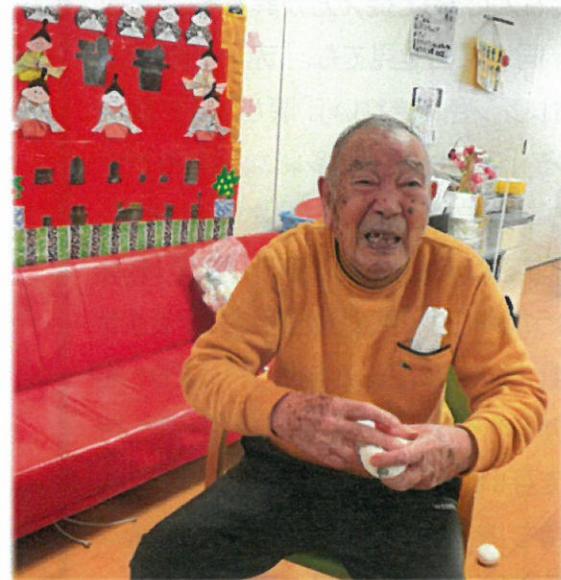


おたうしやかわら版

4月



なごみ新聞

もくじ

- 2P.....副施設長から
- 3P.....ケアハウス
- 4P.....あいあい通信
- 5P.....居宅介護支援事業所
- 6~7P.....特別養護老人ホーム
- 8~9P.....デイ落合
- 10~11P.....デイ可部

- 12~13P.....亀山
- 14P.....看多機ホーム
- 15P.....訪問ヘルパー
- 15P.....メン・クレア
- 16~17P.....グループホーム可部
- 18P.....専門家の知恵
- 19P.....4月のお誕生者さま

274



社会福祉法人 正仁会

2025年 4月号

副施設長から ~ 新年度の訪れを機に考える「対話」の重要性 ~

春の訪れとともに、新年度が始まりました。この節目に改めて「対話」の重要性について考えてみたいと思います。近年、新型コロナウイルスの影響による社会の分断、物価高騰や人手不足、デジタル技術の進展による働き方の変化など、私たちの生活や職場環境は大きく変化しています。また、その急激な変化がストレス要因となり、心の健康を損なうケースも増えています。こうした状況下で職場でのコミュニケーションの重要性が見直され、「対話」の価値がこれまで以上に高まっていると感じます。

対話は単なる言葉のやり取りではなく、互いを理解し、支え合うために不可欠な手段です。特に介護の現場では、職員同士の円滑なコミュニケーションが働きやすさややりがいを左右し、それが結果的にケアの質を高めることにつながります。しかし、日々の業務に追われる中で、職員同士が十分に対話できていないと感じる場面も少なくありません。また、ある調査によれば上司との対話の機会が十分に確保されていないという結果も示されており、私自身も忙しさを理由に対話を後回しにしてしまうことがあると痛感しています。

こうした状況下で、職場の一体感を保ち、働きやすさや生産性を維持するためには、意識的に「対話」の時間を確保し、お互いの状況や気持ちを理解し合うことが大切になります。実際に、職員同士の対話が活発な職場ほど心理的安全性が高まり、ストレスの軽減やモチベーションの向上につながるとさまざまな研究で示されています。特に「感情的信頼」が築かれた環境では、「この人は自分を大切に思ってくれている」「本音を話しても大丈夫」という安心感が生まれ、意見交換が円滑になり、協力関係も生まれやすくなるそうです。

例えば、ある職員がミスをした際、「どうしてこうなったの？」と責めるのではなく、「大丈夫？何か困っていることはある？」と声をかけるだけで、相手が安心して

相談できる雰囲気をつくることができます。こうした小さな声かけが当たり前に行われる職場こそが、職員の成長や離職防止につながると言われています。

先日参加した「人財育成」に関する研修では、「事実」は一つでも人によって捉え方が異なることを改めて学びました。同じ夕日を見ても、「赤い」と捉える人もいれば、「オレンジ色できれい」「懐かしい」「穏やかな気持ちになる」「寂しい」など、多彩な捉え方が生まれます。一つの事実に対して多様な「本質（真実・思考）」が存在するということです。その「本質」を共有し、理解し合うためには、やはり対話が欠かせません。私たちはしばしば自分の正しさを押し付けたり、他責に転じたりしがちですが、「相手を知る」意識を持ち、対話を通じて互いの真実をすり合わせること、つまりは「利他の気持ち」を持って受け入れることが的確な課題解決への近道だと再認識したところです。

