

おたっしやかわら版

霜月



【えるぼし認定】



【食品ロス削減推進表彰】

10月には国の食品ロス削減月間。その10月21日、広島市食品ロス削減推進表彰を正仁会フードバンク事業“あいあいねっと”が受章した。これは、食品ロスの削減に関して優れた取組を実施している者の功績をたたえとともに、食品ロス削減を一層推進していくことを目的として、広島市が表彰する本年度から始まった制度。今回、12団体の応募の中から、3団体が受章し、中国新聞にも掲載された。過日のえるぼし認定とともに、非常に名誉な受賞として、今後の活動の糧として、邁進したい。

なごみ新聞

269

もくじ

- | | | | |
|-------------|-----------|-------------|------------|
| 2P..... | 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..... | マン・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..... | 11月のお誕生者さま |



社会福祉法人 正仁会

2024年 11月号

施設長から 『社会変化とジェネレーション・ギャップの克服のために』

冒頭、2024年のノーベル平和賞を受賞された日本原水爆被害者団体協議会の皆様、誠におめでとうございます。長年のご苦勞に敬意を表するとともに今後のさらなるご活躍を祈念いたします。今まさにこれまでの活動が世界に大きな意味をもたらすときだと感じます。

今年も残すところ2ヶ月となりました。ようやく今になって連日の猛暑から解放され、夜間、エアコンを使わなくても眠れる日が訪れました。しかし、広島湾沿岸における今秋の紅葉の見所は11月23日だとか、このまま秋がなくなってしまうのか、冬が極端に短くなってしまふのか分かりませんが、地球温暖化の影響は必至です。海水温の上昇は、赤道付近で発生した台風を大いに勢いづけ、被害を大きくします。また、少しずつ日本近海で生育する魚の種数も変わっていき、これまで捕れていた魚が捕れなくなり、これまでいなかった魚の食害によって海の中の環境も大きく変化しているようです。地球を大きな生命体と考えたとき、海流の変化や偏西風の蛇行、北極や南極の氷の融解などは老化に伴って表面（皮膚）に現れてくる症状なのか、地球の体表面で巣くう寄生虫（人類）の浸食による病気の進行（温暖化）なのか。私たち人類が人として存在するために絶対的に必要な地球のために、持続可能性のある発展として掲げられた17個の目標（SDGs）達成期日は2030年です。残すところ5年程しかないのに、そんなことなど忘れ去られているような世界各地の自分勝手な紛争が拡大の様相を見せています。生物の争いは、食べ物を得るとか、生物種を保存するためとか、生存をかけた争いで、弱肉強食です。ここには情が容赦がありません。強いものが残り、弱い子どもや年老いたものから餌食になります。災害や飢饉によって食べ物がなくなれば、全体の個体数が減りながらバランスをとっていきます。

では、はたして今の人間の争いは何のためなのでしょう？食べ物のため、種の保存のためではありません。国という形があるようでハッキリしない線引きの上に分けられた集団が、他国からの影響を気にしながら徒党を組み、自国の領土を守る、あるいは自分の信じた信仰や権利のためと銘打って人を傷つける争いです。相手を根絶やしにしようと躍起になっても、恨みがますます増していくばかりで、無后な子どもたちへの攻撃には目を覆いたくなります。グローバル社会の到来と言われて久しく、SDGsまで考えを及ばせながらも、なぜ目の前にしか見えない空虚なもののために人を傷つけられるのでしょうか？決して食べ物がなくて困っているわけではないのに。人類史上繰り返される人と人との争い、やはり地球にとって人間は、善悪でしかないのでしょうか？第五次中東戦争、第三次世界大戦、絶対に行われてはいけない戦争の影が忍び寄っているようで怖くなります。

さて、話題を変えて自分自身の目の前の出来事に思いを馳せます。最近では三月に一度ほど、本かわら版に投稿する程度なので、あまり自分自身の話題を挙げることはありませんでしたが、今月半ばに59歳を迎えました。還暦こりーち（麻雀用語で、上がり一歩手前）です。

