきました。

また、食べることから健康づくりに幸せを感じてもらえたらという思いで、“あいあいねっと”事務所の道向かいにある旭鳳酒造様のご協力を得て、旭鳳酒造の酒粕を使った酒粕プリンの試食も行いました。酒粕プリンの作成・試食ブースは、“あいあいねっと”のスタッフでもある、医療法人社団恵正会の管理栄養士3名が行いました。



酒粕を使った牛乳プリンの上に、“あいあいねっと”に食品提供して下さるアヲハタ株式会社のジャムをトッピングしました。酒粕の健康効果と酒粕プリンのレシピを掲載したフライヤーも作成し、PRしました。酒粕プリンを作るにあたり、「NPO 法人 つくし工房」様にも、厨房をお借りするなど、ご協力いただきました。本当にありがとうございました。

100個限定での試食は、約30分で無くなってしまいました。「後日、どこで販売しているのか」との問い合わせもありました。地域のみなさまにご協力をいただき、酒粕プリンをおいしく食べていただけ、酒粕の健康についても知っていただけて、私たちもうれしく思いました。大雨で急きょブースの位置が室内へと変更になり、来場者数も心配でしたが、大勢の人でにぎわいました。引き続き、にのみやグループは、地域のみなさまの健やかで幸せな生活を作るお手伝いをさせていただくための活動を行ってまいります。ぜひ、ご参加ください。

あいあいねっと 増井 祥子

## 居宅介護支援事業所 身体も心もスッキリ！梅雨の「だるさ」解消法

長雨が続き、気温も湿度も高くなる梅雨の時期。この時期には、何となく身体が重い、だるいといった不調を感じる方が多いのではないのでしょうか。梅雨の時期には気圧が低いことが多く、自律神経が乱れ、副交感神経が優位になりやすいため、身体が休息モードになり、だるさや眠気を感じる場合があります。また、活動量が普段より減るため、血行が悪くなりやすく、肩こりや頭痛、頭重感、めまいなどの症状が起こります。こうした梅雨の時期に生じる症状は、総じて「梅雨だる」と呼ばれています。この梅雨の時期を快適に過ごすための解消法を紹介します。

### ～「梅雨だる」の解消方法～

- 起きたらカーテンを開けて光を浴び、体内時計をリセットしましょう。
- 雨や曇りの日でもカーテンを開け、部屋を明るくしましょう。
- しっかり朝食を摂って活動モードに切り替えましょう。
- ウォーキングや、雨の日にはストレッチなどの軽い運動を習慣にしましょう。
- 夜は“ぬるめ”のお湯に浸かり、心身をリラックスさせましょう。
- 十分な睡眠を取りましょう。

私たちの体調は天気や気圧の変化に影響されやすく、身体にさまざまな不調として現れます。もし、「梅雨だる」の症状が出てしまった場合は、ご紹介した解消法を試してみてください。

居宅介護支援事業所 河原 真弓

## 認知症カフェ・・・『なごみオレンジ』

グループホームなごみの郷可部では、今年度二回目の「なごみオレンジ」を開催しました。当日はグループホームへ入居されている2名の方にも参加していただき、地域の方を含めると5名の方が参加をしてくださいました。

今回は、五月ということもあって、講師の方を招き、兜の壁飾りを作りました。悪戦苦闘しながらも思い思いの壁飾りが完成しました。その後は、“なごみの郷”の管理栄養士特製のデザートを皆さんでおいしくいただきました。



<お問い合わせ>

社会福祉法人 正仁会

グループホームなごみの郷 可部

TEL:082-819-0500 担当:廣森・田中

次回 6月14日(金) 13:00~16:00 (毎月第2金曜)

# ～ 特養 ～

# 母の日

5月12日は母の日でした。

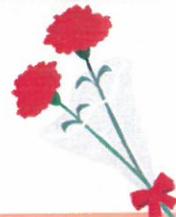
いつも皆様には、母親のように温かく声を掛けてくださり、そして優しい笑顔にいつも癒しをいただいております。「感謝」の一言です。

