

おたっしやかわら版

知月



なごみ新聞

272

もくじ

2P.....	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.....	2月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2025年 2月号

2025（令和7）年が明けておよそ一月が経過しました。

“なごみの郷”では、年末からそれぞれの事業所で、インフルエンザの罹患者（職員・利用者共に）がチラホラ出始め、5年ぶりにご家族も招いて一緒にお祝いしようとしていた『新年会』も単なる「餅つき」に終わってしまいました。2020年に始まったコロナ禍からようやくいつもの様子に戻ろうと考えていた矢先のインフルエンザ流行に落胆の色は隠せません。今年は、公私ともに節目の年と考えていただけに残念でなりません。

では、何が節目なのか？・・・今年は十干十二支で『乙巳（きのとみ）』です。十干は、「甲（きのえ）・乙（きのと）・丙（ひのえ）・丁（ひのと）・戊（つちのえ）・己（つちのと）・庚（かのえ）・辛（かのと）・壬（みずのえ）・癸（みずのと）」です。そして、十二支は、子（ね）・丑（うし）・寅（とら）・卯（う）・辰（たつ）・巳（み）・午（うま）・未（ひつじ）・申（さる）・酉（とり）・戌（いぬ）・亥（い）の12種類です。

これらの「十干」と「十二支」を組み合わせた十干十二支は $10 \times 12 / 2 = 60$ 通りになります（ 10×12 で 120 通りだと思っ
てしまいますが、十干と十二支の差が2つで2個ずつズれていく性質のため、1つの十二支と組み合わせる十干は5種類となる
そうです）。つまり、前回の乙巳（1965年）生まれの人はすべての干支を一回りして今年の乙巳を迎えることになります。すなわち還暦です。私は、その1965年の乙巳生まれで、今年還暦を迎えます。ということで大きな節目と考えているわけです。ちなみに男女とも厄年の年齢は違いますが、満60歳は男女ともに本厄です。私は妻と同級生で、夫婦ともに本厄の年でもあるということ
です。

公（おおやけ）では、今年は昭和で換算して100年、つまり1925（大正14）年生まれの人が今年100歳を迎えます。そして、太平洋戦争終結から80年、特に広島・長崎では被爆80年の節目となります。また、戦後復興の中で生を受けた団塊の世代（1947,48,49年生まれ）がすべて後期高齢者となる年でもあります。それによって、国では2025年を『地域包括ケアシステム』確立年と位置づけています。なんだかんだとこじつけかも知れませんが、節目を大切に
する日本人だからこそ気になるところです。「乙（きのと）」は、草木の芽が出て成長の初期段階を表し、「巳（み）」は自らの殻を破り、変化を遂げる
こと、ものごとが一つの形を完成させ、さらに新しい段階へ進む準備が整った状態を表すということです。経済界の新年互礼会等のあいさつでも、巳年にあやかって、「蛇は脱皮を続けて成長します。一皮むけるごとに大きく育つ蛇を見習って、変化を携えて経済的にも発展
しましょう。」といった発言が相次いでいます。公私ともに乙巳にあやかり、発展したいと考えます。

今年は世界でも大きな変化が訪れそうです。自国ファーストで保護主義的な米国大統領の返り咲き就任によって、経済的にも地政学的にもこれまで通りでは
なくなります。

地政学的により方向性ならば大歓迎ですが、経済的には同盟国とあってもかなりの難問をぶっつけられるかも知れません。

米国大統領(Trump 2.0)の一挙手一投足によって、さまざまな大摩擦が生じる懸念もあります。人生は選択の連続です。状況を鑑み、進むべき道程のベストチョイスをしたいものです。

さて、大きく話題はそれですが、私は、3年前に心理系の国家資格（公認心理師）を取得したことをきっかけに、昨年ある種の悩み事電話相談対応の研修を受けています。間もなく研修も終盤にきて大詰めを迎えます。相談対応と言えどもっとも注意を払わなければならない技法に『傾聴（けいちょう）』といったスキルがあります。これは読んで字の如し、耳を傾けて拝聴することです。私たち介護を生業とする業界においても『傾聴』はとても大切な技法です。“なごみの郷”の職員に対しても、ことあるごとに“相手の言葉を『傾聴』して対応することが求められる”と説きます。しかし、学べば学ぶほど『傾聴』の奥深さを実感しています。

相談対応をするときの『傾聴』場面の主役は、“常に「話し手」”です。「聴き手」は、「話し手」の言葉を、肯定的関心をもち、“共感的”に理解することが求められます。時には「話し手」の沈黙（間）も重要な時間になります。その理解が非常に難しいのです。

時間まわりの早い現代社会においては、一人でいくつもの役をこなさなければなりません。仕事、家庭、子育て、介護、学び直し（リスキリング）、趣味活動、あるいは恋愛・・・もちろん睡眠等休息の時間など、一日が24時間では足りないと思われる人も多いと思います。人生は選択の連続と既述しましたが、何とか答えを早く導き出すために、経験を糧にパターン認識をして、先走りや思い込みをしがちです。そういった癖が日頃から定着しています。すると傾聴の場面で「話し手」の言葉を一部だけ捉えて自分なりに解釈してしまいます。すなわち、ここで主役が「聴き手」になってしまうのです。「聴き手」が主役になると、感情的には“共感”ではなく“同情”になります。“同情”は、自分が主役なので主観的に話を聴いてしまいます。“共感”は、相手が主役なので客観的に聴くことができます。相談対応では、内容全体を客観視して、常に「話し手」のレジリエンス（困難や逆境に
適応して立ち直る力）を信じて相談者自身の力で悩みごとを解決する力を導くというのが肝です。頭で理解はできても、なかなか実践することが難しいと感じています。還暦にもなってまだこんなことをやっているのかと思われるかも知れませんが、最近つくづく、人生の学びは一生続くものだ
と痛感しています。今年は、余計な価値観を捨てて、“只管（ひたすら）”聴く力を養って
こうと考えています。