この春、「なごみの郷」にも新たな仲間が加わります。新人職員が安心して職場に馴染むには、私たち一人ひとりの対話の姿勢が欠かせません。「困ったことはない？」「何でも聞いてね」という些細な声かけが、新人にとっては大きな安心につながり、事業所全体の雰囲気を良くしてくれます。そして、こうした対話の文化こそが、職員全体の働きやすさを高め、ケアの質を向上させる原動力になるのだと考えます。

新年度のスタートにあたり、職員同士の対話をこれまで以上に重視し、働きやすさやケアの質を高める取り組みにつなげていければと思います。対話を通じて築かれる信頼と連携こそが、私たちの職場をより良いものにしてくれるはずです。私自身も、まずは自らが積極的に対話（努めて相手を知る）を行うことを大切にし、皆が安心して意見を交換できるような環境づくりに努めていきたいと思います。

特別養護老人ホームなごみの郷

副施設長 三澤 広隆

ケアハウス すし辰でにぎり寿司！

梅の花が咲き、春の到来を感じる3月19日(水)に、ケアハウスの皆様と『すし辰』にお寿司を食べに行ってきました。この日は山に雪が積もっており、とても寒い日でしたが、天候には恵まれ、晴天の中、すし辰までの道中では春の花を見つけながらのドライブとなりました。久しぶりの『すし辰』では、回転レーンには寿司が流れておらず、タッチパネルか紙で注文するスタイルに変わっていました。



しかし、春のおすすめメニューにはホタルイカや生サバ握り、広島サーモンなど、旬の美味しい食材が並んでおり、メニューを眺めるだけで期待が高まります。オープンキッチンの店内では、活気ある掛け声が響き渡り、目の前で職人が握って出来立てのお寿司が提供されます。中でも「カンパチ入りました！さばきます！」と魚一匹を持ち上げて見せたり、「だし巻き卵焼き上がりました！熱々です！」とカウンター内で、高さが5センチ程あるボリュームたっぷりなだし巻き卵をお客様に見せながら提供したりするパフォーマンスもあり、楽しませていただきました。



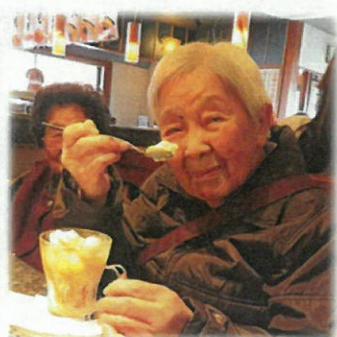
利用者様はお好きなネタを次々と頼まれ、他の方が食べているネタを見て、「私も同じのをもらおう」と頼む方もいらっしゃいました。また、アジの姿握りでは、ネタを食べた後にアジの骨をカリカリの唐揚げにして提供してくださり、「あんなふうに食べたのは初めてだったよ」と利用者様も驚かれていました。



さらに、バッテラはシャリとネタの厚さが均一で、鰯も肉厚で最高に美味しかったとのことです。貝汁にはアサリが山盛りに入っており、「1年分のアサリを食べました！もうこれだけでお腹がいっぱいよ！」と笑っておられました。



最後にはデザートも「別腹！」とにんまりしながら食べておられ、美味しい料理をたくさん堪能し、和やかな昼食のひとときとなりました。ある利用者様からは、「ここに来て楽しゅうてしょうがない！！」とのお言葉をいただき、今後も皆様と楽しい時間を共有したいとの思いが深まりました。



事務 角田 紗香

あいあいねっと

第13回ミニ講座「知っておきたい認知症の話！」を開催しました!!