当日は日頃の感謝の気持ちをお伝えするために『母の日会』を開催させていただきました。

今月はこの特別な一日のご様子をお伝えさせていただきたいと思います。



当日は家族様よりたくさんの花が届き、お母様に対するあたたかな想いが伝わってきました。





花を見ながら、笑顔で思い思いに家族様について話をしてくださいました。いつもとは違う、穏やかな時間が流れた日曜日となりました。

特別養護老人ホーム 中村 静香

## デイサービス落合

## ～母の日会～

皆様こんにちは。爽やかな風が心地よい季節となりました。体調はお変わりないでしょうか。

さて、先日5月10、11日の2日間にわたりデイサービスでは、日頃の感謝を込めて「母の日会」を開催しました。毎年、職員がお母さんに扮していましたが、今回はマネキンを作り、ゲームの得点でお母さんを完成することにしました。お母さんの顔は職員の寺島と林田。マネキンを見て、笑い声が…「誰？」と目を凝らしながら見ておられました。



ゲームは、2 チームに分かれ花をすくい、花束を作ってくださいました。花すくいは皆さま、たくさんのお花をすくい、かごいっぱいに入れ豪華な花束を完成することができました。満面の笑みに記念撮影、ステキな一枚となりました。そして完成した寺島母さんと林田母さんを見て、大爆笑。また本人とマネキン母さんを見比べ大爆笑。「こんなお母さんもおるね」、「似とるね」、「なんか怖いね」など様々な声が聞かれましたが、笑いが耐えない「母の日会」となりました。これからの行事も職員も楽しみながら皆さまと楽しんでいきたいと思っております。次回もお楽しみにしてください。

デイサービス落合 沖本 典子

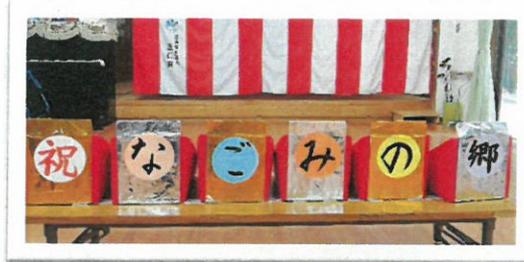
# デイサービス落合

～祝！22周年～

皆様こんにちは。デイサービス落合は、この5月15日で22周年を迎えることができました。これもひとえに利用者様、家族様他、色々な方の支えのお陰と深く感謝しております。

当日は、午前、午後共に、22周年をお祝いするランキング発表やゲームをして盛り上げました。昼食は、「大ごちそうの日」と題し、ごちそうを食べていただき、お祝いムードの一日となりました。

これからも、皆様と共に季節を感じながら、楽しんでいただけるデイサービスでありたいと思います。来年の23周年も笑顔で迎えられようステキな一年にしていきたいと思います。



デイサービス落合 高岡 祐子

## デイサービスセンターなごみの郷 落合 6月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
午前							リハビリ体操 頭の体操
午後							レクリエーション
備考							
日付	2	3	4	5	6	7	8
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	9	10	11	12	13	14	15
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	父の日会
備考		ご馳走の日					
日付	16	17	18	19	20	21	22
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		父の日会	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
備考							
日付	23/30	24	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	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							

## デイサービス可部 ～端午の節句～

体調管理が大変な時期ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？季節は新緑の美しい時期に移り変わり、鯉のぼりも目立たなくなってきました。そして新茶の八十八夜も過ぎましたね。実はお茶はかつて薬として服用されていたことをご存じでしょうか？よく「お茶を一服」と言われますが、その言葉から由来しているそうですよ。



さて、デイサービスセンター可部では毎月壁に飾るカレンダーを作っていたのですが、今回は鯉のぼりを作っていました。たくさんの色の中から2色選んでいただき頭の色からうろこ、しっぽに至る所まで、皆さまのこだわりが詰まったカレンダーを作っていました。出来上がった鯉のぼりをご覧になり、「可愛いのが出来たね、うろこがいいねー」と喜んでおられる姿を見ると、こちらも嬉しくなります。