2025（令和7）年 1月25日

“なごみの郷” 松林克典

ケアハウス

福笑い&ぜんざい

1月22日(水)、新年の初企画として、“笑う門には福来る”ということわざにちなんで、入居者様の“笑い”で“福”を呼べると“いいな”と考え、『福笑い』を行いました。今回の『福笑い』は、単に“おかめ”の顔を作るだけでは、皆へ面白さが伝わりづらいと思い、一人ひとりの工程を見ていただけるよう、スクリーンを準備し、Zoomを使って作業工程をライブ中継してみました。「わあ、こんなことができるんじゃね〜」、「あの画面を見とつたらいいんじゃね」と、カメラに手を振ってスクリーンに映るご自分をご覧になったり、はじめての試みに興味津々なご様子でした。

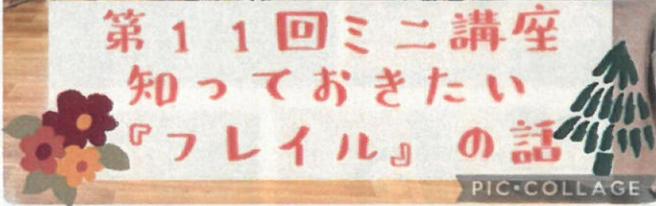


皆で笑い合っって小腹が空いたところで、おやつタイムです。今回は、『新年もちつき大会』で職員がついたおもちを『ぜんざい』に入れて召し上がっていただきました。やはり、杵と臼でついたおもちはひと味違いますね。小豆から作った甘さ控えめの『ぜんざい』とのコラボも格別なものとなり、「美味しいね〜」の声がここから聞こえてきて、楽しいひと時となりました。

令和7年も様々な企画を通し、たくさん笑って“福”を呼び込めるよう、みんなで楽しんでいきましょう！ 事務 三井 由起



第11回ミニ講座「知っておきたい「フレイル」の話」を開催しました!!



12月21日(土)に第11回ミニ講座を開催しました。今回は『知っておきたい「フレイル」の話』というタイトルで、医療法人社団恵正会 デイケアそよかぜの理学療法士 平川剛さんを講師にお招きし、実技も交えながらフレイルについて教えていただきました。

最近よく耳にする「フレイル」ってそもそも何??という素朴な疑問から、実際に自分がフレイルの状態かのチェック等もすることができ、改めて日々のフレイル予防の大切さを実感することができました。講義の途中に座ってできる運動や立ってする簡単な動作等も教えていただきました。参加者の方からは、「家でもできる運動を教えてもらったので続けて取り組んでいきたい」、「筋肉が水分の貯蔵庫になっているのは知らなかった、わかりやすくフレイルについて理解できた」などのお声をいただきました。フレイルは高齢者だけでなく、若い方でも起こります。筋力を落とさないように、コツコツと身体作りに励んでいきたいと思えます。講師の平川先生、寒い中足を運んでくださった参加者の皆様ありがとうございました。

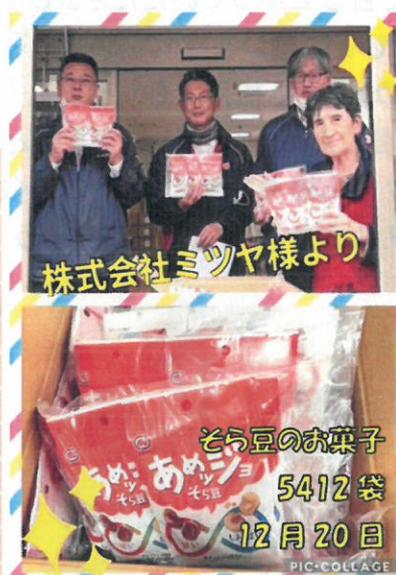
“あいあいねっと”では、皆さんが楽しく前向きな気持ちで生活できる講座を開催しています。

2月のミニ講座は、「知っておきたい 認知症の話」というタイトルで、医療法人社団恵正会の看護師で認知症ケア専門士の四辻一美さんにお話をお伺いします。大切なご家族やご自身の将来を考え、認知症への備えを一緒に学んでみませんか?ぜひ、ご友人やご家族をお誘いの上、ご参加ください。

“あいあいねっと” 増井 祥子

食品提供のご紹介!

たくさん提供、ありがとうございました!
活用団体の皆さん、大変喜ばれました!