今春、年甲斐もなく広島大学大学院の社会人大学院として博士課程前期を終了して修士の称号をいただきました。そんなことからご縁をいただき、ある大学の音楽専攻の学生に『社会福祉論（後期Ⅱ単位）』を教えるという役を仰せつかりました。社会福祉という、そもそも大人でも明確に理解できていない内容を、プロパー（本来福祉を学ぶつもり）ではない大学1年生に、これまたそもそも福祉だけを突き詰めてきたわけではない人間が、教鞭を執るのです。教える方も、教えられる側にも悲壮感が漂います。しかも学生の誕生年を聞けば2006年の子もいます。私にとって2006年なんて「ついでの間…」という感覚です。自己紹介で、「もうすぐ還暦です。と添えたときにたかさんの「??」をいただきました。今の若い子には、「還暦」すら死語に近い感覚なのか、ただ単に知識の問題なのか、すさまじいジェネレーション・ギャップを感じたところでした。とはいえ、『人生50年』時代の還暦は、たいへんな長寿でおめでたい限りですが、『人生100年』時代の還暦は、ただの通過点でしかなく、昭和時代の定年退職55歳から令和時代は定年65歳で、まだゆゆの働き盛りです。時代の変遷とともに、持ち合わせる感覚も研ぎ澄ませていかなければ、いつしか時代に取り残された遺物に成り下がるという焦燥感を覚えました。実際、昭和を代表するアニメ『サザエさん（1969年10月放送開始、フジテレビ系列）』に出てくるキャラクターの磯野波平さん（この方は学生にも知られていました）は、定年前の54歳です。現代の54歳のおじさんとは風貌からしてまったく違います。俳優の“高橋克典”さん（この方を知っている学生さんはいませんでした）は、1964年12月生まれでもうすぐ還暦です。とても私の「いっご上」とは思えません。“郷ひろみ”だって「10ご上」の69歳で高齢者です。昭和と令和では、これほど人の容姿が違うのです。もちろん、見せ方の問題かも知れませんが、しかし、ある学会でも、現在（21世紀）の高齢者は、1900年代（20世紀）の高齢者と比較して身体能力が10歳以上は若返っているとして、高齢者（65歳以上）の定義づけを変更するべきという意見を出しています。

過日、“なごみの郷”でも『敬老会』を行いました。“なごみの郷”のご利用者の平均年齢は90歳ほどです。日本人の平均寿命は、およそ女性87歳、男性81歳です。今後はこれ以上の大きな伸びはないと言われますが、100歳以上高齢者は毎年3000人程度が増え続けており、日本では9万人を超えています。社会変化に応じた生活意識の醸成が重要だと感じます。つまり、年老いても命ある限り、“一所懸命に生きる”という気概が必要だということです。“意気消沈”は老いを早めます。

そんなことで私も自らに鞭を振るいながら、埋めることのできないジェネレーション・ギャップをなんとか克服しつつ、自身でも理解のおぼつかない社会福祉を上手く伝えようと毎回汗をかきながら必死で頑張りつめています。

令和6年10月25日 “なごみの郷” 松林克典

ケアハウス かぼちゃバッグ作り

もうすぐハロウィン。ハロウィンといえば、かぼちゃ！ということで、ケアハウスでは10月23日、『かぼちゃのバッグ』を手作りして、ひとあし早いハロウィンパーティーを楽しみました。

『かぼちゃのバッグ』とは、紺色の紙袋にかぼちゃ型に切ったオレンジ色の画用紙を貼り付けたもので、皆様には事前に準備しておいた数種類の“かぼちゃの顔のパーツ”から好きなものを選んでもらい、かぼちゃの顔を完成させ、自分だけのオリジナルバッグを作っていました。



机の上にひろがった、丸や三角の目、さまざまなサイズの鼻、ギザギザの口、いろいろなパーツを手に取りながら、「この丸い目が可愛くてええね。」「怒った顔にしようか?」と、どれにしようかと迷う様子はまるで福笑いを楽しんでいるかのようでした。

パーツを選んだあとは“のり”を使い、一人ひとりの手でバッグに目や口を貼り付けていただきました。「口から貼ろうかね。」「ちょっと目が右寄りになったわ!」と、周りの方々とおしゃべりをしながら、一つひとつ丁寧に貼り付けて、個性あふれる素敵な『かぼちゃのバッグ』が出来上がりました!



バッグが完成すると、おまちなかのお菓子タイム。様々なお顔のバッグに、ささやかながらお菓子の詰合せをプレゼントさせていただき、コーヒーと共にハロウィンパーティーを楽しみました。

にぎやかな時間はあっという間に過ぎましたが、これから色々な企画を考えていきますので、楽しみにしててくださいね。



事務 田中 久美子、田裏 美生

あいあいねっと「子育て世帯応援食品パック」事業のご報告 その2!

“あいあいねっと”では、9月から10月にかけて、「子育て世帯応援食品パック」事業に取り組んでいます。この活動は、広島市生活困窮者支援活動事業費助成金を活用し、広島市内にお住まいの高校生以下のお子さんのいる世帯のうち、一定の対象条件を満たす世帯に、企業や個人の方から寄付された食品を詰め合わせ、無料で郵送する取り組みです。先月号で紹介したお米の寄付以外にも、アヲハタ様様のフルーツジャム、おたふくソース様のお好みソース、広島海苔様様の牡蠣醤油のり、榊ギア様のお菓子、コストコ広島倉庫店様のポップコーン、そごう広島店様の食品など、たくさんの寄付食品をいただきました。その他、日本の食卓に欠かせない調味料である、醤油、味噌、砂糖をはじめ、オリーブオイル、パスタソース、パスタなど、子どもが好きな食べ物をフードドライブなどでお世話になっている株式会社イズミ様より購入しました。その後、“あいあいねっと”のボランティアさんや、見学にこられていた広島県社会福祉協議会の職員さん、広島文化学園大学の学生さんにも梱包作業をお手伝いいただき、応援メッセージとサポーター紹介とともに丁寧に詰め込みました。100世帯の応募枠に対し、129世帯からの応募があったため、抽選を行い、当選者の宛て名書き作業をしました。忙しい親御さんも多いのではと思い、郵送希望日時も指定して、郵送を行いました。10月17日には、すべての当選者へ食品が無事届けられました。