作り終わった鯉のぼりを見て「やねよ～り～た～か～い～こいの～ぼ～り～♪」とこいのぼりの歌を口ずさまれる方や、「い～ら～か～の、な～み～とく～も～のそら～♪」と、もうひとつの鯉のぼりを歌う方もおられ、お1人が歌うと他の方もつられて歌われとても賑やかな時間となりました。これから益々気温が高くなる日があるかと思いますが、水分補給忘れずに過ごしてくださいね。



デイサービス可部 佐々木 貞子

# デイサービス可部

## ～壁画制作「紫陽花」～

新緑の季節を気持ちよく過ごしていたと思ったら、もう梅雨の気配がしてきましたね。本当に日々の過ぎるのは早いものです。そんな毎日の過ごし方のひとつに、デイサービス可部では、季節の壁画クラフトを皆さまと楽しんで制作しています。

今月は梅雨の定番「紫陽花」にしました。お昼の休憩時間やレクリエーションの時間を利用しての制作は、皆さまとの貴重なおしゃべりの時間でもあります。昔話に花を咲かせたり、暮らしの中での節約の話やご夫婦の馴れ初め、悩みごと相談会など話題は尽きなくて、時には大笑いになって制作の手が止まってるなんて事もあります。そんな皆さまとの時間をこれからも大切にしつつ、いろんなクラフトをご用意しますので、これからも楽しみにしててくださいね。不安定な季節になりますので、お身体に気を付けてお過ごしくださいね。



デイサービス可部 谷中 明子

### デイサービス可部 6月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
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
日付	2	3	4	5	6	7	8
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						
日付	9	10	11	12	13	14	15
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	16	17	18	19	20	21	22
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	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	23/30	24	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						
午後	レクリエーション						

## グループホーム亀山

## ～カレーパーティー～

グループホーム亀山では、去る4月23日にカレーパーティーを開催しました。

普段は食べる係の入居者様にも、野菜の皮むきやカットを手伝っていただきました。「子供が、カレーが好きでよく作っていたよね」とお母様方は、昔を思い出され、話に花が咲きました。具を炒め、ルーを入れたら、フロア中にカレーの美味しそうなにおいが広がりました。煮込んで味がしみ込むまでの時間が長く感じられた様子で、「もう食べられるじゃろ」、「お腹が空いたよ」と次々に声が聞かれました。

しっかり煮込んでトロトロになって完成し、皆様のお膳がそろったところで「いただきまーす」と合掌です。にぎやかだったフロアは一瞬にして静かになり、皆様食べられることに一生懸命なご様子でした。味をたずねると「美味しいよ」と大好評で、大きな鍋に入ったカレーはきれいに完食されました。



グループホーム亀山 大山 瑞穂

## グループホーム亀山

## ～鯉のぼり作り～

皆様、こんにちは。蒸し暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。

今回はクラフト作業で作成した鯉のぼりについてお伝えしたいと思います。2階では、5月始めの「子どもの日」に向けて鯉のぼりを作りました。

♪屋根より高い鯉のぼり～♪でお馴染みのお父さん、お母さん、子どもの3匹が出来ました。カラフルな色紙に丸を書いてチョコキッ！を何度も繰り返して、とても大きな鯉のぼりになりました！

今回のクラフト作業を手伝って下さった3名の入居者様は「私には息子がおらんかったから子供の日のお祝いとはしてなかったよ、職員さんの子どもに持ってあげんさい。大きいけきと喜ぶよ！」と言って下さいました。

また部屋に置ける小さな置物も作り、皆様に子どもの日をたくさん感じていただけましたら嬉しいです♪

夏に向けてどんどん暑くなりますので、夏バテしないように気をつけていきましょうね。



グループホーム亀山 千葉 装羅紗

# デイサービス亀山

## ～端午の節句～

暖かい気候になりましたね。デイサービス亀山では、5月5日端午の節句に合わせて、『鯉のぼりゲーム』を行いました。壁に貼り付けてある、鯉のぼりに向かって、お手玉を容器の中に投げ入れるというゲームです。点数が書いてあり、何点入るか挑戦しました。