居宅介護支援事業所 笑う門には福来る！！笑いがもたらす健康効果

最近思い切り笑ったのはどんな時でしょうか？漫画、TV、YouTube、家族との団らん、それぞれあると思います。笑うことはどんな効果があるのでしょうか？笑うことで心身の健康に次のような効果が期待できます。

- ・認知症予防
- ・免疫カアップ
- ・ストレス解消
- ・脂肪燃焼や筋力増強
- ・脳の活性化
- ・人とのコミュニケーションの充実
- ・自律神経が整う

笑うことで脳内の記憶を司る海馬が活発になり、アルファ波が増えて脳がリラックスします。笑いは身体の病気だけでなく、心の病気の予防、改善にも効果があります。笑うことによって心身の安定や安らぎに関与する副交感神経が優位になります。すると、不安な気持ちやストレスを減らしたり、神経を落ち着かせたり、幸福ホルモンや愛情ホルモンが出てリラックスするそうです。

「日頃からストレスを感じている」「体調が悪いと気持ちが落ち込む」……など、笑うことが難しい時もあるでしょう。しかしそんな時こそ意識して「笑う」ことで、辛さが楽になるかもしれません。

「笑う門には福来る」ということわざもありますが、笑顔が溢れ、健康でハッピーな毎日を過ごしていきたいですね。

居宅介護支援事業所 河原 真弓

グループホームなごみの郷可部では、今年度第10回目の「なごみオレンジ」を開催しました。地域からも数名参加していただき、今回の内容は、1月の開催ということもあり、梅ヶ谷餅・栗きんとんを作りました。自分たちで作ったおやつは格別のおいしさでした。



次回の「なごみオレンジ」

★日にち：2月12日（水）

★時間：13時から15時

★場所：グループホーム可部

★内容：リース作り



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～ 三が日の正月遊び！

記事：山田佳穂

最近一段と寒くなってきましたが、皆様どうお過ごしでしょうか？
去る1月、特養の三が日は、暖かい室内でゆっくり正月遊びをしていただきました。

書初めでは、主に「もち」「正月」など、正月らしい単語を書かれました。中には大好きな歌手のお名前を書かれる方もいらっしゃいました。皆様真剣な表情で筆を持たれていました。



3階



「難しいよ。」と笑われながらも、筆をお渡しすると、しっかり書初めをしていただけました。

ひらがなだけでなく、漢字も、とめ、はねを意識して、綺麗に書いてくださる方、見本を見て忠実に書かれる方、何も見ずに自由に書かれる方、様々でした。

4階



タオルで目隠しをして“福笑い”もしていただきました。みなさん、目隠しを外して完成した顔を見て、大笑いされていました。

食事はおせちと赤飯を食べていただき、「美味しかったよ。」と笑顔が見られました。

普段と違う新年の雰囲気味わっていただけたでしょうか？来年も皆様と新年を迎えられるように願っています。今年もよろしくお願いいたします。

5階



デイサービス落合

～ 新年餅つき大会 ～



皆様、こんにちは。2025年の幕開けから早くも一ヶ月が過ぎました。

デイサービス落合では、1月14日に餅つき大会を開催いたしました。当日は、利用者様が朝から心待ちにしてくださっている様子が見られました。

餅つきは、年男・年女に該当される利用者様を中心に、職員も力を合わせて行いました。「よいしょ！よいしょ！」という掛け声とともに、「ぺったん、ぺったん」と心地よい音が響き渡り、会場は大いに

盛り上がりました。中には、何度も大きな掛け声をかけて餅つきを楽しみ、終わりたくない様子の方もいらっしゃいました。

つき上がったお餅は、利用者様とともに一つ一つ丁寧に丸めていきました。皆様、お顔や手に粉を付けながらも真剣に取り組まれており、その姿はとても微笑ましかったです。

最後に、つくたてのお餅をお雑煮、お汁粉、砂糖醤油でお召し上がりいただきました。「やっぱりつくたてのお餅は美味しいね！」、「とても楽しかった。」など、たくさんの嬉しいお言葉を頂戴しました。美味しいものをいただくと、自然と幸せな気持ちになりますね。

皆様に喜んでいただけたこと、職員一同、大変嬉しく思っております。これからも、笑顔あふれる楽しいイベントを企画してまいります。



デイサービス落合
後藤 直美

デイサービス落合 ～ お正月の催し ～

デイサービスでは、お正月を祝うためにお馴染みの“福笑い”を楽しみました。顔のパーツを置きながら、お福さんを少しずつ完成させていきます。出来上がった顔は十人十色。それぞれが優しい表情やひよつとこのような面白い顔になり、自然と笑顔と笑い声があふれるひと時となりました。

また、別の日には「なごみ神社」へ参拝し、心を込めて祈りを捧げました。その後は、手作りのおみくじを引いて運試しを楽しみました。笑顔が広がり、皆様の心が温かくなるような時間を過ごすことができました。

年の始まりを皆様とともに楽しく迎えることができ、職員一同、大変嬉しく思っております。これからの一年が素晴らしいものとなるよう、引き続き頑張っていきたいと思います。



デイサービス落合 水尻 千恵

デイサービスセンターなごみの郷 落合 2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	レクリエーション
備考		寿司バイキング	寿司バイキング	寿司バイキング			
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		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
備考							
日付	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	
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	
備考							

デイサービス可部

～ 新年会 ～



冬の寒さが一段と厳しくなり、温かな場所が恋しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

デイサービス可部では、1月9日に新年会を開催いたしました。新年のご挨拶を皮切りに、二人羽織やロシアンルーレット、マジックショーなど、利用者様と職員と一緒に楽しめるプログラムを実施し、笑顔あふれるひとときを過ごしました。皆様の笑顔が見られたことに、スタッフ一同嬉しく感じております。