～5月のミニ講座開催予定～

- タイトル：「知っておきたい 身近な防犯対策！」
日時：5月24日(土)13:30～15:00
講師：安佐北警察署 生活安全課
場所：可部3丁目9-21 あいあいねっと事務所

2月15日(土)に第13回ミニ講座を開催しました。

今回は『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 二宮内科の看護師である四辻さんを講師にお招きし、認知症について色々と教えていただきました。四辻さんは、認知症ケア専門士の資格もお持ちで、認知症の患者様のケアにも積極的に取り組んでおられます。お話しの途中に脳トレなどで体や頭を使った体操・ゲームなどもあり、参加者の皆さんには「難しいね～」と言しながらも楽しく参加されていました。

講座終了後のアンケートでは、「誰もが認知症になるとのこと。気持ちを楽に持って自分のできることは自分で大切さを学ぶことができました。しっかり睡眠をとて、バランスのよい食事や適度な運動を心がけていこうと思いました」「講話の間でやった脳トレは、とても楽しくてよかったです」などの回答があり、認知症について理解を深められたようでした。講師の四辻さん、参加いただいた皆様ありがとうございました♪次回は5月に開催します。皆様のご参加、心よりお待ちしています

(株)サンリブ様にてフードドライブが開始しました！！

2月中旬より、株式会社サンリブ様にて、フードドライブが開始されました。広島市内の3店舗(可部店、五日市店、府中店)で、フードドライブのコーナーを開設し、集まった食品を“あいあいねっと”に寄贈していただいています。写真は、サンリブ可部店のフードドライブコーナーの様子です。フードドライブを呼びかける旗や横断幕などが



あり、とても見つけやすいですね。場所は1階のパン屋さんの近くにあります。近くにお住いの皆様、ぜひ一度お立ち寄りくださいませ。フードバンクは、食料を必要とする団体や個人に食料をお配りする活動です。この活動ができるのも、多くの市民の皆様や企業様のご理解とご協力があればこそです。



本当に、いつも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 ~認知症予防における「書くこと」の効果~

【書くことが脳に与える効果】

- ・ **脳を活性化**：脳の複数部分を使い、手を動かし考えを言葉にすることで神経回路を強化
- ・ **記憶力を高める**：記憶を整理したり、過去の出来事を思い出すことで、記憶力が向上

【書くことを日常生活に取り入れる方法】

- ・ **日記を書く**：毎日感じたことや出来事を文字にする。食事内容を振り返るのも効果的
- ・ **感情を書き出す**：ストレスや不安、嬉しかったことを手紙や日記に記録することで心の整理が可能
- ・ **習慣化する**：毎日少しでも書く習慣を持つ。特に寝る前の日記が効果的

【書くことで得られるメリット】

- ・ **脳の活性化を促し、認知症リスクを低減**
- ・ **ストレス軽減や心の健康維持にも寄与**

新年度になり、気持ちも新たに日記を書き始めるはどうでしょうか？毎日少しずつ書くことで、脳の健康を保つことができると思います。

居宅介護支援事業所 伊藤 悠

グループホームなごみの郷可部では、今年度第12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、認知症についての勉強会を開催しました。

終了後は、「身近な問題だから、すごく勉強になった」との声が多く大反響でした。

次回の「なごみオレンジ」

★日にち：4月9日（水）

★時間：13時から15時

★場所：グループホーム可部

★内容：クラフト作成など



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

～特養～

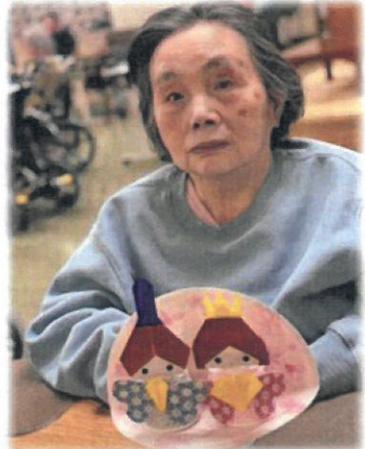
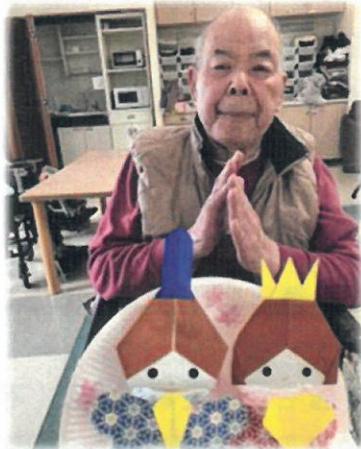
ひなまつりの飾り付け