応募者からは、「持病がありながら、子どもたちを育てています。十分に働けないため、食べ盛りの子どもたちに惨めな思いをさせてしまっていることに情けなく思っていました。こんなに豪華な食品が届くとは思ってもみませんでした。明日への光が見えた気がします。」「ひとり親で、物価高騰と家賃の値上がりで苦しい生活を送っています。このような支援はとても助かります。ありがとうございます。」など、たくさんの感謝の声が届きました。長引く物価高騰の中、食べ盛りの子どもたちを抱える世帯に、少しでも安心と笑顔が増えたなら、嬉しく思います。この度の事業にご支援くださいました企業様、個人ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。



箱詰めが終わりました!!

多くの方からたくさんの食品提供をいただきました。内容も充実した、応援パックになりました!!



中国新聞でもご紹介いただきました!!



宛て名書きをしています!



“あいあいねっと” 増井 祥子

居宅介護支援事業所 ～安心安全な靴選び～

11月に入り、寒さと乾燥が本格化する季節となりました。この時期、高齢者の皆さんにとって転倒防止と健康維持のためのスキンケアや靴選びは一層重要です。今回、安心して履ける靴を選ぶためのポイントをご紹介します。

- 1. しっかりとしたフィット感** 靴は足にしっかりフィットするものを選びましょう。サイズが合っていないと、靴擦れや転倒の原因になります。
- 2. 軽量で柔軟な素材** 軽量で柔軟な素材の靴は、長時間歩いても疲れにくくなります。特に柔らかい皮やメッシュ素材がオススメです。
- 3. 滑りにくいソール** ソール(靴底)は滑りにくい素材を選びましょう。凹凸のあるゴム製のソールが安心です。
- 4. 簡単に履けるデザイン** マジックテープやゴムひもで調整できる靴は、脱ぎ履きが簡単で便利です。特に足のむくみが気になる方に適しています。
- 5. クッション性のあるインソール** インソール(中敷き)はクッション性のあるものを選ぶと、足への負担が軽減されます。足底筋膜炎や関節痛の予防にもなります。

まとめ

高齢者の靴選びは、転倒予防や歩行の安定性を高めるために非常に重要です。上記のポイントを参考に、ご自身の足に合った靴を選び、寒さが増す季節も安心して過ごしましょう。

居宅介護支援事業所 城明 洋子

グループホームなごみの郷可部では、今年度第7回目の「なごみオレンジ」を開催しました。今回の内容は、講師をお招きし、来年の干支である“巳”のクラフト作成を行いました。グループホームからも参加者が来てくださり、皆さま最近の話題などについて話をしながら飾りを作られていました。飾りが可愛く、なごみオレンジのスタッフも飾り作りに参加させて頂きました。



次回の「なごみオレンジ」

- ★日にち：11月8日(金)
- ★時間：13時から15時
- ★場所：グループホーム可部
- ★内容：笑いヨガ



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:082-819-0505

担当:廣森・田中

特養なごみの郷では介護士だけでなく、専門支援の職員も多く働いています。
今回は管理栄養士と言語聴覚士を紹介します。

●管理栄養士とは

栄養状態を改善し、食事を通して、QOL(生活の質)向上に貢献する重要な役割を担っています。

●メンバー

上杉 遥

内海 和希

吉田 伊織



●仕事内容

- ◇ 献立作り
- ◇ 栄養ケア・マネジメント
- ◇ 調理業務・料理提供
- ◇ 多職種連携
- ◇ 栄養教育

具体的には…

- ◇ 厨房の業者ナリコマと連携し、献立表を作成します。
- ◇ 利用者様が食事をする様子の観察をします。
- ◇ 利用者様の栄養状態の評価をします。
- ◇ 医師、看護師、介護士などの多職種と連携し、栄養に関する情報を共有し、より良いケアを提供します。
- ◇ 利用者様に少しでも楽しんでいただけるよう、月に1回、おやつの時に、和菓子と淹れたての普段とは違う種類のお茶を提供しています。

●言語聴覚士とは

話す、聞く、食べる、飲み込むといった機能に問題がある方に対してリハビリテーションを行う専門職です。利用者の皆様に検査や評価を行い、必要に応じて訓練やアドバイスを提供しています。

山本 有紀恵



●仕事内容

- ◇ 摂食・嚥下障害に対する評価とリハビリ
- ◇ 失語症や認知症のリハビリ
- ◇ 口腔体操や歌唱などの機能訓練
- ◇ レクリエーションやイベントなど体操やクラブ活動への参加

“なごみの郷”では主に食事のリハビリを担当しています。食べるのが難しくなった方に食事のリハビリをしたり、他の職種と相談して食べやすい食事になるように工夫したり、ご家族に食事の介助方法をお伝えしたりしています。