まずは、所長より新年のご挨拶をさせていただき、和やかな雰囲気の中で新年会がスタートしました。

続いて行われた「二人羽織」では、スイーツが大好きな女性職員が山盛りのクリームを顔中で味わう場面があり、もう一組の職員は神社参拝のためのメイクに挑戦し、リップを少し濃いめに仕上げました。利用者様からは「もっと右、左！」「もう少し上！」といったたくさんの声援をいただき、会場は終始笑い声に包まれました。中にはお腹を抱えて笑う利用者様の姿も見られ、大変盛り上がりしました。

「ロシアンルーレット」では、利用者様にもご参加いただきました。並べられたプチシューの中に一つだけワサビ入りのものがありましたが、演技をお願いする予定だった利用者様が「おいしいよ！」と素直に教えてくださる一幕もあり、その率直さに一同大笑い。また、ワサビ入りのプチシューを召し上がった方からも温かいリアクションをいただき、楽しい時間があっという間に過ぎていきました。

最後は職員による「マジックショー」で締めくくられました。紐や紙コップ、ペットボトルを使ったマジックが次々と披露されるたびに、会場からは大きな拍手と歓声が上がり、素晴らしい盛り上がりを見せました。

利用者様からは「新年会、最高に面白かったよ」「本当に楽しかった！」といった嬉しいお言葉をたくさんいただき、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。「笑う門には福来たる」という言葉がありますが、たくさん笑うことで素敵な一年のスタートを切ることができました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

利用者様からは「新年会、最高に面白かったよ」「本当に楽しかった！」といった嬉しいお言葉をたくさんいただき、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。「笑う門には福来たる」という言葉がありますが、たくさん笑うことで素敵な一年のスタートを切ることができました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

利用者様からは「新年会、最高に面白かったよ」「本当に楽しかった！」といった嬉しいお言葉をたくさんいただき、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。「笑う門には福来たる」という言葉がありますが、たくさん笑うことで素敵な一年のスタートを切ることができました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



デイサービス可部 原 喜美子

デイサービス可部

～干支壁画～

年も明けた 1 月初旬、デイサービス可部では、今年の干支である「巳」をテーマにした壁画を、皆様と一緒に心を込めて制作いたしました。一枚一枚、丁寧に鱗を貼り付ける作業は少し大変でしたが、完成した際には利用者様から「やっと完成したね」「まるで今にも動き出しそうだね」といった温かいお言葉をいただき、私たちスタッフも大変励まされました。



本年も、皆様が笑顔で楽しくお過ごしいただけるよう、スタッフ一同心を込めてサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

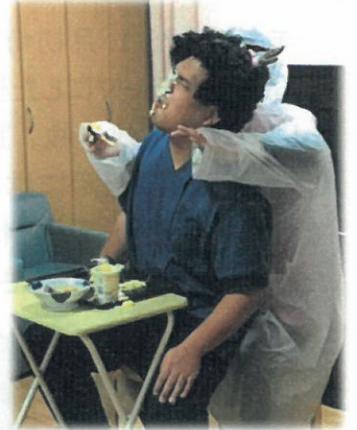
デイサービス可部 鈴木 千穂

デイサービス可部 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付							1
午前							ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操
午後							レクレーション
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操						
午後	レクレーション	節分イベント	レクレーション	レクレーション	音楽ク	レクレーション	レクレーション
日付	9	10	11	12	13	14	15
午前	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操						
午後	おやつク	レクレーション	レクレーション	レクレーション	レクレーション	レクレーション	レクレーション
日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操						
午後	レクレーション	レクレーション	音楽ク	レクレーション	音楽ク	レクレーション	音楽ク
日付	23	24	25	26	27	28	
午前	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操	ラジオ体操とレク 読書・おんがく体操	
午後	レクレーション	レクレーション	レクレーション	レクレーション	レクレーション	レクレーション	

グループホーム亀山 ～ 年末のクリスマス会 ～

グループホーム亀山では去る12月25日にクリスマス会を開催しました。クリスマスケーキは3階の利用者様と職員で作っていただきました。利用者様に生クリームをスポンジに塗っていただき「こうしたらいい?」、「こうしたらええね。」などと話ながら作る工程から楽しんでいただきました。余興では、みなさんとクリスマスソングを歌ったり、職員による“二人羽織”を披露しました。“二人羽織”では、みなさん声を出して笑われ、「そこじゃないよー!」、「もっと上よ!」などと大きな声で職員に教えてくださる方もいらっしゃり、とても楽しんでいただきました。余興を楽しんでいた後はみなさんとケーキを召し上がっていただきました。



「わあー大きな苺がのっているね!」、「美味しいね」と隣、向かいの方と談笑されながら楽しいひと時をお過ごしいただきました。

グループホーム亀山 齊藤 沙希

グループホーム亀山 ～ 伊藤昭子様お誕生日会 ～

1月5日、グループホームなごみの郷亀山では、伊藤昭子様の84歳のお誕生日をお祝いしました。当日はご主人様もお誕生日会にご参加くださり、大きなケーキをご持参いただきました。ご夫妻を囲んで皆様が輪になり、「ハッピーバースデー」の歌を合唱してお祝いした後、美味しいケーキをみんなで楽しくいただきました。

