

おたっしゃかわう版



もくじ

2P.....	副施設長から	12~13P.....	亀山
3P.....	ケアハウス	14P.....	看多機ホーム
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.....	ティ落合	18P.....	専門家の知恵
10~11P.....	ティ可部	19P.....	9月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2024年 9月号

「ぼっち」という言葉がある。「独りぼっち」の略語として使われ、もともとは昼食時に、友達や仲間と一緒にではなく、独りで食事をとることを指していた。その後友人がいない、交友関係がない、孤独な身の上をも指す言葉になってきたようだ。近年、一人焼肉、一人カラオケ、一人居酒屋など…以前は「一人でカラオケなんてちょっと…」と、はばかられる感じがあつたが、最近は一人で何かを楽しむことが決して恥ずかしいことではなく、むしろ一人でもやりたいことを後押ししてくれるサービスが充実してきたと感じる。複数の友人との会食も楽しいが、スタバで一人が飲むコーヒーも決して悪くない。

さて、広島県の人口は40年ぶりに280万人を下回り約279万人、これを世帯別にみると1世帯あたりの人員は2.25人、年々減少している。また、世帯人員別にみると、世帯人員1人の世帯（一人暮らし世帯）は、37.3%と最も多い。次に夫婦と子供からなる世帯、25.4%、夫婦のみの世帯22.0%と続く。また、独り暮らし世帯は平成17年以降増え続けている。要は、人口は減ったが、一人暮らし世帯が増えたため、世帯数は増えたということになる。

（令和2（2020）年国勢調査より）2024年4月政府は「孤独・孤立対策推進法」を施行した。同年6月、社会保障研究会における、元内閣官房孤独・孤立対策担当室長の山本麻里氏によると、孤独とは、主観的概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいという感情を含めて用いられることがある。一方、孤立は客観的概念であり、社会とのつながりや助けがない、または少ない状態を指すとして一般的な考え方が説明されている。孤独と孤立は密接に結びついているが、孤立しているが孤独を感じていない、もしくは孤立してはいないが孤独を感じているということはある。この政策の対象となるのは、「望まない孤独」と「孤立」であり、「一人でいること」自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことによる複雑化や深刻化である。一人で抱え込むことや悩みや困りごとの複雑化や深刻化を防ぐためには、あるいは孤独や孤立の状態にならないためには、日常にある「つながり」が必要である。例えば、雑談できる相手、趣味仲間、気の合

う人や自分を応援してくれる人などの存在は極めて重要といえる。（井部俊子 看護のアジェンダ 医学会新聞より引用）

令和5（2023）年に実施された孤独・孤立の実態把握に関する全国調査では、孤独感が「常にある」「時々ある」人の割合は、47.0%であり、同居していない家族や友人と「直接会って話す」会話が「全くない」人が9.2%、「月に1回程度以下」が40.5%であった。この孤独感を年齢階級別にみると、孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合は、20代から50代で高く、男女別にみると、男性が5.3%、女性が4.2%であり、男性では30歳代および40歳代、女性では20歳代が高い。現在の孤独感に影響を与えたと思う上位5項目は、①心身の重大なトラブル（病気やけが等）、②一人暮らし、③人間関係による重大なトラブル（いじめ、ハラスメント等）、④家族との死別、⑤生活困窮。貧困である。

私ども“なごみの郷”を利用される方々の多くは高齢者である。また独居生活の方も一定数おられる。したがって前述した、心身の重大なトラブル（病気やケガ等）、一人暮らし、家族との死別についての経験があつてもおかしくはない。特に心身の重大なトラブルをきっかけに、その後の生活を再構築しなければならない場面は非常に多い。先日、「家に帰りたい。」と話される利用者様との会話の中で、「俺はここで生まれここで育った。一人でもちつともさみしくない。むしろ家にいる方が気が楽なんだ。なんにも困らない。」と。「一人暮らしだから大変であろう」という思い込みは排除する必要がある。しかしこれが残された命がそう長くないとわかっている場合はどうだろうか？慎重な判断が必要であることは間違いない。誰も支援者がいない場合は、弁護士や司法書士などの職種につなぐ検討も必要だ。これまでの支援経過の中で、とかく問題解決志向型の自分がいる。できるだけバイアスを少なくし、その人の考え方や意向を最大限尊重し時期が来るまで待つ。そして最大の妥協点を導いていくこと。様々な困難があつても答えは、利用者様本人が持っていると私は思っている。

なごみの郷 看護部長 中本 妙

ケアハウス企画 食パン作り

ケアハウスでは8月21日にホームベーカリーで食パンを作りました。暑い季節のため、室温も高くパン作りには適していない時期ではありましたが、ケアハウスの皆様に焼きたての美味しい食パンを食べていただきたいと思い、企画しました。



当日は、朝9時からホームベーカリーに材料を入れて、チーズ・ナッツ・レーズン・いちじくの食パン、そして“ごぱん”を焼きました。“ごぱん”とは、米粉で作るのではなく炊飯したご飯と強力粉で焼き、もっちりふわふわに仕上がるパンのことです。