デイサービス落合 ～大運動会～

皆さまこんにちは。少しずつ風が冷たくなり秋らしくなってきましたね。秋といえば「スポーツの秋」ということで、デイサービス落合では10月15日(火)、16日(水)の2日間で「運動会」を開催しました。

まずは赤チーム、白チームに分かれて、それぞれの色のハチマキをつけていただきました。ハチマキ姿の皆様はいつもに増して気合に満ちて見えました。各チームの選手代表による「選手宣誓」の後、しっかりと準備運動をしてから、いよいよ競技のはじまりです。

一種目目は利用者様による「ボール送り」です。一人一本ずつ持った棒でボールを隣に送りながらゴールの箱の中にボールを入れるまでを競います。「早く、早く～！！」、「こっち、こっち！！」と声を掛け合いながら、各チーム一致団結していました。

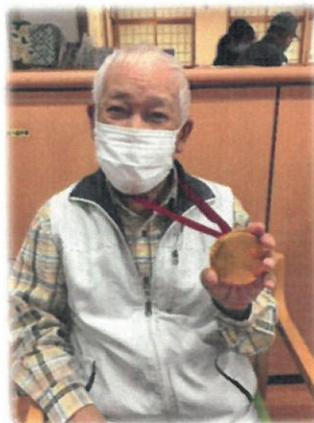
二種目目は職員による「つな引き」です。皆様の応援を背に「腰をしっかりと下ろして～！！」「絶対勝つよ～！！」と気合は十分、綱が切れそうな程の熱戦になりました。合間では応援合戦も繰り広げられ、各チームの熱気も上がったところで後半もスタートです。



三種目目は利用者様による「玉入れ」です。「入れ～！！」の掛け声とともに、それぞれの色のカゴに目掛けて玉を投げていきます。カゴの中の玉を数える時も、どちらが多いかドキドキ…勝ったチームの歓声と負けたチームのため息の入り混じる白熱した勝負となりました。

そして最後は職員による「キャタピラ」です。筒状の段ボールに入って手足を動かしてひたすら前を目指します。膝が真っ赤になること間違いなしのこの競技…「右に寄りよるよ！」「(お互いが)ぶつかるよ～！」「あとちょっとでゴールよ！！」とこの日一番の歓声の中チームの威信をかけた戦いとなりました。

競技終了後は結果発表です。優勝チームには、職員手作りの金メダルを贈呈させていただきました。勝ったチームも負けたチームも互いに健闘を称えつつ、笑いあり、歓声あり、かっこいいところありの令和6年度「運動会」は大盛況のうちに閉幕となりました。これからも、皆さまに元気になっていただけるような行事を企画していきます。楽しみにしててくださいね。



デイサービス落合 小早川 里枝

デイサービス落合

～秋冬の畑～

秋も深まり、朝晩は随分と肌寒くなってきましたが、皆様お元気に過ごされていますか？

デイサービス落合の畑では、夏野菜はひと段落したところですが、秋冬に向けて利用者様と一緒に大根やニンジンなどを植えました。夏頃に植えたサツマイモも順調に大きくなってきましたので、利用者様と一緒に収穫をするのが楽しみです。

これからも利用者様と一緒に旬の野菜を育て召し上がっていただき、喜びを分かち合いたいと思います。



デイサービス落合 廣兼 秋恵

デイサービスセンターなごみの郷 落合 11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		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
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	レクリエーション
備考							
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							ごちそうの日
日付	24	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		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							

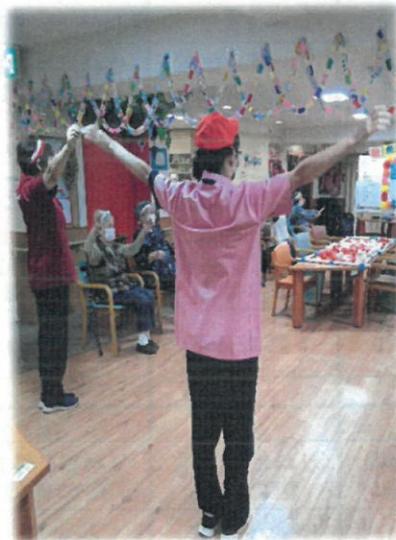
デイサービス可部 ～秋の運動会～

皆さまこんにちは。今年は10月上旬まで暑い日が続きましたが、ようやく涼しい季節になりましたね。デイサービス可部では、10月3日に『秋の大運動会』を開催しました。

会では、初めに国歌斉唱と選手宣誓を行い、その後競技を順に進めました。今年の運動会では、玉入れ、白赤返し、借り物競争の3つの競技を行いました。開始と同時に全員で「頑張るぞ！！えいえいおお～！！」と大きな声を合わせて盛り上がりました。