記事：山田 佳穂

3階

皆様こんにちは。長く寒い日が続きましたが、ようやく暖かい陽気が感じられるようになり、春の兆しが見えてきました。

特養では、ひなまつりに向けて飾りを作成しました。紙皿や折り紙を使用し、花柄の模様を付けて、工夫を凝らしました。お雛様とお内裏様を仲良く並べて、完成です。



4階



皆様に見えるように、食堂に大きな7段のひな壇を飾りました。職員が飾りつける際には、口々に「豪華じゃねー」と期待しながら見学されていました。完成した後はそれぞれ写真撮影をされ笑顔が見られました。



5階

作成した小さなお雛様とお内裏様は、各階で記念撮影をしました。「かわいいのができたね」と笑顔が見られました。完成された物を買うのもいいですが、身近な物を使ってみんなで1から作ると、手の運動にもなりますし、達成感があって良いですね。

また色々なアイデアを出して、楽しく工作して飾り付けて、フロアを明るくていきましょう！



デイサービス落合 ~ 春を感じるひととき ~

皆さまは、どんなときに春の訪れを感じますか？

デイサービス落合では、春の気配を楽しんでいただきたいと思い、3月4日(火)に選択レクリエーションを開催しました。今回は、「バラの花飾り作り」と「いちご大福作り」のどちらかを選んで取り組んでいただきました。

「バラの花飾り作り」では、まず色画用紙の色を選び、丸い型を切るところからスタートしました。その後、花びらの形になるように紙コップのふちに組み合わせていきましたが、これがなかなか難しかったようで、「本当に花の形になるのかしら？」と不思議そうに作業を進める方もいらっしゃいました。

紙をコップの中に押し込むようにして形を整え、そっと外すと…美しいバラの花が完成！ その瞬間、皆さまから「きれいじゃね」「すごいね！」と感嘆の声が上がりました。最後に、色紙に貼り付けて素敵な飾りが完成しました。



「いちご大福作り」では、材料を混ぜる作業と、大福の中身を作る作業に分かれ、それぞれに挑戦していただきました。手を動かしながら、自然と会話も弾み、和やかな時間となりました。

白玉粉を混ぜてレンジで温めると、ふわっとお餅のような香りが広がり、モチモチの大福の皮が出来上りました。お一人ずつに取り分け、それぞれ仕上げていただくと、皆さま手際よく包み、見事な大福が完成！ さらに、もう一品「雛大福」も作り、二種類の和菓子を楽しんでいただきました。

せっかくの機会なので、お抹茶を点てて一緒に召し上がっていただくと、「自分で作るとおいしいね」、「甘いものが一番じゃね」と嬉しそうな声が聞かれ、心温まるひとときとなりました。



デイサービス落合 水尻 千恵

デイサービス落合 ~ 春の訪れを感じながら~

皆さん、こんにちは。少しずつ暖かい日が増え、春の気配が感じられるようになってきましたね。

デイサービス落合では、春の陽気を楽しもうと、食後のティータイムを外で過ごしてみました。ポカポカとした日差しの中で、ゆったりとコーヒーを飲むひとときは、なんとも心地よいものです。外の空気を感じながら飲むコーヒーは、室内とはまた違った味わいがあり、より一層おいしく感じられました。皆さんも「外で飲むと気持ちがいいね」、「春が来たなあと感じるね」と、穏やかな時間を楽しんでいました。

また、クラフト作業では、皆さんと一緒に枝垂れ桜を制作しています。お花紙を使って、一つひとつ丁寧に桜の花を作り、枝に貼り付けていきます。「ここにもう少し花を足したらきれいかな?」、「満開の桜に見えるようにしたいね」と、工夫を凝らしながら作業を進めています。少しずつ華やかになっていく桜の木に、「本物みたいで素敵ね」と嬉しそうな声も聞かれました。

