

おたっしやかわら版

師走



なごみ新聞

270

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・クリア
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.....	12月のお誕生者さま

副施設長から

『同窓会で感じた時代の変化と、これからの地域社会』

わが母校「広島大学医学部附属看護学校」（以下、広
大看学）の同窓会である「親和会」は、令和6年10月20
日に閉会となり、その記念行事としての「茶話会」に参加する
機会を得た。とても懐かしく、同じ釜の飯を食べ、当時とちっ
とも変わらない友人たちと談笑し、卒業後の人生がどの人にとっ
ても意味があり、人生の通過点の中で、一時ではあっても一
緒に過ごした時間が、本当に価値あるものであったと考えさせ
られたひとときであった。広大看学は、昭和22年2月（まだ
私は生まれていない。念のため）「広島県立医学専門学校
附属病院附属看護婦助産婦養成所」として開設され、看護
教育が始まった。その後2度名称が変更となり現在の名称と
なる。開学後47年経過した平成6年（1994年）最後
の学年第36回生が卒業となり、母校は「広島大学医学部
保健学科」へと引き継がれ、発展的閉校となった。卒業生総
数は1591名であった。その後、卒業生が増えない状況で同
窓会をいつまで継続するか？幾度も議論されてきたが、最終
結論として20年の月日が流れた今日の閉会となった。前述
した茶話会には、80歳台から50歳代までの卒業生約200
名が集結し、会場ではあちこちで笑い声が聞こえる盛大な会
であった。私としたことが、お世話になった先輩の顔が分からず
きょんとしていたら、「山口さん（旧姓）、あなたの名前は私
の母子手帳に書いてあるんだけど」と話してくださり、大先輩に
大変な失礼をしてしまったと平謝りしたのも笑い話である。また
この機会にと、同級生が音頭を取り、我が第29回生の学年
同窓会も同日開催された。これはこれで気のおけない仲間と
大いに盛り上がり、話の内容の多くは介護の話であり一層の
盛り上がりであった。（認めたくはないけれど）「私たちは残念
ながらそういう年代なんだな」と、改めて自身の年齢を再確認
した1日でもあった。また前月号の巻頭記事に施設長が書か
れていたように「あがり一歩手前」の私はこれから助産師学校
（ちょっと奈良まで）・そして高校の還暦同窓会に参加する
予定である。高校の同窓会のドレスコードは「赤」との連絡が
あった。「赤い服は持ち合わせていないし・・・」と思っていたらワ
ンポイントでもOKとのこと。ほっとした次第である。まさに10月
20日は「忙中有閑」であった。

話は変わって、11月3日付の中国新聞の1面に、「26
年度の2050年には、全世帯に占める1人暮らしの割合が
27都道府県で40%を超える」（国立社会保障・人口問題

研究所が11月12日発表した都道府県別世帯数の将
来推計により）とあった。65歳以上の高齢者が1人で暮
らす割合は地方を中心に高くなり、32都道府県で全世帯の
20%を上回る。1世帯の平均人数は34都道府県で2
人未満となる。未婚の人が増え、少子高齢化で一緒に住
む家族の人数も減るためだ。2050年、わが広島県におい
ては中国5県の全世帯に占める1人暮らしの割合は、山
口県と同率で、42.6%とトップ（全国平均は44.3%）と
推測されている。広大看学時代、私は3年間寮生活をし
ていた。9畳の部屋に3名と一緒に寝起きた。夜中に「キ
ーキー」という物音で何度も目が覚め、何の音かと思ってい
たら、同室者の歯ざしりであったのは驚きであった。1人暮ら
しにあこがれ何度も寮から出たいと思った。携帯電話もない
時代、寮にある赤電話を順番で待って電話した。彼氏から
何度も電話がある子をうらやましく思い、また、親と電話して
いる子の、方言が強すぎて何を言っているのかわからない会
話をこっそり笑ったりした。門限を破った友の寮への侵入の手
引きをしたり、ふっと窓を見ると、不審な男性が窓に張り付い
て室内を見ていたことで大騒ぎになったり（今の時代であれ
ば大問題であったろうけど、当時は完全にスルーであった）
まあ色々なことがあった。娘に当時の話をすると、「絶対、無
理」だそうだ。就職してからしばらくは1人暮らしを謳歌した。
1人の自由な気ままな生活が気楽である反面、時に寂しい
なと思うことは正直あった。前回の記事で孤独と孤立につい
て書いたが、広島県は2020年時点ですでに1人暮らしの
割合は35%を超えている。1人で自らが何でもできる健康
な状態で、学び、仕事をし、あるいはボランティア活動や地
域の活動などに参加している間は大丈夫だと思うが、健康
状態が悪くなったり、社会とのつながりが薄れてしまった場合
は、当然、何かしらの支えあいが必要になってくると思われ
る。いろいろな役割を求められる町内会の加入などは、敬
遠されがちであるが、これだけ1人暮らしが多くなることが分
かっている以上、人と人のつながりや支えあい方などを、地
域全体で考える必要がある。