皆さん一生懸命お手玉を投げ入れて下さいました。「なかなか入らんよー！」と悔しそうに言われる方や、「入った、入った！」と喜ばれる声も聞こえました。皆さん楽しんでおられ、笑顔が多く、終始楽しい時間を過ごしました。ゲームが終わった後は、鯉のぼりのパネルの前で記念撮影も行いました。

「はい、笑って、笑って」という職員の掛け声に笑顔で答えてくれた利用者様でした。



デイサービス亀山 田中 優

### なごみの郷 亀山 6月カレンダー

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

# 看護小規模多機能ホーム

## ～新設！！総合ケアサービス施設～

にのみやグループ理念

～医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え地域社会に安心を提供し続けます～

このグループ理念を具現化し、住み慣れたご自宅での療養を支える拠点として、2024年5月1日「看護小規模多機能ホーム」なごみの郷を開設しました。

高陽記念クリニックビル敷地内に新設された当施設は、①デイサービス(通い)、②ショートステイ(泊まり)、③訪問看護、④訪問介護の4つを組み合わせ、一体的に1つのサービスとして提供し、利用者様お一人おひとりのその日の状況、状態に合わせた個別ケアを実現していきます。



そして、去る4月26日(金)、27日(土)の2日間、地域住民様、他法人様に当施設を知っていただくため、内覧会を開催しました。ご来設者には、施設内のレイアウト紹介の後、おいしいコーヒーを片手に、質問にお答えしたり、ゆっくり、のんびりと様々な話をさせていただいたりしました。「きれい」、「光がよく入って明るい」、「落ち着いた雰囲気じゃね」、「車いすもちゃんと通れそう」、「親切にありがとうね。」等、多くのありがたい言葉をいただきました。



また開設記念として、“あいあいねっと”の原田佳子先生に「シニアライフの食生活」と題して講演していただき、好評のうち、多くの方々が拝聴されました。

2日間で100名の方にご来設いただき、内覧会は大盛況で終わることができました。予想以上の盛況ぶりに職員一同、驚きと同時に深く感謝しております。

私たちは、住み慣れた自宅や地域で安心できる暮らしの実現に向け、当施設職員がチーム一丸となり、取り組みを進めていきます。

皆様、今後ともよろしくお願ひ致します。

看護小規模多機能ホーム なごみの郷 廣木 佑介

## 訪問ヘルパー

### 梅雨の時期に役立つ梅の知恵と健康法

6月に入り、いよいよ梅雨入りが近づいています。今回は、梅雨の由来について、調べたことをご紹介します。梅雨という字に「梅」がつくのは、梅の丸々とした実が実る頃に降る雨だからと言われています。

梅は強い抗菌力を持ち、疲労回復に効果があるとされているクエン酸を多く含んでいます。また、古くから保存食としても活用されており、梅酒や梅干しなどが有名です。お弁当に入れると、食中毒予防にも効果的とされています。

以前、訪問していた利用者様は、元気な頃に漬けた梅干しを見せてくださいました。今は減塩のものが多く出回っていますが、昔は塩をたくさん使って作られており、「腐らないしおいしい！」と笑顔でお話されていたのが印象的でした。

梅酒、梅ジュース、梅干しといろいろ活用できる梅。食生活に取り入れて健康で若々しく過ごしていきたいですね。

ヘルパーステーション 林原 三香

## メゾン・クレア

### 洗濯支援と季節を感じる暮らし

皆様こんにちは。そろそろ梅雨入りの時期が近づいてきました。

紫陽花の花がきれい、花を少し摘んで部屋の中にかざってみたりして、花を通じて季節を感じる事も嬉しいように思います。しかし、反対にストレスを感じる事もあります。それは洗濯物がなかなか乾かない事です。仕方なく部屋干しをすることが増えてきますが、場所をとる事や部屋干し独特の匂いが気になります。特にお子様がいらっしゃるご家庭は大変ですよ。