ケアハウスの食堂には焼きあがる前のパンの美味しい香りが広がり、利用者様からも「早く食べたいね。一人1枚しか食べられんの？」と言われたので、「パンに塗るものもいろいろと用意しているので、お好きなだけ食べていただいてもいいですよ。」とお伝えすると、「じゃあ全種類食べよう。」と笑顔を見せてくださいました。

まず、食パンの種類を選んでいただき、パンのお供として、あんバター・塩バター・はちみつバター・ピリ辛たらこバター・ジャムをご用意し、お好きな食べ方で召し上がっていただきました。

食べられた方からは「美味しいね。柔らかい。」、「ナッツのパンには何が合うかな?」、「これが美味しいから食べてみたら?」と声をかけてくださる方もいました。



意外にもパンの耳のカリッカリの部分が人気で、お好みのパンのお供を塗ってバケットのようにして楽しまれ、賑やかで美味しい時間を過ごすことができました。



次回は涼しい時期に、ホームベーカリーでパン作りをして、皆さんと美味しい時間を共有したいと思います。

事務 角田 紗香

あいあいねっと

「知っておきたい くすりの話！」ミニ講座開催！

7月19日(金)に、第8回ミニ講座を開催しました。今回は、「知っておきたい くすりの話！」というタイトルで、株式会社フォーリーフ のぞみ薬局に勤務する薬剤師の浅野陽子さんにお話しいただきました。くすりの飲み方、管理方法、お薬手帳の活用方法や薬剤師さんにお願いできること、現在の新しいトピック(認知症の新薬や選定療養)などについて教えていただきました。高齢になるにつれ、内科、眼科、形成外科など多くの病院に通う方もおられ、それぞれに薬をもらっていると思います。治療効果を高めるためにも、今どんな薬を飲んでいるのかを把握し、飲み合わせや食べ合わせなどに気を付けることが大切だと改めて感じました。

のぞみ薬局は、「健康サポート薬局」と「地域連携薬局」の機能を持っている、安佐北区では数少ない頼れる薬局です。電話での相談や自宅に訪問し在宅医療もサポートしていただけます。講演後、会場からは、積極的に質問があり、まだまだ質問したりない中、閉会時間となりました。浅野薬剤師さん、お忙しい中、ありがとうございました。

次回は、9月20日(金)に、「知っておきたい 年金の話！」というタイトルで開催予定です！！



講演会を行いました！！

●7月11日(木)に、安佐北区民生委員・児童委員協議会広報担当者の集まりで、「あいあいねっとの活動」についてのお話を代表の原田が行いました。民生委員や児童委員の方に、フードバンクを知っていただき、食品を必要とされている方へ届けられるよう、より連携を強化していきたいと思います。

●7月26日(金)に、広島県高等学校教育研究会家庭科部会の広島西地区東地区合同研修会にて、「みんなで減らそう食品ロス！」というタイトルで、食品ロスとフードバンク、あいあいねっとの活動について講演を行いました。近年、持続可能な社会の構築と食育の推進が学習指導要領でも重視されており、家庭科の授業づくりと家庭科教育の振興を図るため、最先端の取り組みの紹介と情報提供を目的に読んでいただきました。家庭科の授業を通して、もっと若い世代に食べることに关心を持つてもらえると、嬉しく思います。



(株)コーヨーリサイクルセンターを見学しました！

7月27日(土)に、“あいあいねっと”的スタッフとボランティア14名が(株)コーヨーリサイクルセンターにお伺いし、廃棄物の処理とプラスチックリサイクルの様子を見学しました。コーヨー様は、協同で能登半島地震の災害支援に取り組み、職員の吉村さんは、“あいあいねっと”的ボランティアでもあります。吉村さんは、「きちんとごみを出さないとリサイクルに手間がかかり、お金もエネルギーも余分にかかる。それは税金であり、市民の負担が多くなると言ふことです。」とお話されました。利用したら、最後まで責任を持たなければと改めて感じました。

プラスチックがペレットになりました！！



“あいあいねっと” 増井 祥子

居宅介護支援事業所 敬老の日に寄せて～認知症カフェで支える地域の絆～

9月の第3月曜日は敬老の日です。敬老の日は高齢者の方々への感謝と敬意を表する特別な日です。この日を機に、高齢者を支え合う大切さを再認識し、地域全体で支え合う意識を高めましょう。

高齢者が安心して暮らせる地域づくりには、日常のちょっとした声掛けや見守りが高齢者に大きな安心感を与えます。また地域で開催されるイベントやボランティア活動に積極的に参加し、高齢者との交流を深めることも重要です。

そういう活動の一つとして今回『認知症カフェ』を紹介します。認知症カフェは認知症の方やそのご家族、地域住民が集まり、リラックスしながら情報交換や交流を行う場です。

認知症カフェの主な目的は以下の通りです。

- ① 交流の場提供：認知症の方やそのご家族がリラックスして交流できる場所を提供し、孤立を防ぎます。
- ② 情報共有：専門家やほかの参加者からのアドバイスを通じて、認知症に対する理解を深めます。
- ③ 地域の支え合い：地域住民が認知症について学び、支え合うことで、より安心して暮らせる地域を作ります。