とても仲の良いご夫妻で、昭子様は終始にこやかな笑顔を見せてくださり、その幸せそうなご様子に、職員も利用者様も思わず笑顔になりました。

伊藤昭子様、お誕生日おめでとうございます。太陽のように素敵な笑顔で、周囲を癒してくださり心より感謝申し上げます。これからもどうぞお元気で、ご主人様と仲良く幸せな日々をお過ごしください。



グループホーム亀山 江口 麻由美

デイサービス亀山

～ 年末年始の催し ～

皆様こんにちは。今年も始まりあつという間に1か月がたちましたね。今月はデイサービスで行った年末年始の行事を紹介したいと思います。

デイサービス亀山では、12月30日に“年忘れ会”としてデイサービス亀山恒例のおせち料理を作りました。メニューは、畑で収穫した大根を使った煮物と紅白なます、伊達巻、すまし汁です。「12月は本当に忙しかったよ、大掃除や年賀状、おせち料理にね・・・」と昔話をしながら作

りました。完成した料理を見て「わあ～、豪華だね!」、「大根が美味しそうだね。」と皆様の目がキラキラとしていました。お茶けの乾杯で、一年の締めくくりをしました。

年が明けて初回のご利用時には、皆様と作った“なごみ神社”に参拝しました。「今年も健康でありますように。」、「家族が健康で幸せでありますように。」、「今年カープが優勝しますように。」とさまざまなお願い事を聞くことができました。また、“おみくじ”を引き、“かるた”や“餅つきゲーム”をしました。

今年も皆様の笑顔で溢れるデイサービスであるよう、職員一同レクリエーションや企画を考えていきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。



デイサービス亀山 河内 友梨加

なごみの郷 亀山 2月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				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
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	休み	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	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	9	10	11	12	13	14	15
午前	休み	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	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	休み	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	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
日付	23	24	25	26	27	28	
午前	休み	体操	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	レクリエーション	

看護小規模多機能ホーム

【クリスマス会】

みなさんこんにちは。全国ニュースで今季最強寒波の到来が報じられました。安佐北区でもちらつく雪が寒さを一層感じさせます。寒暖差も大きく、毎年一段と寒さが厳しくなるように感じます。

さて、看多機では12月24日にクリスマス会を開催しました。ホールの柱に飾られたポスターをご覧ください。利用者の皆様は前日から「どこで開催されるの？」や「楽しみです」といった声をあげ、笑顔を浮かべていらっしゃいました。

当日は、まず利用者の皆様にケーキのデコレーションを楽しんでいただきました。色とりどりのフルーツやクリームを使って、皆さんそれぞれの個性が光る美しいケーキが完成しました。

続いて行ったのは「中身は何でしょうゲーム」です。このゲームは、その名の通り、手の感触だけで箱の中に入っているものを当てるものです。けん玉や軍手、まごの手など、身近なアイテムをお題として用意しました。利用者の皆様は、手探りで中身を確認しながら、「これはなんだろう？」と楽しそうに挑戦され、見事に次々と正解を当てていきました。

出し物の後は、皆さんでデコレーションしたケーキを召し上がっていただきました。ホイップクリームをたっぷりを使い、色とりどりの果物で飾られたケーキは、一段と華やかで美味しそうに見えました。手作りのケーキを前に、皆さんの笑顔が広がり、ワクワクした表情が印象的でした。

「やっぱり手作りだと、いつもよりさらにおいしく感じるね！」との声が聞こえ、皆さんが楽しくケーキを召し上がっている様子が見て取れました。甘い香りがホールにも漂い、笑顔と歓声が絶えないひとときとなりました。

今年もたくさん笑って、たくさん食べて、元気に楽しく過ごしましょう！



看護小規模多機能ホーム 尾岩 由里

訪問ヘルパー “～ 恵方巻と豆まきの新しい形 ～”

立春を迎えれば暦の上では春ですが、まだまだ寒く、本当の春の訪れは先のようにです。この時期には、節分の恵方巻がスーパーやコンビニで売り出されます。エクレアやロールケーキなどの長いスイーツもまるかぶり用に店頭並び、購買意欲をそそりますね。

節分は、季節の変わり目にやって来る病気や災害などを引き起こす鬼を豆まきで追い払う行事です。一方、恵方巻は邪を払い、福を呼び込む食べ物として親しまれています。最近では、利用者様のお宅でも「豆まきは後片付けが大変だからやらない。」と言われることが多いですが、恵方巻は人気が高く、多くの方が用意しています。まるかぶりの恵方巻は海苔が噛み切りにくく食べづらいこともあります。訪問介護の際には、利用者様に半分に切るか食べやすい大きさに切って食べることをお勧めしています。特に嚥下機能が低下している利用者様には、安全に美味しくいただけるよう配慮しています。訪問介護員は、利用者様の好みに合わせた具材選びや一緒に恵方巻を作るお手伝いも行います。今年の節分は2月2日、恵方は西南西です。「無病息災、笑門来福」を願いながら、今後も、利用者様が安心して生活できるよう、お手伝いさせていただきたいと思っております。

ヘルパーステーション 三上 美咲

メゾン・クレア “～ 立春と節分の味わい ～”

暦の上では立春を迎えています。もう少し寒い日が続くそうですね。節分は、旧暦の立春が新年の始まりとされていたため、その前日に邪気を払う目的ではじまったと伝えられています。これは、現代の大晦日のように、年の変わり目を祝う重要な行事でした。この風習は、年の変わり目に邪気を払い1年の無病息災を願う行事として今も続いています。

