

おたっしやかわら版

誕生

笑って過ごす
百歳 これからも



なごみ新聞

273

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.....	3月のお誕生者さま



副施設長から ～ 偉業と献身：イチローの殿堂入りと介護の現場からの教え ～

最近私が感動したこと。それは、イチローさんの米国殿堂入りのニュースだった。満票での選出こそ逃したが、周囲の期待通りの結果だった。1票届かなかったことすら、「すごくよかったと思う。生きていく上で、不完全だから進もうとできる。」と語り、「マジでカッコいい。」と言いたい。また、なぜ殿堂入りに反対したのか？これほどの偉業に1票投じないその理由を逆に問いたい気持ちにもなった。でも満票で当然だと思うのはあくまでも私の価値観、人それぞれ思いは違うんだと改めて思った。イチローさんは、「いいことだけでなく、苦しいこともたくさんあったが、殿堂入りに一歩ずつ近づいていった。人との出会いと少しの運、努力することは当然としてこの2つが大きく人生には影響すると感じている。感謝したい人はまずは妻、最も影響を受けたのは仰木監督」だと。イチローさんの不断の努力が、殿堂入りという結果をもたらし、そこには想像をはるかに超える、野球に対する熱意と情熱があったのだと思う。また人との出会いを大切に感じることができる感性もとても素敵だ。本当に「すごいな」としか言いようがない。

先日、ある利用者様のご家族とお話をする機会があった。10年前から難病を患い、奥様が自宅で献身的に介護をされてきた。今回体調を崩したことで入院を余儀なくされたものの、治療の結果、状態が安定したため退院となった。「私の人生何だったのかって思うんです。定年を迎えこれからという時に病気が見つかったんです。この10年介護ばかりだった。周りの人はみんな笑顔で老後を楽しんでいる。どこそこに旅行に行ったとか・・・別に旅行に行きたいわけじゃないけど、私は、自分なりの楽しみの時間をもつこともできなかつたんです。今回せっかく退院したのになんか疲れてしまって。」とても悲しそうな表情で私に語ってくださった。「長寿期リスク」の中で春日キスヨ氏は、「かつては子供家族との同居が一般的で、高齢になると子世代の女性（多くの場合息子の嫁）に食事づくりを委ねることが可能な人が多かったが、（中略）80歳を過ぎた女性たちが日常（「ケ」の日）の食事も、「ハレ」の日の食事もつくり続けるという現象は、「専業主婦」として多くの女性が生きることが可能となった現在の高齢

世代になって初めて見られるようになったものにすぎない。」と述べている。これまで多くのご家庭へ訪問を行ってきた実感として、私見ではあるが、現代は、子供家族と同居であっても、食事や介護は高齢女性が担っていることがほとんどである。なぜなら子供家族の多くは就業しているから。高齢夫婦の世帯ではもちろんのこと。女性より男性の方が、平均寿命が短いこともある。ましてや食事のみならず介護が必要となると高齢女性（もちろん男性も）負担感は増大する。生きるためには食べるのが必須である。家事の中で特に食事づくりは大変な労力である。夫婦が協力し合って家事を担えればよいが、いわゆる昭和世代は、女性が家事や介護全般を行っている比率は高いであろう。上がり一歩手前を迎え、私なりにこれからの人生を考えることが増えた。仕事はやりきりたい。でも今後はプライベートも充実させたい。残念ながら私にはいわゆる「推し」はいない。よって「推し活」はない。気づいたら仕事人間になっている気がする。できるならば、今からやりたいことを自分なりに考えてどんどん挑戦したい。そのためには健康第一だ。自分自身そして家族も健康で定年を迎え元気で過ごしたいと思う。でも未来は必ず健康であるという何の保証もないのだ。ならば、定年を待たないで自分がやりたいことを自らが考え実践する。日々悔いのないように生きるしかないのではないかと考える。では私がやりたいことをどうやって見つけたらよいのか？興味や関心のあることを、少し勇気を出してやってみること、そしてイチローさんの言われる通り人との出会いを大切にすること。人との対話を大切にすることで何かしらが見つかりはしないだろうか？そんなことを考える今日この頃である。最後に、介護を余儀なくされた時、しんどいことつらいことはたくさんあるだろう。終わりのないトンネルの中にならずずっと閉じ込められた気持ちにもなるだろう。献身的に家庭を支え自分のことを後回しにしてきた女性こそそんな気持ちが強くなるのかもしれない。そんな時にこそ、しんどい気持ちを私たちに吐露してほしい。その日のために私自身が聴くということをもっと強化したい。

なごみの郷 看護部長 中本 妙

ケアハウス 2月企画 R7.2.19 チョコレートカステラ作り

2月の行事と言えばバレンタインデーが思い浮かびますね。バレンタインデーは過ぎてしまいましたが、2月19日(水)にケアハウスの皆さんで鈴カステラとチョコレートを使っておやつ作りをしました。まずは、皆さんに見本となるチョコレートカステラをコーヒーとともに召し上がっていただきました。