さて自分の事はさておき、訪問介護サービスでは生活援助という項目の中に洗濯支援があります。介護保険での洗濯援助はご本人の洗濯のみ行えるサービスですが、私達ヘルパーが心掛けていることは、洗濯の全てをヘルパーが行うではありません。洗濯機のスイッチを入れる事ができる、低い位置であれば洗濯物を干すことができる、または、洗濯物を畳むことができる等、ご利用者ができることはご自身に行っていただくよう、声かけや見守り、時には工夫を行うなど、その人にあった支援を行っていくことです。洗濯物の干し方も畳み方も、ご利用者それぞれ違いがあり、私も参考にさせていただくこともあります。

今年も大雨で災害が起きない事を祈りつつ、梅雨の時期を迎えてきたいと思います。

メゾン・クレアなごみ 林原 三香

## グループホーム可

## ～日常の様子～

グループホームなごみの郷可部では5月5日(日)に野菜の苗を植えました。

ピーマンとミニトマトと胡瓜の3種類の苗を植えました。この日は天気も快晴で大変心地よい風が吹いておりました。皆様、昔は畑仕事をされていた方が多くいらっしゃり、「任せてください」と意気込みながら、とても慣れた手つきで苗を植えられておりました。

植えた後、スコップをカメラに向けてポーズをくださり、「面白かったです」と感想もいただくことができました。最後に3種類とも大きく育てもらうために、職員と皆様に「おおきなあれ。おおきなあれ。」と魔法の言葉を唱えました。皆様の思いはきっと野菜にも届いているはずですよ。しっかり成長してもらい、ピーマンとミニトマトはピザに、胡瓜は浅漬けにする予定です。

大きくなって成長した夏野菜たちの報告を楽しみにしていただきね。



グループホーム可部 縄手 凌平

## グループホーム可

## ～季節の壁画作り～

皆様こんにちは。

グループホーム可部では、季節の壁画作りに取り組んでいます。皆様、手作業が好きな方たちばかりなので、ちぎった折り紙がどんどん下絵に貼られ順調に進んでいます。「何ができるんじゃないろうか。まだまだ頑張らんといいけん！」と完成を楽しみにされています。

今回は梅雨に向けて紫陽花の壁画が完成予定です。もう少しで色鮮やかな紫陽花がフロアを明るくしてくれます。

皆様！！完成まであと少しです。みんなで力を合わせて頑張りましょう！！



グループホーム可部 落合 貴子

# グループホーム可部 ～丸本 津紀子様 お誕生日～

皆様こんにちは。

去る4月27日(土)、当施設では丸本津紀子様がお誕生日を迎えられました。

この特別な日を祝うために、午後のおやつ時間に誕生日会を開きました。

フロアには明るい飾りつけが施され、温かい雰囲気がありました。利用者様と職員が集まり、ハッピーバースデーの歌を歌いました。丸本様の顔には大きな笑顔が広がり周囲の皆様もその笑顔に誘われるように楽しそうに歌って下さいました。歌で楽しい雰囲気が盛り上がった後、職員から心のこもった誕生日プレゼントとして、箸、スプーン、そして新鮮な苺を贈らせていただきました。

15時のおやつにはケーキをお出しし、笑顔で「おいしい！」と言いながらケーキを食べられていました。

ケーキを食べられた後はみんなでお話をして過ごされました。丸本様から笑顔で「楽しかった！！」とのお言葉をいただき、私たちも楽しい一時にすることができました。

丸本様！！あらためてお誕生日おめでとうございます。これからも毎日元気に過ごしていきましょう。



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 6月カレンダー

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

## 専門家の知恵

## ～低栄養・フレイル～

### ●フレイルとは？

加齢に伴い食事摂取量が減ることで低栄養に陥り、心と体が弱ってしまう状態です。この悪循環が続くと、「感染症が悪化する」、「寝たきりになる」など、健康寿命の短縮に繋がってしまいます。

### ●フレイルセルフチェック

- 体重が半年で2～3 kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 歩く速さが遅くなった
- ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- 軽い運動・体操を週に1回もしていない

3つ以上当てはまると**要注意!**

### ●フレイル予防のための食事のポイント

元気な体を保つためには「エネルギー」と「たんぱく質」が不可欠!