古くから伝わる風習には、多くの価値があり、人々に季節の変わり目を感じさせるものです。利用者様にも、こうした伝統行事を通じて季節の変わり目を感じていただけるよう、食事や環境に工夫を凝らしていきたいと思っております。節分には他にも多くの風習があり、例えば鬼のお面をかぶって豆をまいたり、特別な節分料理を楽しんだりすることもあります。こうした行事を通じて、利用者様が季節を感じ、楽しい時間を過ごしていただけることを願っています。今年の節分も、皆さまが健康で幸せに過ごせるよう、お手伝いさせていただければと思います。



メゾン・クレアなごみ 桑原 美由紀

グループホーム可部

～クリスマス・忘年会～

みなさま、こんにちは。グループホーム可部では、去る12月24日(火)にクリスマス・忘年会を開催いたしました。まず、所長の挨拶で乾杯をし、クリスマス・忘年会のスタートです。プログラムには職員からの出し物もあり、本番に向けて入念に練習を重ねてきました。

最初の演目はバイオリンの演奏です。バイオリンの明るく華やかな音色が響く中、皆さまにはケーキを召し上がっていただきました。「最高の気分よ。コンサートに来たみたい。素敵すぎてケーキが進まんよ・・・」と皆さまからは笑顔がこぼれ、大変喜んでいただけました。続いてはハンドベルの演奏です。なじみのある曲が多く、自然と歌を口ずさむ利用者の方もいらっしやいました。「きれいな音じゃね。良い演奏で涙が出るわ！」と感動の声があがり、こちらも大好評でした。

最後の演目は、職員による仮装パフォーマンスです。職員たちはピンクレディーに扮し、昭和のヒットソング『UFO』を踊りました。職員の真剣なパフォーマンスに、会場は笑い声と拍手でいっぱいになり、最大の盛り上がりを見せました。皆さまが楽しんでいる様子を見て、一生懸命練習した甲斐があったと職員も満足そうでした。職員の特技を活かした最高のクリスマス・忘年会となり、また来年のクリスマスも一緒に楽しく過ごせることを楽しみにしています。



グループホーム可部 高橋 千寿恵

グループホーム可部

～久野 和枝様 お誕生日～

余寒厳しき折ではございますが、いかがお過ごしでしょうか。

グループホーム可部では、1月8日(水)に久野様が87歳の誕生日を迎えられました。ささやかではありますがお誕生日会を開催いたしました。お寿司がお好きな久野様のために、昼食には握り寿司をお出し、「美味しい」と何度もおっしゃって完食されました。

午後からのお誕生日会では、ホールケーキを用意し、利用者の皆さんで「ハッピーバースデー」の歌を歌いながらお祝いし、皆さんでケーキを頂きました。プレゼントとして靴下を3足お渡しすると、久野様は「まあ、いい靴下じゃない!」、「これ明日から履いてええん?」と笑顔で大変喜ばれました。

これからも久野様が元気でお過ごしいただき、また来年も皆さんでお祝いできることを楽しみにしております。



グループホーム可部 松尾 紋花

グループホーム可部 ～ 新年会 ～

1月10日(金)、未明から降り積もった雪がすっかり融けた昼下がり、『新年会』を開催しました。お正月の雰囲気を楽しんでいただくため、特製のお汁粉と職員が一人ひとりに点てるお抹茶をご用意しました。

お汁粉は「コクもあり、あっさりして飲みやすい。」「食べやすい白玉団子が入って美味しい！」と大変好評でした。お抹茶は、昔作法を習っていた方も多く、一緒に作法を確認しながら美味しくいただきました。

また、山茶花(サザンカ)・蠟梅(ロウバイ)・南天を企画に携わった職員が持参し、フロアに生けていただきました。それにより、一気にお正月の雰囲気が高まりました。

お抹茶を楽しんだ後は、“福笑い”を行いました。目隠しをしながら「あそこじゃない」、「もう少し左」などと声を掛け合いながら、笑顔が絶えない楽しい時間を過ごしました。目隠しを外すと、それぞれがユーモラスな表情を作り出し、大きな笑い声が響きました。

今年も、季節のイベントを楽しみにして、元気にお過ごしいただけることを願っています。



グループホーム可部 川口 潤子

言いたいことが頭に浮かんでいるのに、その言葉が滑らかに出せない症状を『吃音(きつおん)』といいます。一般的には『どもり』ともいわれています。

1. 症状

吃音の人の話し方として多いのが以下の3つです。

- 「り、り、りんご」と、出だしの音を繰り返す『連発』
- 「りーんご」と、出だしの音を伸ばす『伸発』
- 「・・・り、んご」と、出だしの音が出にくく力が入る『難発』

2. 発症率

吃音は、言葉を獲得する幼児期に起こりやすく、多くは軽い連発から始まります。幼児期では吃音になる確率は8%程度ですが、7～8割くらいは自然に症状がなくなるといわれています。

吃音の原因ははっきりしていませんが、要因としては本人の体質や、周囲の人との関係性、生活上の出来事、言語や運動能力などが爆発的に発達する磁気の影響などが挙げられています。