チョコレートカステラ作りの手順は、

- ① 板チョコを割り、湯煎で溶かす。
- ② 竹串に刺した鈴カステラをチョコレートでコーティングする。
- ③ ミックスカラーズプレーで飾りつける。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。



こんなことするの
初めてじゃあ
おもしろいのお



すっごく
美味しそう

各テーブルのお鍋で湯煎したチョコレートに竹串に刺した鈴カステラを入れ、溶かしたチョコレートでコーティングするという簡単な作業でしたが、皆さま初めての経験ということで、「カステラがええがに転げんよ」、「チョコが落ちそうになるよ」という声や「毎日飲む薬もチョコレートじゃったらいいのに…」と言われる方もいらっしゃいました。また、飾りつけのプレーチョコは、ついつい沢山つけてしまい後で足りなくなる事態になりましたが、「それもいい思い出よ!」と笑っていただきました。

あまーいチョコレートの香りに包まれてケアハウスの皆さんの顔もほころび、楽しいひとときとなりました。これからも皆さんにたくさん笑っていただけるような企画を考えていきますね。

事務 齋藤 志津江

第12回ミニ講座「知っておきたい「ゴミ」の話！」を開催しました！！



1月18日(土)に第12回ミニ講座を開催しました。今回は『知っておきたい「ゴミ」の話！』というタイトルで、(株)コーヨーALA室長 吉村隆文さんを講師にお招きし、長年リサイクルセンターで働いてこられた知識と経験について教えていただきました。毎日生活していると誰でも出すゴミ。そのゴミの分別が間違っていると、ゴミを収集される方への苦労や負担が増えるだけでなく、環境にも負荷がかかります。さらに、処理や設備に余分な費用がかかり、私たちの税金が増えます。ゴミの問題は、私たちが出すものであり、他人事ではないと改めて感じました。また、正しく分別してゴミを捨てることが、ゴミを収集される方や地球環境にとって大事であると実感しました。

参加された方のアンケートでは、「とても役に立ちました。間違ったゴミ(段ボール)の出し方をしていたので、これからは正しくゴミ出しをしたいと思います」、「収集のご苦労がわかり、できるだけ迷惑にならないようにゴミ出しをしようと思いました」、「捨て方の分からないものの捨て方が、よくわかりました。」等の回答があり、皆さん身近なゴミについて理解を深められたようでした。私も、生ごみはしっかり水分を切ることや、リサイクル商品を購入するように心がけようと思います。講師の吉村さんは“あいあいねっと”のボランティアスタッフとしても活躍されています。引き続きよろしくお願ひします。“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

3月のミニ講座開催予定
「カラオケ以上レッスン未満 青春ポップス」
3月8日(土)13:30~15:00
場所：可部3丁目9-21
あいあいねっと事務所

催しています。3月のミニ講座は、「カラオケ以上レッスン未満 青春ポップス」です。懐かしい青春ポップスを歌って楽しいひと時をご一緒しましょう！ぜひ、ご友人やご家族をお誘いの上、ご参加ください。

広島なぎさ中学生 職場体験

1月28日(水)に、広島なぎさ中学校3年生5名が、“あいあいねっと”に職場体験に来られました。フードバンク活動を通し、地域のボランティアスタッフと交流しながら、食品ロス問題や貧困問題について学ばれました。

1日の実習は、あっという間に帰りの時間となりました。「フードバンク活動から平和を考える」というテーマでの職場体験。有意義な時間となったのではないのでしょうか？また、この実習を通して、ボランティアスタッフの思いも聞くことができました。同じミッションに挑む仲間として、誇らしく心強い方ばかりだと感じました。いつも皆さん、ありがとうございます。 あいあいねっと 増井 祥子



居宅介護支援事業所 ～花粉症対策で暮らしを快適に～

皆さんこんにちは。今回は花粉症についてお伝えします。

花粉症は春と秋に多くの方が悩まされる疾患で、特にスギ花粉、ヒノキ、ハンノキ、シラカバなどの樹木の花粉が原因となります。これらの花粉は風に乗って数百キロ飛ぶことがあり、都市部でも大量の花粉が飛び交います。

広島における花粉飛散予測：

- スギ花粉：2月中旬に飛び始め、3月上旬～中旬にピークを迎えます。
- ヒノキ花粉：3月下旬に飛び始め、4月上旬にピークを迎えます。

最新情報はこちらをご確認ください→



花粉症の症状：鼻水、くしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みなどのアレルギー反応があります。毎年決まった時期にこれらの症状が出る方は、特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認しましょう。