なごみの郷でもグループホーム可部で認知症カフェ「なごみオレンジ」を開催しています。敬老の日月間を通じて地域全体で高齢者の方々を支える暖かい環境を作り上げたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

居宅介護支援事業所 片岡 裕子

グループホームなごみの郷可部では、今年度第5回目の「なごみオレンジ」を開催しました。今回の内容は、三入の地域包括支援センターの方に来ていただき、認知症についての講座を行いました。身近な事なので、なごみオレンジのスタッフも講座に参加させて頂きました。

次回の「なごみオレンジ」



★日付：9月13日（金）

★時間：13時から15時

★場所：グループホーム可部



★内容：10月のハロウィンに向けてのクラフト作成

皆様のご参加をお待ちしております！！

<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

～特養～ 若手の職員紹介

記事：カム、渡邊、山田

なごみの郷に入社して数年経ち、晴れて一人前となってきた職員を紹介します。

栗原優菜 CW(3年目)



入社したきっかけ

専門学校の頃に実習に来ました。その際に、職員さんの利用者1人1人に向き合っている姿、利用者様の生き生きとした表情を見て、私もこのような介護がしたいと思い入職を決めました。

最近どう？

素敵なお年寄り様、職員に囲まれて働けて楽しいです。

これからの目標

利用者様のやりたいことを実現出来るよう、最期をここで過ごさせて良かったと思えるようなケアをしていきたいです。

北本和美 CW(1年目)

入社したきっかけ

誘われてこの仕事をやってみようと思い、興味を持って入社しました。



最近どう？

責任もありますが、やりがいもあります。

これからの目標

ミスを1つずつ無くしていくところから始めたいです。



前谷美月 CW(2年目)



入社したきっかけ

専門学校の時の実習がきっかけです。利用者様と職員が家族のような関わりを持っていたことに感動しました。利用者様のために、働きたい！利用者様に楽しく過ごしてもらいたい！という思いで入社しました。

最近どう？

人見知りな部分もありますが、優しい先輩方のおかげで、今はコミュニケーションもしっかり図れています。時には辛いこともあります、利用者様のために、どうすればいいのかを考えられるようになりました。



これからの目標

自分自身の知識を更に高めていきたいです。ケアマネージャーなど介護の資格を取得したいです。

河野光彦 CW(1年目)



入社したきっかけ

自分の家族のこれからを考えていた時に、介護という仕事を知りました。利用者様と向き合い喜んで頂けること、様々な働き方や経験を積むことによって、自分の成長と地域を支える仕事の重要性があると思い入社しました。



最近どう？

話しやすく頼りがいのある仲間に囲まれ支えられ、日々勉強しています。時に失敗や辛いこともありますが、相談しやすい環境なので心に余裕を持って仕事ができ、学んでいます。

これからの目標

利用者様に満足したケアができるように、コミュニケーションがもっと図れるよう、1人1人の人生の歴史に向き合い、寄り添えるよう、また介護技術の習得に努めたいと思います。また業務も円滑に進められるように努力していきます。

ディサービス落合

～カレーライス作り～

老若男女問わず、人気メニューといえば…カレーライスではないでしょうか。ディサービス落合では今年、月に1度のお楽しみ時間「選択レクリエーション」を実施しています。この度は選択肢の一つとして「カレーライス作り」を計画しました。その様子を今月はお伝えしたいと思います。

今年のもう一つの取り組みに「菜園」があります。畑を耕すところから始めましたが、皆さまの協力のおかげでこの夏大豊作！となりました。今回のカレーライス作りでは、その菜園で採れた野菜を使用し作っていくこととしました。

まずは利用者様に菜園で出来たトマトとナスを調理していただきます。買い足した玉ねぎ、じゃがいもと一緒に適度に切って、じっくりと煮込みます。他にも菜園で今が旬、ピーマン、オクラ、トマトもサラダにするため、調理、味付けをしていきました。

カレーライスは直前にディサービスフロアにて盛付け、温かいうちに配膳して食べていただきました。フロアいっぱいにカレーの香りが広がり食欲を注いだ為か？皆様しっかりと完食されました。利用者様からも「美味しかったよ～」と嬉しいお声をいただきました。カレーライスは美味しいだけでなく、体力増強、疲労回復、体を温める効果があります。体を温め、体温を上げることで免疫力を高めることにも繋がります。免疫力を上げて、ウイルスに負けない体を作ていきましょう！