世の流れを俯瞰しながら私ども「なごみの郷」も地域にお
けるつながりを大切にしたいと考えている。

なごみの郷 看護部長 中本 妙

☆☆ケアハウス企画

ミニどら焼き作り☆☆

11月20日(水)ケアハウスの皆様と手作りで秋の味覚を味わっていただきたいとの思いから、ミニどら焼き作りを行いました。

どら焼きの中身は、「さつまいもあん」、「栗の甘露煮」、「粒あん」、「生クリーム」を用意し、皆様それぞれ好きなトッピングを選んで作っていただきました。



長年の主婦の経験から、「まだひっくり返さん方が良い」、「そろそろいいかも」と、アドバイスをいただいているうちに、結局、ひっくり返す作業をお任せして、上手にどら焼きを焼くことができました。



「これも入れようかな」、「私は、あんことホイップクリームだけにしよう！」など、それぞれオリジナリティにあふれたどら焼きが出来上がりました。

皆様、美味しいものをいただくと自然と笑顔になるものですね。



どら焼きの甘い香りが食堂内に広がり、笑顔とともに心地の良い時間が流れ、皆様が喜ばれている姿を見ている私たち職員も心が温かくなりました。これから寒い冬へと向かっていきますが、たくさん食べて元気に乗り切りましょう。

また、皆様へ食の楽しみをお届けできるよう、様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 西永 祐子

あいあいねっと

「第1回 広島市食品ロス削減推進表彰」を受賞しました！！

“あいあいねっと”は、「第1回広島市食品ロス削減推進表彰」を受賞しました！！この賞は、食品ロスの削減に関して優れた取り組みの功績をたたえ、表彰されるものであり、より一層、食品ロス削減を推進していくことを目的に、今年度初めて表彰がありました。その記念すべき第1回目に、“あいあいねっと”がこれまで17年間行ってきた、フードバンク事業、寄贈された食品ロスを活用した生活困窮者食料支援やまちづくり事業、食品ロス削減啓発事業の取り組みを評価していただき、受賞の運びとなりました。

表彰式は、10月21日(月)に広島市役所本庁舎市長公室にて行われました。少し緊張しましたが、大変名誉ある賞をいただき、うれしく思います。今回、“あいあいねっと”以外にも、株式会社イズミ様と広島文教大学様も受賞され、一緒に表彰していただきました。イズミ様には、いつも店頭で開催されているフードドライブの商品を提供していただいております。その他にも、「もぐもぐチャレンジ」や「もぐにいシール」を活用した、食品ロス削減と地域づくりに取り組んでおられます。広島文教大学様は、文教祭(大学祭)に合わせて、毎年、人間栄養学科の学生が、フードドライブを行い、食品を提供していただきます。事前に、フードバンクやフードドライブ、食品ロスの現状について、“あいあいねっと”のスタッフが講義をさせていただいており、学生の皆さんも、“あいあいねっと”にボランティアとして参加し、仕分け作業を手伝ってくださっています。

私たちの活動は、地域のボランティアスタッフやパートナー団体様、食品を寄贈していただく企業・個人の方等々など、たくさんの方々に支えられ、17年間続けることが出来ました。改めて感謝申し上げます。これからも限りある地球資源を有効に活用し、その人がその人らしく、安心して暮らすことのできる地域社会を築くお手伝いができますように、より一層のご支援とご協力をお願いいたします。

「スマイル！ひろしま広場」に参加しました！

10月27日(日)に、広島市主催の食品ロス削減イベント『スマイル！ひろしま広場』が開催されました。“あいあいねっと”は、食品ロスを題材にした“カルタ”と“すごろく”を担当しました。子供から大人まで多くの方に、ゲームを通して楽しく食品ロスを学んでいただけたと思います。参加者からは、「とても大切なことが書いてある！家族みんなで気を付けないとね。」「僕は残さず食べているよ。」などの声が聞こえてきました。食品ロスは地球温暖化の主要な原因の一つです。食品ロスを減らすには一人ひとりの心がけがとて大切です！！

“あいあいねっと”は引き続き、この地球規模の課題に取り組んでいきます。

あいあいねっと 増井 祥子



居宅介護支援事業所 ～ 家族介護教室報告 ～

去る11月13日(水)、口田公民館で「家族介護教室」を開催しました。今年度は2回目の開催となり、16名の方々がご参加くださいました。今回は「プロから学ぶ介護技術の基本～高齢者疑似体験から学ぶ介助のコツ～」をテーマに当法人の吉岡孝二作業療法士に講師を務めてもらいました。