花粉症対策：

- 外出時：マスクやメガネ、花粉が付着しにくい服装を着用しましょう。綿やポリエステルなどの花粉が付きにくい衣類を選びましょう。
- 帰宅時：家の中に花粉を持ち込まないように、玄関の外で衣類についた花粉を払い落とし、家に入ったらいと洗顔をしてください。うがいは『のど』に付いた花粉を取り除き、洗顔で顔に付いた花粉を洗い流せます。

日常生活での対策：良質な睡眠、規則正しい生活習慣、適度な運動が免疫機能を正常に保つために大切です。花粉症が疑われる場合は、医療機関を受診し、適切な治療を行ってください。

居宅介護支援事業所 大藤 毅虎

グループホームなごみの郷可部では、今年度第11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されました。今回の内容は、布切れを使用しリースを作成しました。布の色合いを見ながら、デザインを考えられ、素敵なリースを完成する事が出来ました。



次回の「なごみオレンジ」

★日にち：3月12日（水）

★時間：13時から15時

★場所：グループホーム可部



認知症についての
勉強会です。
興味のある方は是非！

★内容：「“知る”から始まる認知症」
～当事者の視点を大切に～

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

3階

皆様こんにちは。

特養では節分の日に向けて、利用者様と一緒に鬼の顔を作りました。段ボールを切って作成し、利用者様には毛糸を巻くのを手伝っていただきました。角の本数や色も分けて、個性豊かな鬼が完成しました。鬼にしては可愛く仕上がり、皆様、嬉しそうに笑顔で写真撮影されていました。



4階

当日は職員がお面やかつらを付けて鬼に変装し、利用者様には紙で作った豆を、その鬼にぶつけて退魔の儀式をしていただきました。豆には大きめですが、皆様優しく投げてくださいました。そのまま車椅子から立ち上がりそうな勢いで元気よく投げてくださいる方もいらっしゃいました。



5階

5階では、より本格的に、職員はお面とかつらに加えて“鬼のパンツ”を履いてみました。利用者様もお面をつけて遊ばれ、楽しんでいただけたようでした。

歳の数だけ豆を食べるのは職員にも難しいところではありますが、今回の豆まきだけでもきっと鬼を追い出し、福を呼び込むことができたでしょう。次は“ひな祭り”ですね。これからも季節の行事をみんなで楽しんでいきましょう。



デイサービス落合

～ 節分祭 ～

2025 年も早いものであつという間に 3 月がやってきます。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

デイサービス落合では 2 月 3 日(月)・4 日(火)の 2 日間にわたり、「節分祭」を開催しました。「節分祭」では、二つの企画を通じて利用者様に厄払いを楽しんでいただきました。

司会の挨拶の後に行われた 1 つ目の企画「厄玉入れ」では、利用者様それぞれの払っておきたい厄をお伺いし、「鬼は外、福は内！」の掛け声に合わせて、赤鬼・青鬼を模した箱へ向かって豆の代わりに球を投げさせていただきました。利用者様からは「今年も健康のために病を払いたい」、「毎日を平和に過ごせるよう邪気を払いたい」など、さまざまな願いを込めて厄を払っていただきました。

続いて行われた 2 つ目の企画「桃太郎との鬼退治」では、桃太郎に扮した職員と鬼に扮した職員が登場し、利用者様には桃太郎と協力して鬼退治を行っていただきました。利用者様は桃太郎と一緒にボールや棒を使って鬼役の職員を成敗し、会場は終始笑い声に包まれました。

最後に、「参りました・・・」の掛け声とともに鬼が退散し、「今年もよい厄払いができた」、「とても楽しい節分だった」など、たくさんのありがたいお言葉を頂戴しました。

皆様と共に楽しく厄を払うことができ、職員一同、大変嬉しく思っております。

これからも皆様の無病息災を願い、笑顔あふれるイベントを企画してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



デイサービス落合 和田 真弥

デイサービス落合 ～ 音楽レクリエーション ～

皆さまこんにちは。今月は、2月14日(金)に開催した月に一度の『音楽レクリエーション』の様子をご紹介します。

歌や音楽に合わせて体を動かしたり、昔懐かしい歌を歌ったりと、毎回さまざまな内容で行っています。今回は、はじめに右手で2拍子、左手で3拍子のリズムをとりながら♪うさぎとかめ♪を歌いました。左右の手が異なる動きをしながら歌うという難しい内容でしたが、皆さま楽しみながら挑戦してくださいました。

その後、皆さまにハンドベルを持っていただき、それぞれの音を担当して♪夕焼け小焼け♪を演奏しました。自分の番になると鳴らさなければならないという緊張感の中、うっかり別の音を鳴らしてしまったり、自分の担当する音を忘れてしまったりと、笑いもありましたが、美しいハンドベルの音色が響き、達成感のある素敵な演奏会となりました。



最後に、職員がハンドベルで♪上を向いて歩こう♪を演奏し、それに合わせて皆さまに歌っていただき、2月の『音楽レクリエーション』も大盛況のうちに幕を閉じました。

来月もどうぞお楽しみに！

デイサービス落合 小早川 里枝

デイサービスセンターなごみの郷 落合 3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							和菓子・抹茶
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		和菓子・抹茶					
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			ごちそうの日				
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		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	23/30	24/31	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