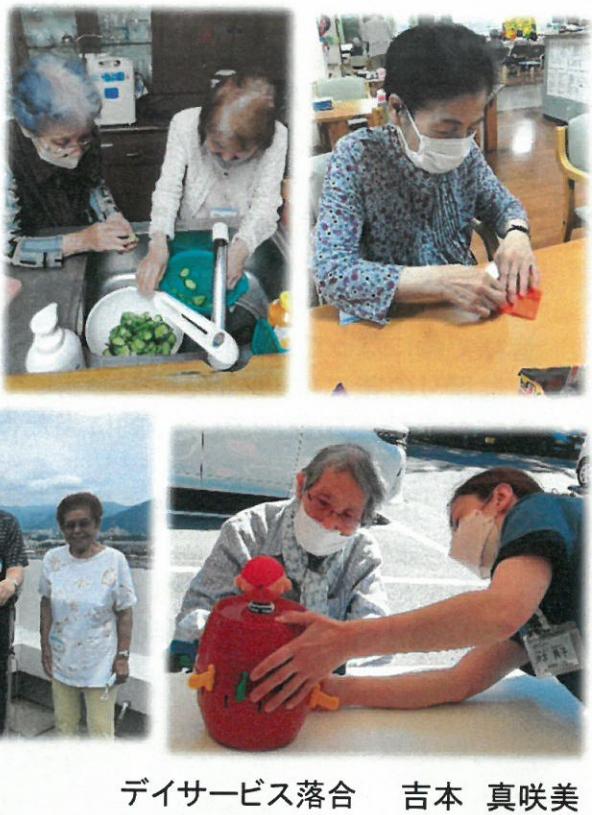


ディサービス落合 中野 勇治

デイサービス落合

～個別のレクリエーション～

デイサービスでは、個別レクとして午前や午後、担当職員がご利用者数人でレクリエーションを行う時間があります。毎日とは限らないのですが、担当になった職員が考えたり、利用者様と一緒に考えながら何を行うか決めています。これまで行ったレクは、施設見学やカラオケ、畑の水やりや野菜の収穫、作品作り等いろいろ行ってきました。これからも皆さんと一緒にやってみたいことなどを考え楽しんでいきたいと思います。



デイサービス落合 吉本 真咲美

デイサービスセンターなごみの郷 落合 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
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	15	16	17	18	19	20	21
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						ごちそうの日	
日付	22	23	24	25	26	27	28
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	29	30					
午前		リハビリ体操 頭の体操					
午後		レクリエーション					
備考							

デイサービス可部

～納涼祭～

皆様こんにちは。暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

デイサービス可部では、7月30日(火)に納涼祭を行いました。

最初に、お配りした“はっぴ”を皆様に着ていただきました。「これ、似合うかね？」と心配されていた方もいらっしゃいましたが、どなたもとてもよくお似合いでした。

盆踊りでは炭坑節と東京音頭を踊りました。「昔よく踊ったけど、覚えとるかね？」と不安そうにされていた方もいましたが、いざ本番になると「体が覚えとるね」と笑顔で話してくださいました。初めは座って踊っていましたが、せっかくの盆踊りなので、歩ける方には立って踊っていただき、皆様で輪になって、とても盛り上りました。

盆踊りの後には、射的を楽しみました。的の作成から利用者様にも手伝っていただき、的を狙う真剣な表情が印象的でした。的に当たると大喜びされており、皆様の笑顔があふれる楽しい時間となりました。

おやつには、ゼリーに果物を添えてお出ししました。のど越しも良く、皆様に進んでお召し上がりいただきました。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症に気を付けて元気に夏を過ごしましょう。

次回のイベントも一緒に楽しみましょう。



デイサービス可部 原 喜美子

デイサービス可部

～夏クラフト～

皆様、暑い日が続いていますね。この夏はいかがお過ごしでしょうか。
デイサービス可部では、少しでも涼しく感じていただけるよう、クラフト制作で風鈴と花火を作りました。

風鈴には金魚、バブルリング、短冊の順に紐をつけて吊るしました。特に風鈴と金魚の立体感があり、「これは少し難しいね～」と感じられた方もいらっしゃいましたが、完成後には「わあ、可愛いね！」と大喜びされていました。



また、大きな模造紙で宮島の花火を再現しました。打ち上げ花火はトイレットペーパーの芯を使って、ポンポンと作り、海と鳥居は花紙で丸めて貼り付けました。

「これ、宮島の花火大会じゃねえ。え～ねえ～！」と完成品を見て懐かしさを感じられたようです。

暑い夏も、デイサービス可部での楽しい活動を通じて少しでも涼しく過ごしていただければ幸いです。



デイサービス可部 中尾 香理

デイサービス可部 9月カレンダー

日付	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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
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	8	9	10	11	12	13	14
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	敬老会	レクリエーション	レクリエーション
日付	15	16	17	18	19	20	21
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	22	23	24	25	26	27	28
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	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					
午後	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

～壁画づくり～

グループホーム亀山では、2階の皆様と一緒に壁飾りのクラフトを作成しています。

毎月「何を作ろう」「向日葵、花火、朝顔、水族館」と一緒に話し合い、「全部作ればいいじゃない」との意見で、8月は全部作る事になりました。

なんと4作品は厳しいのでは?と思っていましたが、「私はかたどりするよ」「私は難しい所を切らうか」「私はよくわからないから教えてね」「なにができるん?」と力を合わせて作りました。

「ちょっとずれてるよ」「間違ってるよ」と意見も飛び交いながら、とても丁寧に取り組まれました。出来上がった4点の作品は、壁に掛けるととても良く、「ええね」「可愛いね」「花火はヒュードンと、音が聞こえてくるみたいじゃ」ととても喜んで下さいました。水族館は、夏祭りの魚釣りゲームでも使用しました。