まず、老化に関する基礎知識をクイズ形式で学び、関節が硬くなる、視野が狭くなる、耳が聴こえにくくなるといった現象について理解を深めていただき、その後、それらの疑似体験装具を用い体験していただきました。

事前にお伝えした介護のポイントである **①正面から目線を合わせて声掛けすること** **②患側(動かしにくい方)からサポートすること** **③できることは自分で行うこと**、を意識しながら参加者の方々には疑似体験を通して歩行介助を実践していただきました。「母の足が上がらない理由が分かりました。」、「目が見えないことは怖いですね。」といった介助をされる側の気持ちや、実際に介助を実践したことで「実際に介助をして貴重な体験になりました。」など感想が多く寄せられ、介助技術の実践が好評を博しました。

今回の体験が皆様の介護に少しでもお役に立てればうれしく思います。

居宅介護支援事業所では、今後も皆さまの介護のお力になれるよう、「家族介護教室」を開催してまいります。次回は2月を予定しておりますので、皆さまのご参加をお待ちしております。

居宅介護支援事業所 原岡 千佳



グループホームなごみの郷可部では、今年度第8回目の「なごみオレンジ」を開催しました。

今回の内容は、笑いヨガをする事が得意なGH可部の職員を講師に依頼し、地域の方・GHの入居者様と一緒に笑いヨガを行いました。笑いを取り入れて運動を行ったので、皆さま「お腹が筋肉痛になる～」と笑いながら参加してくださり、終始楽しく行うことができました。



次回の「なごみオレンジ」

★日にち：12月11日(水)

※12月より、第二水曜日へと開催日変更となります！！

★時間：13時から15時

★場所：グループホーム可部

★内容：ミニクリスマスツリー作



持参する物は
ありません(〃)!

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～ クリスマスのリース作り

記事：山田、カム

秋の内に木の実や木の枝を集めて、各階の利用者様と一緒にクリスマスのリースを作りました。

3階



職員が、施設の庭や、地域の公園から集めてきた蔓や松ぼっくりを素材にしました。

4階



松ぼっくりをハイターで漂白し、それに更に色を付けてカラフルに仕上げました。
袋の中に松ぼっくりを入れて、利用者様に、シャッフルしていただきました。

5階

蔓をリースの形に丸く整えて、松ぼっくりと、リボンで飾り付けました。
売り物にしても遜色ないほど、立派な仕上がりとなりました！



デイサービス落合

～工作レクリエーション～

11月になり急に寒くなり、急いで厚手の服や暖房用具を出しましたね。

11月8日(金)のレクリエーションでは、焼き芋大会、スクラッチアートとレインボーコマの中から、やりたいものを選びました。



スクラッチアートは、適度な集中力と手作業が脳トレになり、認知症予防の効果もあるといわれています。少しの時間だけでも集中してすることで、だんだんと落ち着き自律神経を整えることができ、ストレス解消になります。専用のペンで削り、どんな色が出るのか楽しみながら集中して削り楽しまれていました。「どう削ろうかな？どنگりなのに青だったよ。」「削るのが楽しくて全部、削った」など楽しそうに会話されていました。

レインボーコマは、キラキラの4色の色紙を牛乳パックに貼り付けて作りました。作った人、全員で一斉にコマを回しました。いろいろな色がクルクルと回り、とてもきれいでした。

他にも色々な企画を考えていますので、楽しみにしててくださいね。



デイサービス落合 西村 美里

デイサービス落合

～新入職員紹介～

皆さまこんにちは。今月はデイサービスに加わった新たな仲間を紹介したいと思います。
 それでは本人から一言いただきましょう。



この度デイサービス落合では新しい職員が配属されました。興梶 祐子（こうろぎ ゆうこ）です。

『一緒に楽しい時間をすごしましょう。よろしくお願いします』

新しい職員も増え日々皆様との過ごし方など職員間で話し合いながら、楽しかったと笑顔で言って頂けるような場所をこれからも目指していきたいと思ひます。

これからもデイサービス落合をよろしくお願ひします。

デイサービス落合 日高 香代

デイサービスセンターなごみの郷 落合 12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	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
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	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					おでんバイキング	おでんバイキング	おでんバイキング
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				クリスマスケーキ			
日付	29	30	31				
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							

デイサービス可部

～音楽レク～

デイサービス可部では、10月22日に「音楽レクリエーション」を行いました。歌詞カードを使って、合唱や歌遊び、輪唱、歌詞当てクイズなど、盛りだくさんの内容で楽しんでいただきました。音楽が流れると、皆様は歌詞を見なくても自然に口ずさんでおられましたね。