～ 節分祭 ～



寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？先日、デイサービス可部では節分祭を開催しました。今回は、みんなで恵方巻ゲームを楽しみました！赤、黄、緑、茶色、ピンクの発泡スチロール棒、白いタオル、黒いフェルトを使って、順番に巻いていくゲームです。

まずは恵方巻の具材について説明しました。「赤はマグロ、黄はたまご、緑はキュウリ、茶色はかんぴょう、ピンクはさくらでんぶ」とお伝えすると、「あ、そういえば昨日恵方巻き食べたね。」と皆さんの会話が弾み、とても和やかな雰囲気になりました。「みんなで一緒に掛け声をかけますからね！」と言うと、少し安心された様子でした。ゲームがスタートすると、みなさんは手早く具材を巻き、次々に隣の方に繋げていただきました。その後は職員も参加し、皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごしました。職員も上手に巻いて、笑顔がいっぱいでした。



そして、お待ちかねのおやつタイム♪ この日のおやつは「鬼シュークリーム」でした。シュークリームの角には「たけのこの里」を使い、プチシューの下にマドレーヌを置いて、鬼のシュークリームを作っていました。みなさんとても上手に作ってくださいましたよ！



まだまだ寒い日が続きますので、どうぞ体調には気をつけて温かくしてお過ごしくださいね。

デイサービス可部
鈴木 真帆子

デイサービス可部

～おやつ作り～

寒い日が続いていますが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？デイサービス可部では、バレンタインデーをイメージして「ココアのバナナマフィン」を作りました。エプロンと手袋を準備して、さっそくスタートです。バナナをつぶしたり、粉や砂糖を計って混ぜ

合わせると皆さんの表情がとても豊かになり、楽しい雰囲気広がりました。出来上がった生地をカップに流し込み、焼き上がりを待ちます。しばらくすると、デイルームに甘くて優しい香りが広がり、ふわふわで美味しそうなマフィンが出来上がりました。おやつタイムには、焼きたてのマフィンを召し上がっていただきました。「おいしいね、中がトロツとしていい感じ！」と、皆さんがとても楽しんでくださり、嬉しいひとときでした。これからも、食に関する楽しいレクリエーションを行っていきますので、どうぞお楽しみに♪

デイサービス可部 空 千賀子



デイサービス可部 3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							レクレーション
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	レクレーション	音楽レク	ひな祭り会	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	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	おやつレク	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	音楽レク	レクレーション
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	音楽レク	レクレーション	音楽レク
日付	23/30	24/31	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	レクレーション	レクレーション	レクレーション	音楽レク	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 ～ 新年祝賀会 ～

まだまだ寒い日が続きますが、グループホーム亀山では新年のお祝いを楽しみました。まず、目隠しをして“福笑い”をしました。周りの方々が「もうちょっと上、その辺、そこそこ…」と声を掛け合いながら、お多福の顔を手探りで作っていきます。「こりゃあ面白い、面白いことを考える人もいるもんですね～」と、笑い声が絶えませんでした。

“福笑い”の後は、温かいぜんざいを楽しんでいただきました。お口直しには、昔茶道をされていた方に抹茶を点てていただき、お手前を楽しみました。「今年一年良い年でありますように」と一人ひとりに声を掛けながら、写真入りの開運キーホルダーをプレゼントさせていただきました。

最後に、皆さんで「今年も元気に過ごしましょう」と誓い合いながら、記念写真を撮りました。皆さんの笑顔が写真に収まり、新しい一年の始まりを祝う素敵な思い出ができました。

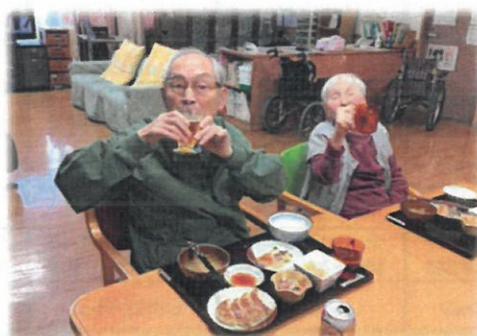
このイベントを通じて、皆さんの笑顔が溢れ、心温まるひとときを過ごしました。これからも、たくさん笑い、皆揃って元気に過ごしていきましょう。