玉入れでは、3人ずつ座って真ん中の人がかごを持ち、白組と赤組に分かれて、どちらが早く玉をなくせるか競いました。次の白赤返しでは2人ずつ座ってもらい、裏表を赤白に塗られた札を自分たちの色に変え、さらに変え返す競技です。特に女性利用者様の手さばきがとても早く、男性利用者様の中には手が出せない方もいらっしゃいました。「女性の方は手が早いのでう～」との声も上がり、応援する皆様も大笑いして盛り上がりました。最後の競技は借り物競争で、紙にかかれた物を皆さまで順に送りあう競争です。

最初は白組が勝っていましたが、2種目目で赤組が逆転！さらに最終競技で白組が再逆転！！と悔しさを滲ませている方もいらっしゃいました。それでも最後には皆様楽しく仲良く終わることができました。大盛況で終わった運動会また開催しましょうね。



デイサービス可部 中尾 香里

デイサービス可部 ～秋の壁画～

今年の夏は本当に異常な暑さでしたね。猛暑日が続き、厳しい残暑に見舞われ、過去になく遅い最高気温を更新しました。うろこ雲もちらほら見られ、空は夏と秋がせめぎあうような今日この頃ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、デイサービス可部では四季折々の壁画を制作しています。今回は秋をテーマに、あまり近年見られない昔懐かしい風景を草葺きや紅葉を使って表現します。「これ、剥いたらいいんかいね？」と声が上がりがりながら、段ボールの片面をはぎ取ったり、「この藁、貼ってったらいい？」と問いかける中で、「あ～、秋じゃねえ」、「やっぱり紅葉じゃねえ」といった会話が交わされ、秋を感じながら楽しく制作が進みました。最近では田舎でもあまり見かけなくなった光景ですね。

季節の変わり目に気を付けて、皆様が楽しく元気に過ごされることを願っています。



デイサービス可部 佐々木 貞子

デイサービス可部 11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	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	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	おやつレク	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	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	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
日付	24	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

～お彼岸おはぎ作り～

皆さまこんにちは、段々と寒さが増す季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

なごみの郷 亀山では、お彼岸の日に“おはぎ”作りを行いました。入居者様からは「よう昔は作りよったよ。」や「甘くて美味しいけえねえ、作るなら手伝うよ。」といった声がたくさん聞かれました。初めに炊いたお米ともち米をボウルに入れて突きました。段々と粘り気が増していくもち米を見て「ええのが作れよるよ!」、「あんこはどこにある?」など言われながら慣れた手つきで俵型に整えていきました。



次に、整えたもち米を“あんこ”で包んだり、“きな粉”をまぶしたりして、美味しそうな“おはぎ”が次々と完成していきました。完成した“おはぎ”を「美味しそうなのが作れた。」、「さっそく食べてみたいね…」と入居者様が喜ぶ様子が見られましたので、おいしいお茶を入れて召し上がっていただきました。

皆さま、「美味しい、美味しい!」、「まだ、食べたいねえ!」と、自分たちで作った“おはぎ”をペロリと食べきりました。今年も残り数か月となりましたが、今後も美味しいものを作って食べていきましょうね。



グループホーム亀山
三宅 克

グループホーム亀山

～畑作り～

皆さまこんにちは。秋の涼しさを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか?

グループホームなごみの郷亀山には小さな畑があります。職員から「外も涼しくなってきたから、入居者様と野菜を育てよう!」との声が上がリ、早速取り掛かりました。

しかし、最後に作物を育ててから時間が経っていたため、草が生い茂っていました。数名の職員が交代で、さらに地域の方の協力も得て、草刈りから土作りまでをやっと終えることができました。

そしていよいよ種まきです!今回は「蕪と大根」に決まり、早速種をまきました。自宅で畑をしていたベテランの入居者様も加わり、無事に終えることができました。

現在は小さいですが芽が出てきており、皆さま毎日の水やりを楽しみにされています。収穫ができましたらまた報告させていただきます。



グループホーム亀山 水尻 潤耶

デイサービス亀山

～運動会～

皆さまこんにちは、秋も深まり、涼しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？デイサービスセンター亀山では、秋の「スポーツの秋」にちなんで運動会を開催しました。

運動会は、堂々とした選手宣誓から始まり、“玉入れ”“新聞引き寄せ競争”“パン食い競争”の3つの競技が行われました。皆さま真剣な眼差しで参加され、勝利すると「バンザイ！」と大喜びし、惜しくも負けると「残念、もう一回」と悔しそうに言われていました。転倒がないように、たまには少しインチキもしながら(笑)、皆さま汗をかきながらステキな笑顔で溢れた運動会になりました。

これからも皆さまに楽しんでいただける行事を考えていきたいと思えます。



また、デイサービスセンター亀山もInstagramを始めました。運動会の様子と共に、日々の様子もぜひご覧ください！



NAGOMI.DSKAMEYAMA

デイサービス亀山 河内 友梨加

なごみの郷 亀山 11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	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	10	11	12	13	14	15	16
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	17	18	19	20	21	22	23
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	24	25	26	27	28	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
日付							