満開の桜が完成する日が待ち遠しいですね。皆さんにお披露目できるのを楽しみにしています！



デイサービス落合 興梠 祐子

デイサービス落合 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前			1 リハビリ体操 頭の体操	2 リハビリ体操 頭の体操	3 リハビリ体操 頭の体操	4 リハビリ体操 頭の体操	5 リハビリ体操 頭の体操
午後			6 レクリエーション	7 レクリエーション	8 レクリエーション	9 レクリエーション	10 レクリエーション
午前		13 リハビリ体操 頭の体操	14 リハビリ体操 頭の体操	15 リハビリ体操 頭の体操	16 リハビリ体操 頭の体操	17 選択レク	18 リハビリ体操 頭の体操
午後		20 レクリエーション	21 音楽レク	22 レクリエーション	23 レクリエーション	24 レクリエーション	25 リハビリ体操 頭の体操
午前	27 リハビリ体操 頭の体操	28 リハビリ体操 頭の体操	29 リハビリ体操 頭の体操	30 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			

デイサービス可部 ~ひな祭~

今年の冬はとても寒かったです。最近、ようやく春の兆しが感じられるようになりました。

デイサービス可部では、先日「ひな祭り会」を開催しました。まず、ひな祭りにまつわる思い出を皆さんでお話しいただきました。職員からは、「娘に女の子が生まれたら、7段飾りのひな人形を送っていたよ」というお話や、「ひな人形を長く飾っていたら、お嫁に行くのが遅くなった」という面白いエピソードも出て、みんなで楽しく盛り上がりました。

その後、みんなで「お雛様倒しゲーム」を楽しみました。これはボーリングのようなゲームで、おじやみを玉のように投げ、倒れたものに点数が入ります。大きいお雛様は100点、お内裏様は50点、小さなもののは10点というように点数をつけ、みんなで合計点を競いました。

 倒されたピンの中には、変装した職員の顔もありました。皆さんは「この顔、見たことがあるような…」、「髪が書いてあるから、分からぬ」と、笑いながら悩んでいる様子が見られました。

いよいよゲーム開始です！玉は全部で6個あり、大きさや重さが異なるため、思うように玉が転がらず、皆さんは試行錯誤しながら、次々と点数を狙っていました。1位の方は、なんと180点でした！

職員も一緒に参加しましたが、なかなか倒せず、皆さんには少し情けない姿を見せてしまいました。ゲームが終わると、ちょうど15時になり、おやつの時間には職員手作りのカステラホイップケーキをお出ししました。お味はいかがでしたか？

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、どうか無理せず、温かくしてお過ごしくださいね。



デイサービス可部 川田 恵利

グループホーム亀山 ~ 桜餅作り ~

3月と言えばおひな祭り、おひな祭りと言えば桜餅という事で、グループホームなごみの郷亀山では、桜餅を皆さんで作ろうという事になりました。おひな祭りは過ぎてしましましたが、3月6日(木)に桜餅を作りました。「1個じゃ物足りんよね」という事で小さめの物を60個作る事になりました。60個となるとどうなる事かと思いましたが、男性陣は焼きあがったご飯をついてくださり、皆さんとっても手際よくあんこを丸め、ほんのりピンクのもち米入りのご飯で優しく包んであつという間に60個出来上りました。皆さん、手もお口も止まらず、「桜の葉はないん?」、「なつかしいね、久しぶりに作ったようなよ」、「ありやあ、ちょっとこまいよー」など話も弾み、中には「ちょっと味見した」と口をモグモグされている方もいらっしゃいました。

出来上がり、甘酒と一緒に召し上がっていただきました。「おいしいよ、ご飯も柔らかくてちょうどええよ」、「甘酒もあったかくておいしいね」、「もうなくなっちゃった」と皆さんあつという間に食べてくださいました。この日は管理栄養士さんも参加してください、楽しいひとときとなりました。これからも楽しく食べて沢山笑って元気に過ごしましょうね。