グループホーム亀山 寺脇 和美

グループホーム亀山 ～ 前原 昇様 お誕生日 ～

1月28日(火)、前原 昇 様の90歳のお誕生日を心からお祝いしました。前原様は「よく自転車で買い物に行っていました」、「外に出たいです」とおっしゃっていたので、入所前に住まれていた地域へドライブと買い物にお連れしました。車を走らせると、前原様は「あっちに行けば〇〇がある」、「ここはよく行っていました」と、道や場所を鮮明に覚えておられました。お買い物では、夕食時にビールでお祝いの乾杯をするためのおつまみを選びました。「好きなものを選んでください」とお話しすると、前原様は「どれにしましょう…」、「あれもこれもいいですね」と楽しそうに迷われていました。そして、餃子を見つけると「これは何ですか？珍しいのでこれにします」とおっしゃり、餃子を選ばれました。夕食時、餃子を召し上がりながら前原様は「美味しいです！」、「ありがとうございます！」と何度も笑顔でおっしゃり、とても嬉しそうでした。その様子に、私たちも心が温まりました。前原様がこれからも笑顔で元気に



過ごしていただけるよう私たちも全力でサポートしてまいります。この素晴らしいお祝いの日を通じて、前原様の笑顔と喜びが私たちの心にも深く刻まれました。これからも、たくさんの笑顔が咲き誇る日々を、お過ごしいただけることを願っています。

グループホーム亀山 大山 瑞穂

デイサービス亀山

～ 節分祭り ～

まだまだ寒い日が続きますが、デイサービス亀山では、節分デザートと節分ゲーム、そして豆まきを行いました。節分デザートでは、シュークリームに鬼のデコレーションを皆さんと一緒に作り、美味しく楽しい時間を過ごしました。「可愛い鬼ができたね!」、「美味しいね、もっと食べたいな!」という声が聞こえ、笑顔が広がりました。

節分ゲームでは、鬼退治ゲームを楽しみました。点数が書いてある鬼の絵に向かってボールを投げて落とすゲームで、皆さん一生懸命に鬼に向かって投げ、何枚も落としていました。「上手に投げたね、たくさん落ちたよ!」と、楽しそうな声が飛び交い、終始盛り上がりしました。

最後に豆まきを行い、「鬼は外、福は内!!」と声をかけながら、鬼に向かってボールを投げました。福がたくさん舞い降りてくる一年になるよう、皆さんと元気に過ごしていきたいと思います。



デイサービス亀山 田中 優

なごみの郷 亀山 3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	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	29
午前	休み	体操	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	レクリエーション
日付	30	31					
午前	休み	体操					
午後		レクリエーション					

看護小規模多機能ホーム 【皆様の幸せを願って】

まだまだ寒さが続く、2月2日(日)節分の日。ご利用者の皆様と一緒に、節分祭りを開催しました。豆まき大会では、大豆に模した小袋菓子やボールを握りしめ、「鬼は外～、福は内～」と鬼に向かって楽しく投げられる姿が多くみられました。



また、今年の恵方は「西南西」。画用紙で作成した恵方巻を、「西南西」に向かって全員でパクリ！！皆様、無言で笑顔をつくれ、心の中で願いを込められているご様子。



鬼倒しボーリングゲームでは、力強く鬼を倒したご利用者に、「お～！」、「何本？」、「すごいね！」と拍手喝采！！最後は、職員手作りの大豆シフォンケーキを皆様に舌鼓をうち、「これは何？」「おいしいね！」と笑顔がみられました。

無事に悪いものを外に追い出し、福を呼び込むことができた節分の日になったのではないのでしょうか。



そして、皆様の今年一年が良い年になることを願っております。

看護小規模多機能ホーム
佐々木 大樹

訪問ヘルパー

～ 春の訪れを感じる大掃除のすすめ ～

卒業、入学、新生活など環境の変化や出会いの多い季節となりました。心地よい温かさを感じる日が増えてきましたが、新年度を前に大掃除をしてみませんか？

いざ大掃除というと身構えてしまうものですが、「体力や気力がない」、「何からやればいいのかわからない」、「捨てるのはもったいない」など、掃除が苦手な方にとって理由は様々あるようです。しかし、環境の悪化は転倒などケガや健康被害、火災を引き起こすリスクがあります。

まずは必要以上の物や衣類の数を見直すことから始め、必要・不要・保留に仕分けをし、不要なものを捨てることにより、掃除も簡単になると言われています。また、一度に片付けようとせず、トイレ、洗面所、引き出し一つなど範囲を決めて行うことで負担の軽減にもつながります。

掃除の基本手順としては、上から下へ、奥から手前へと進めることが効果的です。使用する洗剤にもたくさんの種類があり、どれを選んで良いのか迷うほどです。無理をしてケガをしてしまったという事例もあるので、高い場所や長時間の作業、体調の変化には注意が必要です。

春の陽気を感じ、体を動かしやすくなってきました。新年度を前に計画を立てて断捨離をし、自分なりの計画を立てることから始めたいと思います。今年も健康第一で、充実した一年を迎えましょう。