最初に口腔体操を行い、口周りの筋肉をほぐしました。その後、「案山子」の曲に合わせて、歌詞の中から「の」を抜いて手を叩くという遊びをしました。簡単に思いましたが、意外と難しく、失敗しながらもみんなで笑い合い、楽しい時間を過ごしました。続いて行った歌詞当てクイズでは、皆様がしっかり歌詞を覚えておられ、見事に答える場面もありました。



次は「紅葉」を2グループに分かれて輪唱しました。途中でどちらのグループが歌っているか分からなくなることもありましたが、みんなの歌声が重なり、とてもきれいな響きが広がりました。最後には「どんぱん節」に合わせて、手作りの太鼓を叩きました。「力を入れたらいい音が出るね」と盛り上がり、楽しいひとときとなりました。

音楽を通じて、皆様と一つになることができましたね。これからも定期的に音楽レクリエーションを行い、楽しみながら心と体をリフレッシュしていきたいと思います。冬本番が近づいていますので、皆様、体調を崩されないようどうぞご自愛ください。



デイサービス可部 川田 恵利

デイサービス可部

～壁画&お知らせ～

木々は緑から赤、黄色へと色づき、北風が少し冷たく感じる季節になりました。今年の秋は、夏と秋が入り混じったような、特別な季節だったように思います。

さて、デイサービス可部では、ひと足早く冬支度が始まりました。花紙とトイレットペーパーの芯を組み合わせるリースを作成中で、これが今回の壁画の一部となります。また、折り紙を重ねて作ったクリスマスツリーも飾られており、こちらも見どころです。これらのパーツを組み合わせ、どんな壁画が完成するのか、今から楽しみにしています。



ところで、デイサービス可部のInstagramを開設しました！日々の様子を写真や動画でお届けしていますので、ぜひご覧ください。

QRコードを読み込んでいただければ、簡単に登録できます。皆さんのフォローをお待ちしています！



NAGOMINOSATO_DEIKABE

デイサービス可部 鈴木 真帆子

デイサービス可部 12月カレンダー

	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						
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	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	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	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	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	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	クリスマス会	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
日付	29	30	31				
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	レクリエーション	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 ～こども神輿～

皆様、こんにちは！

日に日に寒さが増してまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年も御神輿の季節がやってきました。10月27日(日)、なごみの郷亀山に「こども神輿」が巡行してきました。

当日、ご利用者の皆様は1階玄関前に集まり、御神輿がやってくるのを今か今かと楽しみに待たれていました。そして、いよいよこども神輿が現れると、「来た来た！」と手を叩いて笑顔で迎えられました。

「わっしょい、わっしょい！」と威勢の良い掛け声とともに御神輿が高く担がれると、ご利用者の皆様も手を叩きながら一緒に「わっしょい！わっしょい！」と声を合わせて楽しまれていました。また、御神酒が振る舞われ、皆様美味しくいただきながら、秋の伝統行事を堪能されました。

こども神輿に参加した小さなお子さんを見て「可愛いね」と微笑まれたり、話しかけて交流されたりするなど、心温まる光景が広がっていました。「御神輿が見られてよかった！」と喜ばれるご利用者様の姿に、職員一同も嬉しい気持ちになりました。

御神輿には豊作を願い、災厄や穢れを清める意味があります。残り少ない今年ですが、どうぞ体を暖かくして、笑顔で元気に新年をお迎えくださいね！



グループホーム亀山 横田 莉奈

グループホーム亀山

～運動会～

グループホーム亀山では、10月27日に「秋の運動会」を開催しました。

2階の利用者様は白組、3階の利用者様は赤組に分かれ、それぞれハチマキを巻いてやる気満々の様子でした！まずはケガ防止のため、準備体操としてラジオ体操からスタートです。

最初の競技は「輪っか渡し」。輪っかを落とさないよう慎重に次の方へ渡す姿に、皆様の表情は真剣そのものでした。続いて行われたのは「ヒモ巻き」。個人競技で、棒を回しながらスズランテープを巻き上げていきます。早く巻き終えた方からは、「あと少し！頑張って！」と声援が飛び、手拍子での応援もあり、会場は一体感に包まれました。

最後の競技は「パン食い競争」。目の前にぶら下がったパンを口でくわえようと挑戦されましたが、揺れるパンに苦戦する場面も。なんとかパンをくわえることに成功した方の中には、すぐに食べようとされる方もいらっしゃいましたが、おやつ時間にジュースと一緒にゆっくりと召し上がっていただきました。