看護小規模多機能ホー 【ハロウィンイベントの準備は大盛り上がり！】

10月31日のハロウィンに向けて、看多機では、利用者様と一緒に楽しいイベントの準備を進めています。

ハロウィンといえば、子どもたちが仮装をして「トリック・オア・トリート！（訳：お菓子をくれないといたずらするよ！）」と叫びながらお菓子を貰い歩く風習ですね。利用者様にはまだまだ馴染みの薄いものですが、利用者様と一緒にその楽しい雰囲気味わえるようなイベントを企画しています。

イベントの準備の一つとして、折り紙でカボチャを作りました。最初は職員の作り方を見ながら、皆さん真剣な表情で取り組んでいましたが、だんだんとカボチャの形になってくると、「できた！」と笑顔があふれました。完成したカボチャに顔を描いて飾り付けると、部屋がパッと明るくなり、利用者様同士で「あなたのカボチャ、可愛いね！」と声を掛け合い、交流を深められていました。



また、壁画作りも進行中です。模造紙にカボチャの絵などを貼って、ハロウィンらしい雰囲気作りを進めています。利用者様一人ひとりの個性あふれる作品が壁を彩り、当日が待ち遠しい気持ちでいっぱいです。



ハロウィンなぜカボチャ？

ハロウィンのカボチャの由来は、アイルランドの伝説にあります。もともとは悪霊を追い払うためにカブを使っていたのですが、その後アメリカに移住したアイルランド人たちが、より手に入りやすいカボチャを代わりに使ったのが始まりです 🎃



今回のハロウィンイベントを通して、利用者様同士の交流が深まり、笑顔が増えることを願っています。また、季節のイベントを通して、生活に彩りを添え、少しでも楽しい時間を過ごしていただけたら幸いです。

看護小規模多機能ホーム なごみの郷 尾岩 由理

訪問ヘルパー

“N 様が教えてくれた前向きな生き方”

今回は訪問させていただいている N 様をご紹介します。N 様は郊外の団地にお住まいの一人暮らしの男性です。肩の痛みで両手が上がらなくなり、洗濯干しもままならない状態から、初めて訪問介護を利用されました。デイケアでリハビリを教わり、自宅でも熱心に励まれた結果、「手が上がるようになりました、素晴らしい理学療法士さんだ」と感動の表情で喜んでおられました。

それから 10 年が経ち、N 様は現在 97 歳になられました。前向きに生活され、グランドゴルフや俳句、時にはバスで図書館に行くなど、活動的に過ごされています。しかし N 様の歩みは決して平坦ではありませんでした。

戦前に陸軍士官学校に入学し、念願の飛行兵を目指すも視力の問題で整備に回されました。戦後は高度成長期に電力会社に勤務し、原子力電力の視察でアメリカまで赴きました。しかし、仕事中心のハードな生活から大きなストレスを抱え、苦渋の末に退職された過去があります。それ以来、ストレスのない生活を心がけ、現在に至ります。

私たちの生活にも心配事は尽きず、最近ではコロナや地震などの不安が増えるばかりです。しかし、N 様のように心配しすぎず無理をせず「今」を大切にすることが大切だと感じました。大変なことはたくさんありますが、自分のペースで前向きに過ごしていきたいと思います。

ヘルパーステーション 金田 和美

メゾン・クレア “子育てと仕事の両立、そして新たな挑戦”

はじめまして、5 月末からメゾン・クレアなごみで看護師をしております坂根愛香と申します。

これまでは新生児～乳児の分野で看護をしておりましたが、この度、気持ちを新たにメゾン・クレアなごみでたくさんの方のことを学ばせていただいています。

家では、夫と 2 人の小学生の娘がおり、毎日賑やかに過ごしています。年に数回の旅行やちょっとした遠出が大好きで、TV や

SNSで見つけた車で行ける良い場所を見つけると、娘の司会進行で家族会議が始まります。家族会議でやりたいこと、行きたい場所、食べたい物を話し合い、スケジュールを立ててご当地グルメを楽しんだり、名所を巡ったりする時間が本当に幸せです。

また、子どもたちには内緒でサプライズ旅行を計画するのも楽しいです。当日に発表するのですが、時々反応が薄いこともあり…笑。でもそれも含めて家族の良い思い出です。まだまだ訪れたことのない場所がたくさんありますので、オススメの場所がありましたらぜひ教えてください。

よろしくお願いいたします。

メゾン・クレアなごみ 坂根 愛香



グループホーム可部

～レク カラオケ会～

皆さまこんにちは。グループホーム可部では入居者様の余暇活動の充実を図り、積極的にレクリエーションを行っています。今回は9月26日(木)に行ったカラオケの様子をお伝えします。

皆さま始めは「いや～恥ずかしいねえ。」「緊張するねえ～」とマイクを持つととされませんでした。職員と一緒に歌うとリズムをとられたり、口ずさんだりされる方もいらっしゃいました。一曲歌い終わると、皆さんの緊張もほぐれたようで「私が歌うからマイクを貸してください。」とマイクの順番待ちも起きるほどでした。

皆さま青春時代の曲など、思い思いの歌を歌われ、大盛況であつという間の一時間となりました。皆さま楽しんでいただけたご様子で職員一同大変うれしく思いました。また、楽しいカラオケ会を行いますので是非参加してくださいね。