ヘルパーステーション 妙見 由美

メゾン・クレア

～ メゾン・クレアの9年目:新たな季節と共に ～

皆様こんにちは。まだまだ肌寒い日が続いていますが、日差しは少しずつ暖かくなってきており、春も目前ですね！春になったら何がしたいか、わが子に聞くと「お弁当を持って公園に行きたい！」、「お花見がしたい！」と目を輝かせながら答えていました。私自身も旅行やキャンプ、外で遊ぶことが大好きなので、いろいろ計画を立てて休日に子どもたちを喜ばせてあげようと考えています♪

さて、メゾン・クレアももうすぐ9年目を迎えようとしています。私は開設時から在籍していますが、利用者様、家族様、スタッフの皆様とのたくさんの出会いがありました。私自身も結婚し、出産を経て、今では2児の母となりました。育児と仕事の両立が大変なこともあります。毎日頑張っているのもたくさんの方々に支えられているからだだと常々感じております。

感謝の気持ちを忘れず、9年目も頑張っていきたいと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。皆様からの温かいご支援が何よりの励みとなり、毎日の仕事に力を与えてくださっていることに深く感謝いたします。これからも皆様にとって安心できる場所であり続けるよう、スタッフ一同努力してまいります。

メゾン・クレア 馬屋原 未央

グループホーム可部

～ 新しい日常：移動販売の楽しみ ～

グループホームなごみの郷可部では、2月4日(火)から生協の移動販売がスタートしました。この知らせを聞いた利用者の皆様からは、「久しぶりに買い物ができるので嬉しいです」と、喜びの声が上がりました。

買い物が始まると、「何を買おうか選ぶのが楽しいね」と久しぶりの買い物を楽しんでおられました。購入後は、職員に向かって「バナナを買いました」、「おやつに食べる菓子パンやお菓子を選びました」と、嬉しそうに購入したものを教えてくださいました。

この買い物の時間が、皆様にとって楽しいひとときとなることを、職員一同心から願っております。



グループホーム可部 縄手 凌平

グループホーム可部

～清藤様、米寿を迎えて：笑顔と感謝の一日～

2月10日(月)、清藤様が米寿の誕生日を迎えられました。当日には娘様が面会に訪れ、ケーキと服がプレゼントとして贈られました。

グループホーム可部では、昼食にご本人様の希望されたステーキを準備しました。清藤様は大きなステーキをペロリと召し上がり、「非常に美味しゅうございます！」と大変喜ばれました。

おやつの時間には黄色の祝い着を着て、他の入居者様と一緒に誕生日会を楽しみました。

皆で誕生日の歌をうたい、「おめでとう」とたくさんの声かけられ、清藤様は「ありがとうございます。これからは元気で頑張ります！」と笑顔で応えてくださいました。

最後に全員で記念撮影を行い、「今日は一番良い日」と清藤様に喜んでいただきました。

次の誕生日にも元気いっぱい食べて、歌って、みんなではしゃぎましょうね！



グループホーム可部 中尾 浩次

グループホーム可部

～ 節分会 ～

2月2日(日)、グループホーム可部では節分の日を迎え、利用者様と共に豆撒きを行いました。職員が鬼に扮し、利用者様は豆の代わりにボールを投げて鬼を退治しました。皆様はいつもより機敏な動きで、笑顔が溢れ、大盛況に終わりました。「かわいそうに」との声も時折聞かれましたが、ボールは次々と鬼にめがけて飛んでいきました。

元気な皆様と共に節分を楽しみ、今年も良い年になる予感がします。おやつには甘納豆を召し上がり、「美味しいねえ、止まんねえ！」と笑顔が広がりました。

これからも季節を感じることでできるイベントを一緒に楽しんでいきましょう。



グループホーム可部 浅田 由美子

1. 概要

白内障は目の中でレンズの役割をしている水晶体という部分が濁ってしまう状態のことです。水晶体が濁ってしまうと、視界がぼやける、かすむ、まぶしさを感じるといった症状が起こり、徐々に視力が低下していきます。加齢に伴い白内障の罹患率は増加し、70歳代では80%以上、80歳代ではほぼすべての人が罹患していると考えられています。

2. 原因

白内障の原因でもっとも多いのは加齢です。加齢以外にも、種々の病気のため長期にわたりステロイドを内服している場合や、糖尿病の人、多量の放射線を受けた人も白内障の発症リスクが高いと言われています。また20歳代や30歳代ではアトピー性皮膚炎が白内障のリスクになります。

3. 治療

白内障の治療には薬物療法と手術がありますが、点眼薬や内服治療では濁った水晶体を透明に戻すことはできません。白内障の進行を予防し、経過を観察するにとどまります。一般的には進行した白内障には手術が行われます。白内障の手術は現在では短時間の手術で、その日のうちに帰宅できるほどになっています。手術では水晶体内部の濁りを取り除き、その代わりにアクリル製の眼内レンズという人工物を挿入します。眼内レンズは半永久的に使用できるため、原則的には1回の手術で済みます。眼内レンズは大きく分けて1か所のみピンポイントが合う保険適用の単焦点レンズと、2か所以上にピンポイントが合う多焦点レンズ(レンズ費用は自己負担)があります。