これからも素敵な作品がたくさんできますように職員より丁寧で、器用な皆さま今後ともよろしくお願ひします。



グループホーム亀山 野関 典子

グループホーム亀山

～夏祭り～

まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

亀山では、「夏」を感じて「懐かしさ」を思い出していただこう!とささやかではありますが、8月3日に夏祭りを開催しました。昼食は出店に並ぶような、焼きそば、フライドポテト、たこ焼き、綿菓子などのメニューをバイキング形式で提供しました。皆様何を食べようかと考える姿は真剣そのもので、あっという間にお皿いっぱい盛り付けられました。

食事の後、午後からは的当て、輪投げなどのゲームを楽しまれました。魚釣りゲームは、いろんな種類のお菓子が詰まっており、食べたいお菓子の魚を狙って釣り糸の長さを調整したり、竿の持ち方を工夫されたりと皆様、たいへん苦戦していました。苦戦の末釣り上げられた時は満面の笑みで童心に返って楽しまれる姿がとても印象的でした。おやつは瓶ラムネで乾杯し、スイカとかき氷を食べられました。「ラムネ、懐かしいね」「喉がシュワシュワするね。」と大変喜ばれました。

また、季節を感じて楽しんでいただけるような企画を計画したいと思います!



グループホーム亀山 田谷 美穂

デイサービス亀山

～ボーリング大会～

毎日暑い日が続いますが、今日はデイサービス亀山の利用者様と一緒に行った「熱いゲーム」を紹介したいと思います。

今回は、ボーリング大会を行いました。利用者様に投げていただくボールは画用紙で手作りしたスイカの形をしています。

「あー惜しかったね。」とあまりピンが倒れない方もいれば、「わー倒れたね。」と見事ストライクも飛び出し、終始盛り上がりの白熱したゲームとなりました。皆様、ピンに向かって一生懸命ボールを投げられておりました。何度か挑戦して全てピンを倒される方もおられました。

「またやりましょうね」「楽しかったですね」と笑いもあり、楽しいボーリング大会になりました。



デイサービスセンター亀山 田中 優

なごみの郷 亀山 9月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前				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
日付	8	9	10	11	12	13	14
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						
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	体操	体操	体操	3F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	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	22	23	24	25	26	27	28
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						
日付	29	30					
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

看護小規模多機能ホーム

厳しい残暑が続いているが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今年の夏は例年以上の酷暑となり、体調管理が一層難しい時期でした。まだまだ残暑が続く予報もあり、日々の水分補給や適切な室温調整など心掛け、ご無理をなさらぬようお気をつけください。

さて、最近、利用者様とお話をさせていただく中で、「夏と言えばスイカ割りですね！」と、懐かしそうに話される方が多くいらっしゃいます。そこで、今月はY様のご家族様からご寄贈いただいた大きなスイカを使って、スイカ割りを開催いたしました。目隠しをした利用者様たちが、一生懸命にスイカめがけて棒を振る姿は、私たち職員も思わず笑顔になってしまいました。「わあ、割れた！」
「甘くて美味しい！」と、歓声があがり、夏の思い出が一つ増えました。



7月には、利用者様と一緒に折り鶴作りを行いました。皆さん、熱心に折り鶴を折られ、最終的には合計100羽もの折り鶴が完成しました。

「こんなにたくさんの折り鶴ができたね」「どれも綺麗だね」と、完成した折り鶴を手に、皆さん笑顔で話されていました。
「塵も積もれば山となる」という言葉通り、皆さんの小さなご協力が大きな成果につながりました。今後も、様々なレクリエーションを通して、利用者様と楽しい時間を過ごしていきたいと思います。



看護小規模多機能ホーム 持永 妙香

訪問ヘルパー

訪問を通して～T様と家族の絆～

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。引き続き水分補給、室温調整を行い、残暑を乗り切りましょう。

さて、今回ご紹介させていただくのは、以前ご利用されていた80代のご夫婦T様のひ孫様です。訪問が始まり、月日が経ちました。T様といつも通り言葉を交わし、お変わりなく入浴された後、退室しようとした時でした。なんと6歳のひ孫様からの突然のサプライズ！

以前T様が飼っておられた犬の絵を見て皆が驚いていると、「もう一枚の作品が！」と、ひ孫さんが笑顔で差し出したのは、なんと私の似顔絵でした。



訪問の際は必ずマスクを着けていますが、その下の表情や特徴を捉え、大きな顔や髪形など、6歳とは思えないほどの観察力で描かれていました。T様とのかかわりの中で、新たな出会いがあり、ひ孫様の心のこもったプレゼントに、思わず笑顔がこぼれました。この経験を通して、T様との関係がより一層深まったように感じます。子どもたちの純粋な心に触れ、私も元気をもらいました。明日からも、素敵な出会いを大切に過ごしていきたいです。

ヘルパーステーション 新宅 リカ

メゾン・クレア

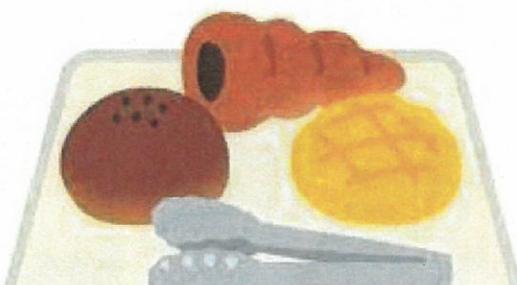
“食事は笑顔の始まり パン屋探訪”