たくさん体を動かし、笑顔と笑いがあふれる楽しい運動会となりました。



グループホーム亀山 田谷 美穂

デイサービス亀山

～秋の味覚ランチ～

10月24日、デイサービスセンター亀山にて「秋の味覚ランチレク」を開催しました。ご利用者の皆様と一緒に、栗ご飯、豚汁、さつまいもコロッケ、もやしのナムルを作りました。

皮むきや野菜のカット、コロッケの成形などを皆様に手伝っていただき、一緒に楽しく調理しました。出来上がった料理はどれも美味しく、「美味しいね」「秋が来たね」「手作りはいいね」といった声が聞かれ、大変喜んでいただけました。



秋の味覚を堪能しながら季節を感じていただける機会となり、秋の訪れを感じる素敵な1日となりました。

デイサービス亀山
田中 優

看護小規模多機能ホーム

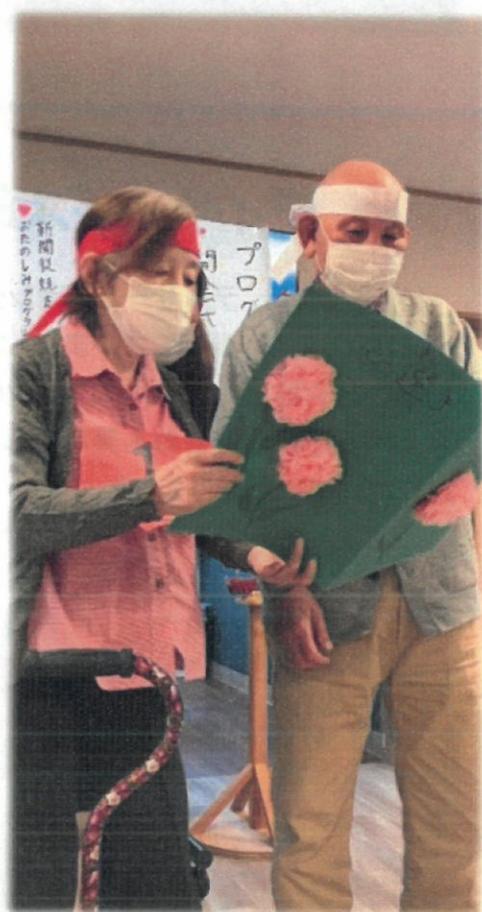
【あたたかい空気につつまれた運動会！】



『よーいドン！』の号令とともに、静寂が一瞬にして歓声へと変わった瞬間。ご利用者の、普段とは違う表情に心が躍りました。初めての運動会は、玉入れ、徒競走、パン食い競争と、バラエティ豊かな種目であふれていました。



特に、玉入れでは、いつも穏やかな A さんが、鬼ごっこをする子供のように全身を使って玉を投げ込んでいたのが印象的でした。徒競走では、B さんが、若い頃に戻ったかのように、力強く足を漕ぎ出していました。そして、パン食い競争では、皆さんが口々に「いただきまーす！」と声を上げ、一斉にパンめがけて顔を近づける姿が、見ている私たちを笑顔にしました。



白熱の競技の結果、赤組の勝利！表彰式では、参加者の方々の笑顔があふれていました。普段は物静かな方でも、この瞬間ばかりは、瞳がキラキラと輝いていました。私たちスタッフも、ご利用者の笑顔と歓声があふれる運動会。心から一緒に楽しみ、そして、この瞬間を皆で分かち合えたことに、大きな喜びを感じました。

来年は、さらに多くの種目を取り入れて、より一層盛り上がる運動会にしたいと考えています。



看護小規模多機能ホーム 中山 美紗

訪問ヘルパー

“おせちとお雑煮の魅力”

もうすぐ年の瀬、今年も残りわずかになりました。この時期になると訪問先ではお正月の過ごし方、おせち料理の話題に触れることが多くなります。手間のかかるおせちですが「昔はお重に並べてきちんと作っていたけど、今は台所に立つのが負担で…」と。でも、ないと寂しいもので、簡単なものは作り、あとはスーパーや通販で購入されている家庭が年々増えているように思います。もう一つお正月にかかせないのがお雑煮です。こちらは家庭でほとんど作られるようです。お一人暮らしの利用者様、普段料理をしない男性の方でも「作るよ、簡単じゃない。」とちょっと意外な言葉が返ってきたのに失礼ながら驚きました。