4. 私の体験

私は昨年65歳の時、職場近くの眼科を受診し、保険適用で手術を受けました。一週間間隔で両眼の手術を行い、局所麻酔下に日帰りで片眼10～15分程度で終わりました。痛みはほとんどありませんでした。私はもともと近眼でしたので、これまでと同じ近眼の状態になる単焦点レンズを入れていただきました。費用は術前検査から術後3か月検診までで、協会けんぽ3割負担で92,717円でした。単月での高額医療費の適用はありませんでした。もし保険適用外の多焦点レンズを希望していたら、両眼で30～60万円程度のレンズ代自己負担が発生し、私が受診した眼科では取り扱っていないため他院を紹介するとのことでした。術後の変化としてはメガネで1.2まで矯正でき、夜間対向車のヘッドライトのまぶしさが軽減したように思います。

メゾン・クレア 山本 浩一

3月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
杉田 サツエ 様	大正15年03月06日	99 歳	竹本 恵美子 様	昭和12年03月24日	88 歳
中岡 テルコ 様	昭和04年03月20日	96 歳	吉野 照子 様	昭和12年03月30日	88 歳
中村 ヨシコ 様	昭和04年03月22日	96 歳	中崎 春夫 様	昭和13年03月19日	87 歳
岡谷 アケミ 様	昭和06年03月01日	94 歳	有光 睦子 様	昭和13年03月21日	87 歳
藤淵 マキ子 様	昭和06年03月19日	94 歳	内田 栄美 様	昭和13年03月28日	87 歳
小川 久子 様	昭和06年03月22日	94 歳	山崎 ケイコ 様	昭和13年03月28日	87 歳
藤井 三郎 様	昭和07年03月05日	93 歳	森田 紀久子 様	昭和14年03月10日	86 歳
有本 マサコ 様	昭和07年03月17日	93 歳	阿瀬田 智恵子 様	昭和14年03月20日	86 歳
平田 正夫 様	昭和08年03月01日	92 歳	増井 智子 様	昭和15年03月09日	85 歳
下津 イツエ 様	昭和08年03月25日	92 歳	岩本 菊枝 様	昭和15年03月23日	85 歳
水口 清司 様	昭和09年03月09日	91 歳	小川 清三 様	昭和15年03月30日	85 歳
宮本 瑞枝 様	昭和09年03月13日	91 歳	打海 潭 様	昭和16年03月06日	84 歳
飯田 和貴子 様	昭和09年03月18日	91 歳	田中 千代子 様	昭和16年03月10日	84 歳
富樫 シズエ 様	昭和09年03月28日	91 歳	柳 タキミ 様	昭和16年03月12日	84 歳
市川 八重子 様	昭和10年03月01日	90 歳	井上 齊子 様	昭和16年03月16日	84 歳
花岡 節子 様	昭和10年03月06日	90 歳	田中 喜美江 様	昭和17年03月29日	83 歳
渡邊 智範 様	昭和10年03月07日	90 歳	丹土 経子 様	昭和17年03月29日	83 歳
植原 和子 様	昭和10年03月31日	90 歳	登立 弘子 様	昭和17年03月30日	83 歳
米田 芳美 様	昭和12年03月13日	88 歳	吉見 弘子 様	昭和18年03月19日	82 歳
上田 宣 様	昭和12年03月21日	88 歳	西村 保夫 様	昭和23年03月12日	77 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7年1月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
1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…

3月、弥生、マーチ、英語で書くと「March」。ミニアー(カンボジア語)、プウランマルット(インドネシア語)、タンパー(ベトナム語)。3月は春の息吹を感じる季節。小生が今シーズン一番食べたいのはアサリ。これからが旬で、潮干狩りが楽しめる地域もあり、新鮮なアサリで作る酒蒸しや味噌汁は格別だ。行事は「ひな祭り」が代表的。3月3日は女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾りつける。ちらし寿司や桜餅を囲んで、華やかなひとときを楽しみたい。また、卒業式シーズンでもあり、新しい旅立ちへの期待と別れが交錯する月でもある。春を迎える準備をしながら、旬の味覚と季節の行事を心ゆくまで楽しみ、充実した3月を過ごしたい。

さて、2025年、ついに昭和100年を迎えた。昭和の生き証人たちは、まさか自分たちが「100年目」を経験するとは思わなかった方も多かろう。かつて「昭和は遠くなりけり」と言ったけど、今やその「遠く」が果てしなく彼方へと伸び、平成を挟んで令和という新時代の中で、昭和の価値観や考え方は思いっきり古びたものと見なされている。