一方、10代後半から吃音になる場合もあります。この要因としては神経系の疾患や、脳の損傷、ストレスなどが挙げられます。

3. 特徴

吃音には、以下のような特徴があります。

- 話し始めの言葉が出にくいことが多い。
- 言いやすい言葉と言にくい言葉がある。
- 話す場面や体調等によって、吃音が減ったり増えたりする。

子供の頃は吃音があっても自分ではほとんど気づきません。しかし頻繁に繰り返すうちに、周囲の人から指摘される場面が増えたり、言葉の出づらさを自覚したりするようになります。その結果、話すことに不安や恐怖、恥ずかしさを感じるようにもなり、それがさらに吃音を増大させるという悪循環が生まれます。この子供の頃に重要なのは「うまく話す」ことではなく、とにかくたくさんしゃべって言葉の意味や使い方を覚え、人と「楽しく話す」ことです。

吃音は自分の意思で治せるものではないので、「緊張しないで」「ゆっくり話して」「落ち着いて」といった声かけは逆にプレッシャーを与えてしまいます。話し方ではなく、話す内容に耳を傾けるようにしてください。吃音が出ても、そのことは気にせずそのまま話を続けるように促し、話し終わるまで待ってください。

吃音について気になることがあれば、一人で不安を抱え込まず、専門機関へご相談ください。

参考：国立障害者リハビリテーションセンター研究所
<http://www.rehab.go.jp/ri/departj/kankaku/466/2/>

言語聴覚士 山本 有紀恵

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
堂黒 みどり 様	大正13年02月22日	101 歳	新谷 スエ子 様	昭和15年02月07日	85 歳
吉田 壽美 様	大正14年02月15日	100 歳	甲田 久子 様	昭和15年02月10日	85 歳
平本 ハルミ 様	昭和02年02月10日	98 歳	藤井 清子 様	昭和15年02月19日	85 歳
大杉 英子 様	昭和02年02月27日	98 歳	中原 紋子 様	昭和16年02月08日	84 歳
山本 昭美 様	昭和03年02月27日	97 歳	吉川 好則 様	昭和16年02月19日	84 歳
西岡 イチエ 様	昭和04年02月11日	96 歳	西山 恵子 様	昭和16年02月23日	84 歳
堀 美代子 様	昭和05年02月11日	95 歳	松本 美智子 様	昭和17年02月11日	83 歳
橋國 嘉代子 様	昭和05年02月15日	95 歳	浅野 一江 様	昭和17年02月25日	83 歳
藤尾 邦江 様	昭和07年02月01日	93 歳	上原 元信 様	昭和17年02月28日	83 歳
木村 勉 様	昭和07年02月10日	93 歳	畠堀 昭三 様	昭和18年02月14日	82 歳
立川 政江 様	昭和07年02月24日	93 歳	安田 忠雄 様	昭和18年02月15日	82 歳
中本 貞子 様	昭和07年02月25日	93 歳	濱野 照子 様	昭和18年02月17日	82 歳
栗栖 小夜 様	昭和09年02月20日	91 歳	小田 茂子 様	昭和19年02月02日	81 歳
多田 玲子 様	昭和09年02月23日	91 歳	菅森 理史 様	昭和19年02月04日	81 歳
中村 和枝 様	昭和10年02月15日	90 歳	田中 登世 様	昭和19年02月05日	81 歳
増田 博 様	昭和11年02月11日	89 歳	中村 和子 様	昭和20年02月21日	80 歳
清藤 敏 様	昭和12年02月10日	88 歳	関本 繁子 様	昭和22年02月23日	78 歳
一部 幸雄 様	昭和12年02月14日	88 歳	岩倉 百合子 様	昭和25年02月04日	75 歳
河野 昭 様	昭和12年02月20日	88 歳	元木 史朗 様	昭和25年02月09日	75 歳
中崎 孝子 様	昭和13年02月08日	87 歳	重川 美恵 様	昭和26年02月11日	74 歳
森脇 等 様	昭和13年02月15日	87 歳	竹内 秀二 様	昭和28年02月17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12月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
12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…

2月、如月。寒さの中に春の兆しを感じる季節。旬の絶品は牡蠣。冬の冷たい海で育った牡蠣は濃厚な旨味とクリーミーな食感が魅力で、鍋やフライにするのが一番。また、菜の花もこの時期が美味。ほろ苦い風味は、春の訪れを先取りした気分させてくれる。そして節分。豆まきをして厄を払い、恵方巻きを丸かじりすることで福を呼び込みたい。また、バレンタインデーは、大切な人に感謝や愛を伝える特別な日。チョコやプレゼントで心を込めたコミュニケーションを図りたい。

そんな2月は寒さを楽しみながら、春を待つ気持ちが膨らむ季節。心も体も温かく過ごしたい。

さて、2025年も二月目となるが、干支は巳…。その一年を、蛇にちなんだ諺や熟語で物語を綴ってみた。タイトルは『蛇と昇竜の宴』。昨年に続き、今回のなご太の冒険は如何に。

巳の時、巳の刻【みのとき、みのこく(物事がたけなわであるころ)】。まだ空が薄暗く、山奥の祠(ほこら)は湿った空気に包まれていた。近隣の村では、この祠に**鬼が住むか蛇が住むか**【おにがすむかへびがすむか(世間にはどんな恐ろしい人がいるかわからない)】と恐れられ、誰も近寄らない場所だった。しかし、**盲蛇に怖じず**【めくらへびにおじず(無知な者はどんなことにも恐れなくて、向こう見ずなことを平気でやる)】の精神を持つ若者、なご太は違った。幼いころから何かと**藪をつついて蛇を出す(やぶへび)**【やぶをつついてへびをだす(余計なことをして、思わぬ災いを受けること)】のような性分で、危険を恐れるどころかむしろ面白がって首を突っ込むのが常だった。