グループホーム可部 縄手 凌平

グループホーム可部

～飯田 和貴子様 地域のラジオ体操参加～

普段から熱心に運動へ取り組まれている飯田様に、何か別の運動の機会がないかと検討していました。すると、地域の方からグループホームの裏にある公園でラジオ体操をしているという情報をいただきました。本人様にラジオ体操への参加の希望を伺うと、「行きたいです！」とのことで参加が決まりました。その地域との繋がりについてお伝えします。

飯田様は、参加されると地域の方とお話をされながらしっかり体を動かされています。体操が終わると職員手作りのカードにスタンプを押してもらい「これだけ溜まったよ！」と嬉しそうに見せてくださいます。始めはお一人の参加でしたが、現在は多い日で3名の入居者様と一緒に参加させていただいています。短い時間ですが地域の方との交流も図れ、とてもいい時間を過ごせています。



グループホーム可部 國本 拓也

グループホーム可部

～お彼岸 おはぎづくり～

9月23日、グループホーム可部では、お彼岸の“おはぎ”作りを行いました。もち米を炊く所から利用者様に教えていただき、ふっくらと炊き上がりました。

「昔はよく作ったんよ。」「もうちょっと大きしたら…」など会話も弾み、あっという間にもち米を丸め終わり、粒あん、こしあん、きな粉の三種類の“おはぎ”を作りました。

完成した“おはぎ”は15時のおやつとして、緑茶と一緒に召し上がっていただきました。

「甘さも丁度ええねエ～」、「何個でも食べられそうじゃね！」と喜んでくださいました。

また美味しい物を一緒に作り、楽しい時間を過ごしていただけるよう、企画を考えていきたいと思えます。



グループホーム可部 児玉 尚子

グループホームなごみの郷 可部 11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	「文化の日」	振替休日	体操	2階 全体往診	体操	体操	体操		
午後	レクリエーション	「お誕生日会」	BDFライブ	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								
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	「勤労感謝の日」		
午後	レクリエーション								
日付	24	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								

むくみ(浮腫)の原因には、病気に関連しているケース(※)と病気以外のケースがあり、慢性下肢浮腫は生活習慣によって生じる足のむくみです。検査をしても異常はみられません。普段から原因となっている生活習慣を改善することで防ぐことができます。

【主な原因】

- 長時間同じ姿勢でいる
座りっぱなし・立ちっぱなしで足を動かさない為、
血流が滞ってしまう。
- 筋力が低下している。
- 膝や足首の関節が悪く、小刻み歩行・すり足歩行
になっている(歩行が十分にできていない)
ふくらはぎの筋肉を動かすことができていない。



慢性下肢浮腫で足のむくみが少しずつ悪化しパンパンに腫れ上がったたり痛みが出たり、重症化して歩行困難や皮膚潰瘍(皮膚がえぐれて水分が出てくる状態)になることもあります。

【予防方法】

主に以下のようなことを実践してください

- 日中にむくみ予防の着圧ソックスを履く
- 椅子に座るときには、足をお尻と同じ高さにする

※むくみが酷くなる、痛みがある、急な体重増加、息切れ・動悸、尿が少ない等の症状があるときは、病気に関連する場合がありますので すみやかに受診をしてください。

11月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
松田 秀子 様	大正15年11月23日	98 歳	山田 美江子 様	昭和09年11月16日	90 歳
宮田 スズ子 様	大正15年11月25日	98 歳	藤岡 義男 様	昭和11年11月13日	88 歳
野村 時子 様	昭和03年11月24日	96 歳	神田 芳枝 様	昭和12年11月12日	87 歳
山本 貞美 様	昭和05年11月04日	94 歳	藤本 倫子 様	昭和12年11月15日	87 歳
藪井 輝美 様	昭和05年11月23日	94 歳	岩本 健一 様	昭和12年11月25日	87 歳
中村 喜一 様	昭和06年11月24日	93 歳	高木 巖 様	昭和13年11月23日	86 歳
尾本 道子 様	昭和07年11月07日	92 歳	辰見 英子 様	昭和14年11月29日	85 歳
山本 節子 様	昭和08年11月07日	91 歳	川合 フクミ 様	昭和16年11月13日	83 歳
武政 英子 様	昭和08年11月19日	91 歳	豊田 吉子 様	昭和18年11月14日	81 歳
宮崎 アキコ 様	昭和09年11月04日	90 歳	岡 房子 様	昭和22年11月29日	77 歳
千日 照美 様	昭和09年11月05日	90 歳	佐々木 緑 様	昭和25年11月13日	74 歳
大瀬戸 百合子 様	昭和09年11月16日	90 歳	井上 シズ子 様	昭和27年11月18日	72 歳

お誕生日おめでとうございます。
みなさまこれからますますお元気で!!

家族会会計報告

令和6年9月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
9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して、「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...