グループホーム亀山 松本 理恵

グループホーム亀山 ~ バレンタインデー ~

グループホーム亀山3階では、皆様でバレンタインカードを作成しました。はじめに、折り紙でハートの切り絵を行い台紙に貼って頂きました。なかには貼り方にこだわりを持たれている方もおり、皆さん熱心に取り組んでいらっしゃいました。バレンタインカードが人数分完成すると「上手くできて良かったよ」とおっしゃる方もいらっしゃいました。

さて15時となり、完成したバレンタインカードを渡すおやつの時間がやってきました。皆様事前に渡す人を決めていたのか、よくお話をされる人に渡す方や、隣の席の人、「どうぞ」と笑顔で話され渡す方もいらっしゃいました。職員に「貰ったよ、嬉しいねー」と笑顔で話される方もいらっしゃいました。



その後は、铭々でいただいたバレンタインカードを見ながらおやつを食べて過ごされました。

来年も楽しいバレンタインデーを迎えるように元気で過ごして行きましょうね。

グループホーム亀山 國本 拓也

デイサービス亀山 ~ひな祭り会~

皆さま、こんにちは。桜も満開になり吹く風も心地よい季節になってきましたね。
先日デイサービス亀山では、ひな祭りのデザート作りと玉入れゲームを行いました！
まずデザート作りでは、果物を切る・生地を混ぜるなど、役割を分担して皆さまで作りました。「このイチゴ甘い匂いがするね。私はイチゴが大好きなんよ」、「あんこはこし餡派」、「私はつぶ餡の方が好き」など皆さま会話と時々あんこ論争を楽しみながら取り組んでおられました。最後には各自でお殿様とお雛様のイチゴ大福を作っていました。納得されるまで餡の形を整えられたり、餡の中にイチゴを多めに入れたりとご自分のお気に入りの一品が出来た事かと思います。おやつに大福と甘酒で乾杯しました。

また、お殿様・お雛様、三人官女、随臣の二人組など人形ごとに点数が違う玉入れゲームを楽しめました。

皆様点数が高いお殿様お雛様ペアを狙って頑張っておられましたが、中々難しく苦戦しました…。それでもそのまま頑張る方、ほかの人形に切り替える方などそれぞれ点数を取られました。

これからどんどん気温が上がっていくと思いますが、季節の変わり目でもありますので体調等お変わりないようにお気をつけてお過ごしくださいね。



デイサービス亀山 千葉 瓊羅紗

なごみの郷 亀山 4月カレンダー

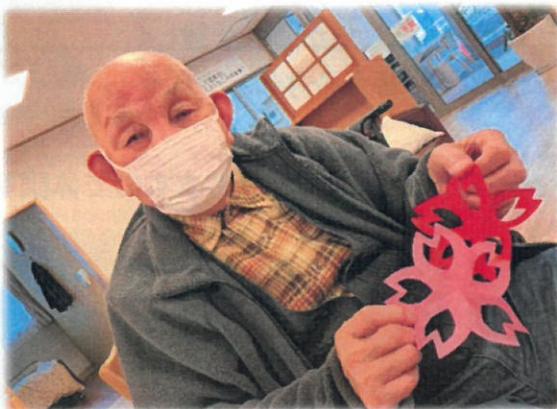
	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
午前			体操	体操	体操	体操	体操
午後			レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前	休み	体操	こころ往診	2F全体往診	体操	体操	体操
午後		レクリエーション	歯科往診	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前	休み	体操	体操	3F全体往診	体操	体操	体操
午後		レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	20	21	22	23	24	25	26
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	27	28	29	30			
午前	休み	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			

看護小規模多機能ホーム 【ひな祭り】

皆様こんにちは。春の風が心地よい季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

さて、春の訪れといえば、桃の節句を一番に思い浮かべる方も多いのではないかでしょうか。女の子の健やかな成長や幸福を願い、雛人形に桃の花を飾り、菱餅や雛あられ等をお供えし、女の子に可愛い着物を着せてお祝いをする日本の伝統的な行事ですね。