またお雑煮は地域や家庭ごとに特色があり、具材も様々です。味の基本となるお出汁も大きく分けて、すまし汁と味噌の2つの味付けがあるようです。私の実家は白味噌仕立てに大根、人参、油揚げ、豆腐、メインは手作りあんこ餅、仕上げに青のりをパッとかけます。たいていの方が「あんこ餅…甘い雑煮?」、「ちょっと無理」と言った予想通りの言葉が返ってきますが、案外美味しいんですよ。ちなみに私は結婚して初めて広島のお雑煮をいただきましたが、お出汁が透明なことに大変驚いたのと、あっさりしてお上品だなあと感想を持った記憶があります。お雑煮は母から子へ嫁へと引き継がれていく家庭料理の一つでもあります。なかなか他の家庭のものをいただく機会は少ないものです。まわりの家庭の具材など教えていただくのもこの季節ならではの話題であり面白いものです。どうぞ皆さん、我が家流の美味しいお雑煮を召し上がり、良い新年をお迎えください。

ヘルパーステーション 寺田 恵子

メゾン・クレア “自然と過ごすリフレッシュ: 山口県での釣り体験”

皆様こんにちは。12月になり、寒さが本格的に厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？今年の冬は例年に比べて暖かい日が続いており、過ごしやすいですね。先日は、家族で山口県までサビキ釣りに行ってきました。日曜日なのに誰もいない堤防に到着し、竿を落とした瞬間に10cm程のマイワシが鈴なりに釣れました。その後もメバルやアジ、まぐれで通りすがりのマルハギやコグレ等、多くの種類の魚が釣れました。

帰宅後、全ての魚をお刺身でいただきましたが、私の一番のお気に入りマルハギの肝で、甘くてとても美味しかったです。雪が降る前に、もう一度釣りに行きたいと思っています。釣りは私にとって日常から離れて自然の中で過ごす絶好のリフレッシュです。新鮮な空気を吸いながら、家族と楽しい時間を過ごすことで生活意欲も高まります。これからの季節、積極的な外出が難しくなると思いますが、リフレッシュできる機会を家庭内でも作ってみてはいかがでしょうか？例えば、家でできる趣味や簡単なエクササイズ、新しい料理に挑戦するなど、日常に少し変化を加えることで気分転換になります。日中は暖かい日が続いていますが、夜には一段と気温が下がりますので、皆様風邪には十分お気を付けください。



メゾン・クレア 友村 由起

グループホーム可部 ～ 宮崎 アキコ様 卒寿 ～

グループホーム可部では11月4日(月)に宮崎アキコ様が「卒寿」のお誕生日を迎えられ、ささやかながら誕生日会を開催しました。

宮崎様は以前から「ラーメンを久しく食べてないね。誕生日に食べたい」と言われており、当日の昼食に準備しました。ラーメンが運ばれてくると「最高よ。久しぶりに食べると美味しいわ。ありがとう」と喜ばれ、あっという間に完食されました。

おやつの時間に誕生日会を行い、ハッピーバースデーでの歌でお祝いしました。紫の祝い着を着て記念撮影を行い、他の入居者様から「おめでとう!」、「これからも長生きしてね!」と声をかけられると「ありがとうね。これからもよろしくね!」と笑顔で言われていました。笑顔がたくさん素敵な誕生日会となりました。

これからも元気で長生きをして、来年のお誕生日をお祝いさせていただきますね。



グループホーム可部 谷本 彩

グループホーム可部 ～ レク 体操 ～

10月25日(金)、グループホーム可部で体操レクリエーションを行いました。入居者の皆さんは一つのフロアに集まり、ラジオ体操や歌に合わせた手遊びを通じて、精一杯体を動かしていただきました。

最初は「みんなでやると気分がちがうね」、「みんなと一緒にすると楽しい」などの笑い声が聞こえてきましたが、体操が終わるころには「ちょっと休もう、疲れた」といった声もあちこちから聞こえてきました。



これからますます寒くなりますが、積極的に体を動かすことで、心身ともに健康を保ち、元気に冬を過ごすことができます。これからも体を動かして、温かく穏やかな冬を迎えましょう!

グループホーム可部
高橋 千寿恵

グループホーム可部

～ 紅葉ドライブ ～

10月30日(水)と10月31日(木)に、グループホーム可部の皆さんで可部運動公園へ紅葉狩りドライブに出かけました。両日とも天気に恵まれ、絶好のドライブ日和でした。

出発前には、参加者の皆さんが化粧をしたり、着て行く服を選んだり、とても楽しみにされていました。公園に到着し、車から降りると「気持ちがいいねえ～」と皆さん喜んでくださいました。

今年の紅葉は遅いと言われていましたが、公園内には所々で紅葉が見られ、秋の風景を楽しむことができました。散策中には犬の散歩をしている方々や他の散歩者とお話をしたり、色づいた紅葉を拾って花を作る方もおられました。