みなさまこんにちは。4月から入職し、メゾン・クレアなごみで看護師をしている『伊藤 友紀』と申します。入職してもう4ヶ月が経とうとしていますが、まだまだ至らない点が多く、毎日勉強中です。

仕事以外では、新しいパン屋さんを開拓するのが大好きです！実は、ご飯が大好きで「死ぬ前に食べたいものは？」と聞かれたら、迷わず「白米！」と答えるほどなんです。でも、子どもの頃からパン屋さんのパンも大好きで、特に地元のパン屋で買ってもらったイチゴクリームたっぷりのコロネの味を忘れられません。あの甘酸っぱい味が、今の私のパン屋さん巡りの原点になっているのかもしれません。

今は、SNSで気になるパン屋さんを見つけると、週末の楽しみが増えます。お店でどれにしようか迷っている時間も幸せなんです。見た目も可愛いパンや、こだわりの素材で作られたパンなど、選ぶ基準は色々ですが、自分好みのパンを見つけると、家族みんなで食べるのが本当に楽しみです。

これからも、マイペースにパン屋さん巡りを続けていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



メゾン・クレア 伊藤 友紀

グループホーム可部 ~瀧村 信子様 お誕生日~

皆さんこんにちは。グループホーム可部では、7月26日(金)に瀧村信子様の97歳の誕生日会を開催しました。当日はご家族様と外出の予定でしたが、コロナウイルス感染症の拡大により急遽延期となりました。それでも、一年に一度の特別な日をどのようにお過ごしになられたのか、この場を借りてその日のご様子をご報告いたします。

当日は、おやつの時間に、1階の利用者様全員で「ハッピーバースデー」の歌を歌い、拍手で瀧村様の誕生日をお祝いしました。皆様からの温かいバースデーソングに、瀧村様は「まあ、誕生日を祝ってくださるなんて、ありがとうございます！」と満面の笑みを浮かべてお話をしてくださいました。

また、ご家族様が面会に来られた際に一緒に撮影した写真をフォトフレームに入れてプレゼントすると、瀧村様は「まあ、これはどうしたん？」と目を丸くして驚き、喜んでくださいました。その写真は周りの方々にも好評で、「この子(お孫様)はね、お父さんに似よ。」と、お話に花が咲きました。また、介護職員が「美人三姉妹ですね」と伝えると、「うふふふ」と低い声で笑われ、とても嬉しそうにされていたのが印象的でした。

本当に素敵な写真が撮れましたので、居室に飾って毎日ご覧いただければと思います。これからも健康で楽しい時間を過ごされますように、そして真っ白で美しいお肌をこれからもキープしていきましょう。

グループホーム可部 木下 いづみ



グループホーム可部 ~レク バイオリン演奏会~

グループホーム可部では、6月より毎日職員が当番制でレクを行っています。

8月4日(日)は、趣味でバイオリンを習っている職員が、懐かしい童謡などをメインにミニ演奏会を行いました。

皆様、生で初めて見るバイオリンに「おおー！スゴ！」と驚かれ、まずはバイオリンについてのミニ講座を行いました。

講座の後は演奏会の始まりです。曲のタイトルと伝えると、「ああ～あれね。いい曲よ」と演奏しながら一緒に歌って下さることが多かったです。さすが大先輩！弾いた曲全てをご存じで、大合唱になっていました。普段とは違うレクリエーションに「演奏よかったです～」「また弾いてね」と嬉しい言葉を沢山いただき、練習を頑張った職員の励みになりました。

またどんな演奏をするか今から考えています。

次回の曲目もお楽しみに！



グループホーム可部 落合 貴子

グループホーム可部 ~水尻 千代子様 お誕生日~

7月23日(火)に水尻千代子様の84歳のお誕生日会を開催しました。

当日はサンリブに買い物に行き、本人様ご希望の徳川でお好み焼ランチを食べられました。焼き方の手順を教えて下さり、見事な手さばきでひっくり返しておられ「こんなのは簡単よ」「やっぱりおいしいね」と久し振りの味を堪能されました。