#### 1日3食しっかりと 食べましょう

主食、主菜、副菜を組み合わせ合わせて食べましょう。1日に必要な栄養素を1回の食事で整えるのは難しいです。しかし、食事を3回に分けて摂ることで、1日の栄養バランスを整えることが可能です。ミネラル、ビタミンも大切ですがエネルギーが不足した状態ではしっかり働きません。そのため、**バランスよく栄養を摂ることが大切**です。

#### たんぱく質を十分に 摂りましょう

たんぱく質は、骨や筋肉などの体のもとを作るのに必要です。また、不足することで低栄養となり体力や免疫力が低下します。筋力低下や骨折、病気などを防ぐためには**若い時(18歳～)とほぼ同じ量のたんぱく質が必要です**。肉類、魚介類、卵、大豆、乳・乳製品などの食品に豊富に含まれています。

#### カルシウムを十分に 摂りましょう

**カルシウムは、骨や歯を作るために必要な栄養素**です。牛乳、チーズ、木綿豆腐、ひじきなどに豊富に含まれています。また、**ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます**。ビタミンDは主に太陽の光を浴びることで合成されますが、食事からも摂取することができます。きのこ類や魚類をバランスよく摂ることを心がけましょう。

食が細く十分な栄養素が摂りづらい方は、主菜から食べ、効率よく栄養素を摂りましょう。また、工夫しても食事量が少ない場合は、間食を食べたり、水分補給はエネルギーを含む飲み物にしたりすることで食事への負担を減らすことができます。

### ●食事以外にも・・・

筋肉量の減少や筋力の低下(サルコペニア)は、フレイルに陥る大きな原因の一つです。テレビを見ながらストレッチや、軽い体操をするなど、適度な運動を継続することが大切です。さらに社会との繋がりを持ち続けることは、身体的にも精神的にもフレイル予防に繋がります。

管理栄養士 内海 和希

# 6月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
長井 傅美子 様	大正11年06月15日	102歳	今田 壽美恵 様	昭和10年06月22日	89歳
加藤 ミツル 様	大正13年06月20日	100歳	大隅 孝子 様	昭和10年06月28日	89歳
松本 静子 様	大正14年06月01日	99歳	仁井 フジ江 様	昭和11年06月03日	88歳
堀田 清子 様	大正15年06月10日	98歳	東 茂美枝 様	昭和12年06月01日	87歳
門上 美代子 様	昭和03年06月30日	96歳	福本 榮子 様	昭和15年06月02日	84歳
森木 節彌 様	昭和05年06月19日	94歳	光本 修 様	昭和15年06月05日	84歳
川本 百合子 様	昭和07年06月29日	92歳	的場 律子 様	昭和16年06月07日	83歳
千日 喬 様	昭和08年06月25日	91歳	鈴谷 茂子 様	昭和17年06月04日	82歳
木本 千晴 様	昭和09年06月07日	90歳	灘本 修一 様	昭和22年06月07日	77歳
西元 孝毅 様	昭和09年06月16日	90歳	廣瀬 綾子 様	昭和26年06月01日	73歳
柿田 憲治 様	昭和10年06月20日	89歳	有木 學 様	昭和27年06月06日	72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6年4月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
4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…

6月、水無月、英語で書くと「June」ジューン、ミトナー（カンボジア語）、ブウランジュウニ（インドネシア語）、タンサウ（ベトナム語）。かぼちゃ、ゴボウ、たらの芽、アジ、アユ、アスパラガス、イチゴ、サクランボ、ビワ、マンゴーなどが旬。紫外線は強いものの、太陽が輝き梅雨入り前の風は心地よく吹き抜ける。そんな爽やかな6月がやってくる。夏の準備を着々と進めるためにも、旬の味覚を楽しみながら、楽しいイベントやトピックスもチェックしてみたいところ。