しばらく散策した後は、ジュースやお菓子を普段とは違う風景の中で楽しみ、最後には全員で記念撮影を行いました。とても楽しい紅葉狩りの一日となりました。



グループホーム可部 中尾 浩次

「誤嚥（ごえん）」という言葉をご存知でしょうか？最近、メディアに取り上げられることも増えているので、聞いたことのある方もいらっしゃるかと思います。

「誤嚥」とは、食物が食道ではなく、気管に入ることです。ご病気や加齢等により、食物を飲み込むことが難しくなった方によく見られる症状です。ちなみに健康な若い方でも、急いで食べたり、話をしながら食べたりすると、誤嚥を起こすことがあります。食事中や会話中に、うっかり飲み物や唾液が気管に入り、むせたことがある人もいらっしゃるでしょう。これが「誤嚥」です。

誤嚥をすると、食物が気管を伝わって肺に入り、肺炎を起こす場合もあります。しかし、多くの方では誤嚥しても「むせ」ることで、食物を気管から押し出し、肺炎を防いでいます。つまり「むせ」は肺に空気以外の物が入るのを防ぐ役割を果たしています。

食事中に誤嚥してむせそうになっても、「食事中に人前で咳をするのは失礼だ」と思い、むせるのを我慢する人も多いと思います。しかしできれば、むせるときは、ハンカチで口を覆ったり、席を外す、また別の場所に移動したりして、しっかりとむせてください。

しかしながら「むせていない」＝「誤嚥していない」というわけではありません。

誤嚥しているのにむせない場合もあります。

この状態を、「不顕性誤嚥（ふけんせいごえん）」といいます。この場合、誤嚥をしてもむせないので、食物は気管から押し出されることなく肺にたまっていき、肺炎を引き起こします。

「食べているけど体重が落ちる」「食後に痰が多い」「息をする時、コロコロと音がする」「熱が出やすい」といった症状が現れた場合、この「不顕性誤嚥」を起こしている可能性があります。

誤嚥しているかどうかのチェックポイントは以下の通りです。

- むせる。
- 呼吸が苦しい、または呼吸が荒くなったり速くなったりする。
- 飲み込むときに、違和感や痛みがある。
- 食事に時間がかかる、食事をすると疲れる。
- 食事中または食後に、痰がからんだようながら声になる。
- 息をする時、のどや肺のほうから、コロコロと泡がたつような音がする。
- 発熱を繰り返す。
- 痰が増える。
- やせてきた。

複数の項目に当てはまる方は、かかりつけの医師・歯科医師に相談してください。

12月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
松浦 ミサ 様	昭和02年12月25日	97 歳	馬久地 博永 様	昭和09年12月12日	90 歳
大見 ヨシ子 様	昭和04年12月01日	95 歳	市川 光江 様	昭和10年12月13日	89 歳
藤元 静子 様	昭和07年12月03日	92 歳	柴田 千鳥 様	昭和11年12月01日	88 歳
西崎 正信 様	昭和07年12月08日	92 歳	皆崎 美代子 様	昭和14年12月05日	85 歳
田中 幸子 様	昭和07年12月13日	92 歳	佐野 とし子 様	昭和16年12月12日	83 歳
三川 浩子 様	昭和08年12月08日	91 歳	岡田 ノブ子 様	昭和16年12月28日	83 歳
松本 好美 様	昭和08年12月17日	91 歳	石川 正代 様	昭和17年12月03日	82 歳
角 珠恵 様	昭和09年12月10日	90 歳	國本 博子 様	昭和25年12月10日	74 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10月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
10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…

12月、師走、英語で書くと「December」ディッセンバー、トノウ（カンボジア語）、ブウランディセムバー（インドネシア語）、タンムオイハイ（ベトナム語）。12月は、冬の寒さが本格化し、食材も行事も年末ならではの彩りに包まれる。まず、旬の食材として真っ先に挙げたいのは大根。冬の大根は甘みが増し、煮物やおでんにぴったり。特におでんの大根は、じっくり煮込むことで口の中でとろけるような食感を楽しめる。また、ブリも旬。脂がのったブリは照り焼きや刺身はもちろん、ブリ大根としても最高の組み合わせだ。行事は、やはり「クリスマス」。12月中盤になると街中がイルミネーションで華やぎ、家族や友人と過ごすイベントも多くなる。サンタクロースの贈り物やクリスマスディナーの計画を立てるのも楽しみだ。

そして、年末最後の行事は大晦日。年越しそばを食べながら一年に感謝し、翌年への期待を膨らませる日本ならではの風情。カウントダウンイベントや初詣の準備も始まり、新たな夜明けへの高揚感が漂う。