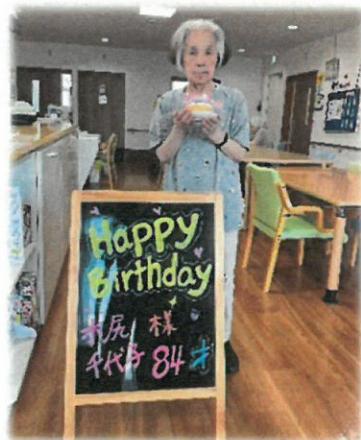
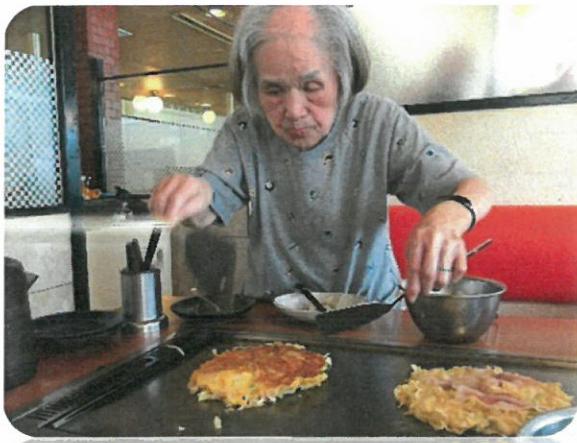
プレゼント選びの為、二階へ行くと、色々なデザインの衣料品があり、悩みながらタオルと長袖の服を購入されました。聞きたいことがあれば「お姉さん」と気さくにスタッフさんに声をかけておられました。

一階の食品売り場では、好きな刺身と、エビ味のおかきも購入されグループホームへ帰られました。

帰設後おやつの時間には、ご自身でパウンドケーキをデコレーションされました。「私こんな事をするの苦手なんよ」と言われながらも一生懸命にクリームを絞ってケーキが完成しました。他の利用者の分も切り分けて一緒にいただいと、「今日はありがとね、買い物楽しかった、また行こうね」と感想も言ってくださいました。

水尻千代子様、84歳のお誕生日おめでとうございます。

また美味しいものを一緒に食べに行きましょうね。



グループホーム可部 川口 潤子

専門家の知恵～秋の花粉症とハウスダスト 予防と対策～

季節の変わり目に「くしゃみや鼻水が止まらない」と感じることはありますか?「鼻風邪かな」と思う方もいらっしゃるかもしれません、それはもしかすると花粉症かもしれません。実は、日本には約60種類もの植物が花粉症の原因となると報告されています。特に、サラサラとした鼻水が出る場合、花粉症によるアレルギー反応である可能性が高いです。

秋の花粉症とは?

秋の花粉症は、河川敷や草地に多い植物が原因です。代表的なものには、キク科のブタクサやヨモギ、アサ科のカナムグラ、イネ科のカモガヤなどがあります。これらの植物は、9月から11月にかけて花粉を飛散させ、花粉症を引き起こします。ブタクサとヨモギは全国的に分布しており、ブタクサは8月から10月頃に黄色い花を、ヨモギは紫褐色の花を咲かせます。これらは主に道端や公園、河川敷といった身近な場所に生育し、春のスギやヒノキと比較して背が低いため、飛散距離は数十～数百メートルと比較的短いです。

秋の意外なアレルゲン:ハウスダスト

花粉以外で秋に増えるアレルゲンとして、意外に見落とされがちのがハウスダストです。ハウスダストとは、室内にたまるホコリ(室内塵)のことで、ダニの死骸やフン、カビなどが含まれます。ダニは夏に繁殖しますが、秋になると一斉に死んでしまいます。そのため、秋はダニの死骸やフンが増加し、ハウスダストによるアレルギー性鼻炎が多く見られるようになります。

日常生活でできる対策

1. 部屋の掃除をこまめに行う

カーペットや寝具の掃除・洗濯を定期的に行いましょう。また、除湿器を活用して室内の湿度を下げることで、ダニの繁殖を抑えることができます。

2. 原因植物に近づかない

草原や川辺、土手など、植物(特に雑草)が多く繁殖している場所を避けましょう。

3. 帰宅時に衣服の花粉を払い落とす

家の中に花粉を持ち込まないよう、髪の毛や衣服をしっかりとから家に入りましょう。花粉症用のブラシも効果的です。

上記の対策を取り入れながら、残暑が厳しい季節ですが、快適に秋を迎えましょう。

メゾン・クレア 看護師 伊藤 友紀

9月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
早坂 静子 様	昭和02年09月03日	97 歳	奥田 登美子 様	昭和11年09月22日	88 歳
山根 テル工 様	昭和02年09月09日	97 歳	新谷 海州 様	昭和13年09月23日	86 歳
神名 友枝 様	昭和03年09月13日	96 歳	新田 ヨシノ 様	昭和14年09月02日	85 歳
平田 淳子 様	昭和04年09月10日	95 歳	小田 俊子 様	昭和15年09月02日	84 歳
川口 キヨミ 様	昭和04年09月19日	95 歳	一角 晃司 様	昭和15年09月24日	84 歳
野佐 實子 様	昭和04年09月27日	95 歳	筏 巴 様	昭和15年09月25日	84 歳
光井 学 様	昭和05年09月10日	94 歳	砂崎 登代子 様	昭和16年09月21日	83 歳
柏 ヨシコ 様	昭和08年09月08日	91 歳	大後 文子 様	昭和17年09月04日	82 歳
中崎 三代子 様	昭和09年09月08日	90 歳	下田 政良 様	昭和17年09月23日	82 歳
重間 トミ卫 様	昭和11年09月01日	88 歳	山下 幸恵 様	昭和19年09月01日	80 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7月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
7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れど…