まず、今年は6月21日にサマーソルスティス（夏至）が訪れる。一年の中で昼間が最も長く夜が最も短い日で、国内外の多くの文化で、夏至を祝う伝統行事や祭りが行われる。太陽の力をたたえ、新しい季節の到来を祝う機会として迎えたい。

また、6月以降は花火大会の季節になっていく。夜空を彩る美しい花火のショーは、夏の夜をさらに鮮やかに彩る。家族や友人、そしてアルコール様と一緒に、素晴らしい花火を眺めながら夜を楽しむのもイイ。広島県内では5月25日の「鞆の浦弁天島花火大会」を皮切りに、7月27日には「広島みなと夢花火大会」が開催される。昨年の2023年は中止になってしまったが、潮の香り漂う瀬戸内海を舞台に、夢をコンセプトとした花火が夜空を彩る。

そして、夏の始まりに相応しい盛り上がりを求めるなら、屋外での散策がイイ。食べ歩きのみならず、音楽、芸術、そして緑多い山や植物茂る公園、新鮮な野菜や果物の収穫体験のできる地域の農園や農家、そんな自然との触れあいなど、楽しい時間を過ごす手段はいっぱいだ。

さて、6月5日は「世界環境デー」。この日は地球の環境保護と持続可能な開発に関する意識を高めるための国際的なイベントの日。世界では国連がこの日を定めており、地域の環境活動に参加したり、持続可能な生活を考えるきっかけとしている。

毎年テーマが設定されていて、2024年のテーマは「私たちの土地、私たちの未来。私たちは#復元の世代」。そんな今の時代を生き抜く人間として、土地の回復、砂漠化の阻止、干ばつへの耐性の構築に焦点を当てている。

実は世界の土地は約40%が劣化していて、約32億人が砂漠化によって影響を受けているそうだ。さらに2050

年までに世界人口の4分の3以上が干ばつの影響を受けると予想されている。人間による環境破壊。その影響は気候変動や、オゾン層の破壊、有毒化学物質の発生、それらによる生態系の損失、土地の砂漠化など、目に見える形で日々深刻化している。だから私たちには、環境を守り、本来のあるべき状態へと土地や自然を回復させていく責任があるのだ。

一方、日本ではこの日を「環境の日」と定め、国や地方公共団体などが各種のイベントを実施している。とは言え、環境の日と言われても、ピンとこない方も多いのではなかろうか。何故なら、環境にフォーカスする話題はそんなに古くから取り上げられてきたという実感が薄いから…。ただ、私たちにとっては「フードバンク あいあいねっと」がまさに環境保護の考えに基づいた活動を行っているから、割と身近に感じることができる。昨年の6月18日（日）には、基町クレドホール前イベント会場で行われた広島県環境県民局が主催する「環境の日ひろしま大会」に参加し、原田代表が環境の講演の講師を勤めたり、食品ロス削減のカルタやすごろくを行った。

では今年は皆さま、環境の日は何をしたらよいのだろうか。

環境保全への意識を高めるために、環境保全のためにできることを話し合ったり、環境保全の関心や啓発のためのさまざまなイベントなどに参加してみたりと、まずは保全へのきっかけを作ることが大切だろう。

具体的には、温室効果ガスの抑制、ごみの減量と分別、不法投棄の防止、省エネや再生可能エネルギーの導入、食品ロスの削減など…。それはまさにSDGs。日常生活で私たちが真剣に取り組まなければならないことばかりだ。

そんな活動を自ら行うことで社会の一員としての責任を感じることができ、心身の成長が期待できるのではないだろうか。まずは、できることから始めたい。

ともあれ、夏の訪れを感じながら、素晴らしいイベントや活動に参加して、楽しい思い出を作りたいもの。初夏を満喫しましょう。

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

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

T e l 082-841-1331 F a x 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”