今月も心も身体も温まること盛りだくさん。この季節ならではの味覚と文化を楽しみながら、充実した年末を迎えたい。

さて、2024年も早いもので残すところあと1カ月となった。今年は、まるで急流を下るカヌーのように波乱に満ちた年だと感じる。介護保険の報酬改定や、物価上昇、賃金上昇といった現実的な経済的な課題が日々の生活に重くのしかかり、一方で株価の乱高下や円安といった金融市場の動きも、まるでジェットコースターのような浮き沈みを見せてくれた。そして、岸田総理の退任から石破茂総理大臣の就任や、衆議院解散総選挙で自公与党の過半数が割れ、立憲民主党が大躍進するといった政治の激動も、私たちの生活に新たな波をもたらした。これらのキーワードをもとに、2024年を総括し、2025年に向けた生き方を考察してみた。

まず、私たちにとって今年の大きな出来事の一つは、介護保険の報酬改定。これによって、多くの高齢者福祉事業者がその運営の見直しを迫られた。利用者にとっても、より質の高いサービスを求めつつ、事業者側がどのようにしてそれを持続可能に提供するかが大きな課題となった。報酬が上がればサービスの質を保てるかも知れないが、その裏には事業者の努力と職員の負担が増加していくことになる。特に、人手不足が深刻化している中で、介護職員をどう確保し育成していくのか、またその労働環境をどのように改善するかが問われる年となった。

次に、経済状況。様々なものの値上げや物価上昇で家計は大きな打撃を受けた。日常の買い物一つとっても、昨年と比べて「高いな」と感じるが増えた方も多いだろう。秋刀魚は1昨年比で約2.5倍になった。それに伴い賃金上昇の動きも見られはしたが、物価の上昇速度には追いついては無く、実質的な生活水準の改善にはまだ道半ばだ。円安も影響し、輸入品の価格も高騰。特にエネルギーや食料品が

家計に直接影響を与える結果となった。

そして株価の乱高下は投資家だけでなく、年金や金融資産に依存する方々にも不安をもたらした。株価が上がる時は良いが、下がる時には大きな損失も伴う。金融市場は一瞬の変動で多くの人の生活に影響を与えるため、今後も慎重な見極めが必要だろう。

政治の世界も今年は大きく揺れ動いた。内閣総理大臣が交代したものの、政権へのご祝儀支持率も一瞬で通り過ぎ、衆院解散総選挙での与党過半数割れは一気に支持率が低下し、政治の不安定感を増加させた。今後は政治の動向に注目し、自身の意見を持つことが一層重要となるだろう。

では、このような一年を踏まえ、2025年をどのように迎えるべきなのか。まず、個人レベルでは「柔軟性」と「適応力」が重要になるということ。経済や政治の変動は避けられないものとして、それに対していかに迅速かつ柔軟に対応できるかが、来年以降の鍵となる。家計の見直しや資産運用の戦略、そしてキャリアの選択に至るまで、変化を恐れずに対応することが求められる。

特に、介護業界に携わる我々にとっては、来年はより一層「人材の確保と育成」が重要なテーマとなるだろう。心優しい人材をどう引き寄せ、現職の職員も含めて皆のモチベーションをどう維持させるかは、今後の業界全体の未来を左右する課題でもある。同時に、介護の質を維持しつつ、経営の効率化を図るためのテクノロジーの導入や進化、地域社会との連携もますます必要とされるだろう。

また、社会全体として、持続可能な成長と福祉のバランスをどう保つのかも問われる時期に入っている。高齢化社会が進む中、福祉に対するニーズは増え続ける一方で、財政的な制約も厳しくなっている。この矛盾を解決するためには、政治の力と新しい発想と取り組みが必要になる。介護保険制度の改定も、時代の変化に即したものに変わろうとはしているが、制度に頼るだけでなく、地域や個人が互いに支え合う社会づくりも重要だろう。

2024年は波乱の年だった。だから同時に大きな学びの年でもあった。この経験をどう活かすかは、まさに私たち次第。これから迎える2025年は昭和でカウントすれば丁度100年となる。希望に満ちた新しい節目のスタートとするためにも、今年一年の振り返りを大切に、心と身体の準備を怠らず、前向きな姿勢で新しい年を迎えることが大切だ。どんな波が来ようとも、それに乗って進んでいくための心構えを持ち、柔軟な姿勢で変化に対応していきたい。

ともあれ時は12月。どうか皆さま、年の瀬を迎えるにあたり、師走で何かとお忙しいでしょうけれど、お身体だけは十分に大切にして、良き2025年をお迎えください。そして来る巳年が、より良い未来への道が拓かれた希望ある年になることを心から祈念しております。

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

T e l 082-841-1331 F a x 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”