9月、長月、英語で書くと「September」セプテンバー、カンニヤー(カンボジア語)、ブゥランセプテムブル(インドネシア語)、タンチン(ベトナム語)。

9月は、日本において秋の訪れを感じる月。暑さが少しづつ和らぎ、季節の変わり目としてさまざまな食材が旬を迎える。また、9月には伝統的な行事やイベントも多く、秋を楽しむための素晴らしい機会が広がる。

まず、旬の食材として外せないのは「秋刀魚(さんま)」。秋刀魚は、この季節に脂がのり、一年で最も美味しい時期を迎える。新鮮な秋刀魚を塩焼きにすると、皮はパリッと香ばしく、身はジューシーで深い旨みが楽しめる。また、秋刀魚はDHAやEPAといった健康に良い脂肪酸を豊富に含んでおり、健康志向の方にもぴったりの食材。ここ数年は漁獲量の減少で、以前の2倍近い値段が気がかりなところ。栗も旬を迎える。栗は、炊き込みご飯やスイーツの材料として親しまれているが、栗きんとんなどの伝統的なお菓子も注目したい。栗のほくほくとした食感と甘さは、秋の訪れを実感させてくれるだろう。また、忘れてはならないのが松茸。松茸は高級食材として知られており、その豊かな香りと独特的の風味は、日本料理の秋の定番。松茸ご飯や土瓶蒸しなどその味わいを存分に堪能したい。

そして9月は行事も充実している。まずはお月見が挙げられる。十五夜として知られるこの行事は、満月を愛るために月見団子やススキを供え、家族で夜空を眺めながら秋の風情を楽しむ日本の伝統行事だ。満月の美しさに心を奪われるとともに、季節の変わり目を感じることができる。夏の暑さもこのあたりまでか。

さらに、敬老の日もある。正仁会ご利用の年配の方々の健康と長寿を祝う機会。長年の生とご長寿に、感謝の気持ちを伝えるために、敬老会でお祝いをしたい。

またこの時期、秋祭りが各地で開催される。地域ごとの特色ある祭りが行われ、屋台や神輿、伝統的な踊りなど、賑やかな雰囲気を楽しむことができる。その土地の文化や歴史に触れる絶好の機会であり、地元の人々との交流を深めることができるだろう。

最後に、9月は「紅葉狩り」の準備期間である。紅葉のピークにはまだ早いものの、徐々に色づき始める木々の様子を楽しむこともできる。特に、涼しくなってくる山間部では、早くも紅葉が見られる場所もあり、ハイキングやドライブを楽しみながら秋の自然を満喫するのも楽しみだ。

季節の変化を楽しみながら、豊かな秋の味覚や伝統行事を満喫してみてはいかがだろうか。

ところで話題は変わるが、岸田文雄総理大臣が先日、9月の自民党総裁選での再選を目指さない意向を表明された。

記者会見では、「自民党が変わることを示す」必要があると述べられた。即ち、総理は総裁選で新総裁が選出されたあと、首相を退任することを明らかにしたのである。

このニュースを聞いて感じたことは、「時は移り、人は変わること」ということ。…盛者必衰(じょうしゃひっすい)かなと思ってしまった。

と言うのも、過去のことを思い出せば、総理大臣の交代は、政治の流動性や人の移り変わりを象徴するものとして捉えられ、栄えている者や権力を持っている者もいずれ衰退するという普遍的な真理であり、まさにその一例とも言えるからだ。

政治の世界では、リーダーの交代は避けられないのが現実。国民や党内の支持、さらには国際情勢など、さまざまな要因がリーダーシップの持続性に影響を与える。岸田総理が再選を目指さないという決断は、彼自身の判断や周囲の状況に基づくものであり、現在の課題や問題、さらには将来に向けた展望があるからなのだろう。何れにせよ、政治の舞台は常に動き続けており、盛者必衰は、こうした変化の過程で一層強く感じてしまう。

それにしても“聞く力”をアピールして総裁の座を射止め、その後の約3年間を振り返ると、経済政策、外交、安全保障、内政課題など多岐にわたる分野が思い出される。中でも一番の思い出は、やはりG7広島サミットの開催。各国首脳が広島を訪れ、総理が全世界に対して今一度、日本の国と広島は平和の象徴という認識を訴え、大成功を収めたこと。開催約1か月前からの警備のための物々しい関係者の出入りと準備が思い出される。

その他は、反撃能力の保有や防衛増税、原発再稼働の決定や次世代原発の開発などのエネルギー政策を進めたり、ウクライナの電撃訪問などが印象に残る。

また、賃金と物価の好循環や「人への投資」を掲げ、賃上げの流れを叫びベースアップを拡大、さらにこれまでできなかった「人材の流動化」を起こしたことにも思い出す。

自ら、ライフワークと言っている核廃絶に対しては、「もう一步、核廃絶に向けて踏み込んだ外交をしてほしかった」との意見があつたり、その実行力や具体的な成果に関しては賛否が分かれている様子だが、広島出の総理として、もう少し頑張ってほしかったのが小生の想いである。

ともあれ、次のリーダーは誰がなるのか。誰が重責を背負い、責任を持って全うするのだろうか。今後の日本の政治に大きな影響を与えることになる話題として、気になって仕方がない。

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

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”