しかし、昭和という時代の象徴的な価値観は、決して簡単に片付けられるものではない。むしろ、令和の視点から眺めると、その独特なスタイルと時代精神は、まるでレトロなフィルムが回るように、ちょっと滑稽で、少し懐かしく、そして何とも言えない味わいがある(と思って欲しい)。

では、「昭和の常識」って何だろう。まず、昭和といえば「根性」や「我慢」の精神。これ、今の令和時代の人に話すと「え、なんで？」という反応が返ってくるかも知れない。たとえば、「仕事は苦しくて当たり前」、「しんどいことをするから給料をもらえるんだ。楽ならそりやお客さんだ。だったら金を払わにやいけん」、「歯を食いしばって頑張れ」などの言葉は、昭和のバリバリの働き盛り世代にはごく普通の考え方だった。上司に怒鳴られた日には、家に帰って一人でビールを飲んで、「よし、明日も頑張るぞ」なんて気合を入れ直すのが常だった。しかし、令和世代にその話を持ち出すと、「それってブラック企業！」というツッコミが即座に飛んでくるだろう。「生産性向上、効率重視」、「ワークライフバランス」が叫ばれる令和において、昭和の「根性論」はどこか違和感を持たれるもの。もっとも、当時の「根性」は、今の「メンタルヘルスケア」の真逆を行くもので、心身を鍛えるという名目で無茶を強いる…これも「時代の風物詩」というもの。これを否定するのは、ビートルズが流行った時代に「ロックなんてただの騒音」と言っていた大人たちと同じようなものだろう。

昭和の時代、道徳や価値観は強固で揺るぎないものだった。家父長制がしっかりと根を張り、父親は主人とされ外で働き、女性は奥様と言われて家を守るという役割分担が当然視されていた。家では「父は背中中で語る」という謎の無言コミュニケーションが繰り返され、家族が何か聞こうものなら「自分で考えろ」と突き放される。それが「男の美学」だった。まさに「いつか来た道」…。しかし、令和の時代ではどうだろう。今や「パートナーシ

ップ」が重視され、家事も育児も「シェア」の時代。夫婦はチームであり、家族は協力し合って成り立つものだ(小生もいまはそう思っております)。昭和の頃、家事を手伝う夫は「尻に敷かれる男」と揶揄されていたかも知れないが、今ではそれが「モテる男」の条件だ。時代は確実に進化している。これぞ「新しい道」…。

でも、昭和的な家族観を懐かしむ声もある。「あの頃の方がシンプルだった」と。確かに、家電も少なく、スマホもない時代では、家族が集まると自然と会話が生まれ、テレビをみんなで見るのが共通の娯楽だった。今のように、各自がスマホの画面を見つめて沈黙している家庭風景なんて考えもつかなかった。

そして、もう一つの大きな違いは、ファッションや文化のスタイル。昭和のファッションといえば、特にバブル期を思い浮かべると、肩パッドがバリバリ入ったスーツ、派手な色彩のワンピース、頭にはボリューム満点のパーマ。人によってはパンチパーマも流行った(カープの山本浩二や高橋義彦など)。これが最先端の「カッコよさ」だった。バブル崩壊前夜には、みんながジュリアナで羽を振り回しながら踊り狂っていたわけだが、令和の若者からすれば「何それ？」というリアクションだろう。令和はシンプルでミニマルなファッションが主流。派手さよりも「洗練されたシルエット」が求められる時代なのだ。

文化的にも、昭和は「熱さ」の時代だった。映画にしても、ドラマにしても、テーマは「愛」や「友情」、そして「勝利への執念」だった。今の作品は、どちらかというところ「多様性」や「共感」、時には「何もしないことの美学」を重視していると感じる。昭和の熱血ドラマが大好きな人にとっては、少し物足りないかも知れないが、時代が変われば、物語の描き方も変わるものなのだ。

こうして振り返ると、昭和と令和の間には大きな隔たりがあることが分かる。でも、その違いを笑い飛ばしながら、「あの頃はこんなだったよなあ」と懐かしむのも一興だ。昭和100年という節目に、あの時代の価値観や考え方を完全に過去のものとして忘れ去るのではなく、どこか心の片隅に「昭和魂」を残しつつも、新しい現代の風に乗って進んでいく。それが、令和の私たちに求められている姿勢なのかも知れない。

昭和の人々は、すべてが「明るい未来」に向かっていて信じ、必死に働いてきた。そして、その努力の上に、今の私たちの生活があるのも確かだ。だからこそ、昭和の価値観が「古臭い」と見なされても、そこに根づく精神は私たちの社会において、「決して色あせることはない」と思いたい。そうでしょ、利用者の皆さま。

過去の教訓を忘れず、今を楽しみ、そして未来へと歩いていく。昭和の「根性」ではなく、令和の「柔軟性」とともに、新しい時代に向けて私たちは進んでいく。昭和が教えてくれたのは、どんな時代でも大切なのは「前に進むこと」。それこそが、どんな時代にも通じる普遍の真理だろう。

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

(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”