11月、霜月、英語で書くと「November」ノーベナー、ヴィッチェカー(カンボジア語)、ブウランノーベナー(インドネシア語)、タンムオイモット(ベトナム語)。秋が深まり冬へと移行する季節。自然の恵みが豊富で、季節の移ろいを感じながら楽しめる食材や行事がたくさんある。食材の宝庫ともいえるこの時期は、秋から冬にかけての収穫がピークを迎え、栄養価も高い食材が多く出そう。

そのトップバッターは柿。ビタミンが豊富で、風邪予防や美容に効果的。さまざまな種類が楽しめ、食後のデザートやサラダに加えても美味しい。その柿を目指して我が家では柿狩りが毎年の恒例行事であるが、この秋は去る夏の猛暑の影響なのか、実りはさっぱりであった。かくなる上は、スーパーで収穫(購入)して堪能する予定だ。

また、里芋も旬を迎える。里芋は独特のねっとりとした食感が特徴で、煮物や汁物に最適。消化もよさそうだ。さらに、牡蠣がシーズンに突入。海のミルクと呼ばれ、栄養も豊富。生食や焼き牡蠣、鍋料理にしても絶品だ。他にも、松茸や銀杏、かぼちゃなどもこの季節ならではの美味しさが楽しめる。旬の食材はその時期に最も栄養価が高く美味しいので、ぜひ食卓に取り入れたい。

11月には、日本ならではの伝統行事もある。代表的なものが七五三。11月15日は子供の成長を祝う七五三で、三、五、七歳の子供たちが着物を着て神社にお参りをする。家族が集まって神様に健康と成長を祈願する温かい行事だ。

また広島三大祭りの一つと言われている「えびす講」が開催される。「えべっさん」とも呼ばれる商売の守り神で、商売繁盛を願う多くの人々が大判・小判・宝船などで飾りつけられた縁起物の竹のくま手を買っていく。神楽や太鼓、夜店も楽しめる。

そして11月23日は勤労感謝の日。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」ことを趣旨とする日で、日々の業務に感謝しながらリフレッシュしたいもの。

そんな11月は、豊富な旬の食材、伝統行事などが目白押し。深まる秋を存分に楽しみながら、冬の訪れに備えて体を温め、心も穏やかに過ごしてリラックスしたいところ。

さて、去る10月10日(木)、正仁会が「女性活躍推進法」に基づき、女性の活躍推進に優れた取り組みを行っている企業として、広島労働局長から「えるぼし認定」の基準適合一般事業主認定通知書の交付を受けた(表紙、及び広島労働局のホームページ URL:

<https://jsite.mhlw.go.jp/hiroshima-roudoukyoku/home.html>を参照ください)。えるぼし認定とは、女性の働きやすさを積極的に支援している企業に与えられるもので、女性の雇用

促進や活躍に対する取り組みが一定の基準を満たしている場合に都道府県労働局を通じて申請し、厚生労働省からの発出で認定されるものである。認定された企業は、認定マークを使用することができ、このマークを通じて企業として女性の活躍を推進していることがアピールできる。

現在、全国で認定されている法人は3,108企業(そのうち「プラチナえるぼし」という最高ランクの認定を受けている企業は68社)で、広島県内では、当法人を含めてわずか26社しかこのえるぼし認定を受けていない。この名誉ある認定を広島労働局長から受けることができたことは、当法人にとって大変光栄なことであり、さらなる精進が必要であると感じている。

二宮理事長は、この認定に際して次のように述べている。「当法人は2002年に事業を開始し、これまで高齢化の進展に伴い、介護のニーズに応じて少しずつ事業を拡大してきました。特に、少子高齢化による生産労働人口の減少が進む中で、女性の活躍推進は避けて通れない課題となっています。当法人は、地域住民が安心して暮らせる社会を目指し、また職員が働きやすい環境を整えるためにも、女性の積極的な雇用促進と、働き続けやすい職場環境の整備に力を入れています」。

さらに、理事長は「女性職員が安心して長期にわたり働ける環境を作ることは、結果的に職員全体のモチベーションアップや法人全体のパフォーマンス向上につながると考えています。それにより、当法人が提供する介護サービスの質もさらに向上し、地域の皆様から選ばれる法人としての信頼を深めていきたいと考えています」と語っている。

現在、日本全体で少子高齢化が進む中、介護現場ではますます多様な人材が必要とされている。特に女性の雇用促進は社会全体の重要な課題であり、当法人もこの問題に真摯に向き合っているところ。介護の現場では、きめ細かいケアが求められ、女性職員の感性やコミュニケーション力が大いに発揮される。働きやすい環境を整えることで、男性職員も子ども、女性職員もその力を十分に発揮できるであろう。

今回の認定は、正仁会のこれまでの取り組みが評価された結果であり、今後も女性の活躍推進を強化していくための大きな励みとなる。高齢化が進む地域社会に対して、質の高い介護サービスを提供し続けるために、女性職員が働きやすい職場環境を提供しながら職員全員が一丸となって尽力していきたい。そう思っています。

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

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

★ 発行人 / 矢矧 秀樹

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

Email nagomi@nagominosato.jp

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