なご太は一つの噂を耳にしていた。それは、この祠に棲む蛇に挑むと**昇竜**【しょうりゅう:(空に昇っていく竜。勢いのよいさま)】の力が得られるというものだった。「**竜頭蛇尾**【りゅうとうだび(初めは勢いがよいが、終わりは振るわないこと)】で終わるような話なら、それも見物だ」と笑いながら、村人が絶対に近づかない祠へ足を運んだのだ。祠の扉を開けると、冷たい空気が流れ出した。中には古びた石像があり、竜と蛇が絡み合う姿を精巧に彫り上げている。なご太はしばし眺めたが、突然、地鳴りが響き渡り、石像が動き出したかと思うと、その場に巨大な蛇が現れた。

「ここで何をしている？」蛇の低く地を這うような声が、なご太の耳元に響く。しかし、なご太は臆することなくにやりと笑った。「**昇竜の力を得られるって噂を聞いてな。ちょっと試してみたくなったんだ。鬼が出るか蛇が出るか**【おにがでるかじゃがでるか(次にどんな恐ろしい事態が起こるか予想がつかないこと)】分からない場所こそ、冒険にはうってつけだろ?」。

蛇は目を細めてなご太を見下ろす。その瞳には不気味な輝きがあった。「**蛇足**【だそく:(蛇を描いて足を書き添えること)】になるかもしれないが、教えてやろう。だが、その力を手にするには試練が必要だ。それを超えられなければ、**蛇ににらまれた蛙**【へびににらまれたかえる(恐ろしいものや苦手の前で、身がすくんで手も足も出なくなってしまうこと)】のようにお前もここで終わることになる」。

「面白い!何でも来い!」なご太の心はずでに高揚していた。試

練の内容は単純に思えた。蛇が示した険しい山道を駆け上がり、山頂にある**昇竜の玉**を手にすること。ただし、その道中には数々の罠が仕掛けられており、蛇の化身たちが行く手を阻むという。

「**蛇の道は蛇**【じゃのみちはへび(同じ仲間のことはその道の者にはすぐわかる。同類のものは互いにその事情に通じている)】と言うが、お前の道を辿るのは一筋縄ではいかぬぞ」と蛇が警告する。それでもなご太は鼻で笑い、「**蛇の足より人の足**【へびのあしよりひとのあし(無益なことを議論するよりも、身近なことを考えるほうが大事ということ)】を示してやる」と言い放つ。

道を進み始めたなご太は、すぐにその言葉を撤回したくなるほどの試練に直面する。道は**長蛇の列**【ちょうだのれつ(非常に長く続いている人の列)】のように果てしなく続き、時には枝分かれし、迷路のようになっていた。その上、彼の心を揺さぶる幻が次々と現れた。一つ目の幻は、かつて諦めた夢が現れた。「これがお前の弱さだ」と蛇の化身が囁く。それを振り払うと、次は幼少期の後悔が彼を責め立てる。なご太は心が**蛇の生殺し**【へびのなまごろし(ひと思いに殺さず、半死半生にして苦しめること)】のように締め付けられる苦しみに耐えながらも、「**未だ巳の時**【まだみのとき(上り坂の勢いであること)】だ」と己を奮い立たせ、一步一步足を進めた。数時間にも感じる時間が過ぎた後、ようやく山頂にたどり着いたなご太。全身汗だくで膝をつきそうになるが、その先に**昇竜の玉**が輝いているのを見つけた。玉は美しく、手を伸ばせばすべての努力が報われるような気がした。しかし、その瞬間、再び巨大な蛇が現れた。

「試練を乗り越えたお前に、この玉を与えよう。そして…**昇竜の力を授けよう**」と蛇が告げる。その言葉と共に、玉から眩い光が溢れ出し、なご太の体を包み込んだ。背中からは光の翼が広がり、まるで竜が空を駆けるような姿に変貌していく。

「これが…**昇竜の力**…」なご太はその感覚に歓喜した。すべての苦難がこの瞬間に報われたかのようにだった。しかし、その時、彼の心に一つの疑問が湧いた。「**竜の力を得てしまったら、この先の冒険がつまらなくなるんじゃないか?竜頭蛇尾で終わる人生なんてまっぴらだ**」。そのつぶやきを聞いた蛇は静かに微笑み、「**巳己巳己**【いこみき(似た字形が並んでいることから、お互いに似ているものの例え)】という言葉を知っているか?」と問いかけた。「人と己、すべては繋がり、影響し合っている。お前がこの力をどう使うか、それによって未来が形作られるのだ」。

蛇が消え去ったあと、なご太はその言葉を噛み締めた。そして、力を得たからといって満足せず、さらに新たな冒険を求めて山を下りていった。その姿は、**昇竜**のように高く、そしてどこまでも輝き続けていた。

彼の名はなご太。竜の力を持ちながらも地に足をつけ、人生という未知の冒険を進む者として、いつしか伝説となったのだった。

皆さま、巳年蛇年を陽気に挑戦できる一年にしていましょ

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

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

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

Email 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7年スローガン

“挑戦なくして成長なし 自ら変えよう なごみの未来”