看多機でも季節行事を楽しんで頂けるよう、3月3日(月)にひな祭り会を行いました。ひな祭りに向けて梅をイメージしたピンクの花紙を壁に飾ると、いつもみんなで過ごす場も華やかに感じられました。



当日の昼食は、ひし形寿司やフルーツ等、お皿に盛られた彩りよい食事メニューを用意させていただき、「まあ、かわいいね」と笑顔がこぼれ皆さまあつという間に食べられました。

メインのひな祭り会では、ひな祭りの歌と一緒に歌われ、「ひな壇どこに誰が座るでしょうクイズ」と、ひな祭りにちなんだクイズ大会を行いました。

たくさんの人形の中から、どこにどのひな人形を飾るのか、近くの人同士で「お雛様は右だったかな?」「もう忘れたよ」などお話されながら昔を思い出されたご様子で、楽しまれておりました。



おやつ時には、ひな祭りらしい花柄のテーブルクロスを敷き、福まんじゅうとひなあられ、甘酒を用意させていただき、皆さま「懐かしいね」等談笑されながらあつという間に完食です。

外の気温も少しずつ温かくなってきておりますが、どうぞ体に気を付けて元気にいらして下さいね！

看護小規模多機能ホーム 尾岩 由理

訪問ヘルパー ~ 人と動物の絆、そして新たな一步 ~

皆さま、こんにちは。季節の移ろいを感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

訪問先の T 様は、かつてマッサージ師をされていた方で、私自身もそのご縁で知り合い、早いもので 35 年程のお付き合いになります。現在、視力が低下されているものの、お一人での生活を続けておられます。

T 様は一年ほど前まで、保健所から引き取られた犬と暮らしていらっしゃいました。動物との触れ合いは、心身の癒しや健康維持に効果があると言われていますが、世話が次第に負担となり、ご家族で話し合いを重ねた末、保護施設に引き取ってもらうこととなったそうです。その後、しばらくの間、T 様は寂しさを感じられ、元気のないご様子が見られました。

動物を飼うことは多くの人にとってかけがえのない経験ですが、その関わり方こそが大切であると感じます。T 様も深い愛情をもって犬と接しておられたことが伝わってきます。

現在、T 様は週に三回デイサービスに通われ、多くの人々と関わる中で少しずつ元気を取り戻しておられます。人のつながりが、前向きな気持ちを生む大切さを改めて感じ、私たちもまた T 様にとってそのような存在でありたいと思いました。

別れはつらいものですが、新たな出会いや日々の交流を通じて、T 様がより充実した日々を送されることを心から願っています。

ヘルパーステーション 田中 絹代

メゾン・クレア ~ 近くの空き地に何ができる?~

春の訪れとともに、暖かい日が少しずつ増えてきました。春は、私の趣味である家庭菜園や淡水魚の採取が楽しめる季節。待ちに待った春がようやく訪れ、気温も徐々に暖かくなってきました。

さて、メゾン・クレアの近くに流れる諸木川を挟んだ場所には、昨年 6 月まで【遊びの大國 P-LAND】がありました。現在はすっかり解体され、広々とした空き地が広がっています。この場所に何ができるのか、地域の方々や高陽記念クリニックビルの職員の皆さんも気になっていたことでしょう。

広島市のホームページを確認したところ、12 月にディスカウントストアがオープンする予定だと分かりました。メゾン・クレア周辺には徒歩圏内で日用品や食料品を購入できるお店がなく、利用者様やご家族が不便に感じていた場面も多かったのではないかでしょうか。しかし、新しいお店がオープンすることで、状況は大きく改善されると期待されています。職員が付き添っての買い物も可能になり、必要なものを近くで購入できるようになるため、利便性が大いに向上します。また、職員自身も仕事帰りに買い物を済ませやすくなるため、地域全体の生活がより便利に、そして快適になることでしょう。12 月のオープンが待ち遠しいですね! 新しいお店が地域の生活を豊かにし、さらに便利な環境を作ることを願っています。



メゾン・クレア 山地 時雄

グループホーム可部

～ 杉田サツ卫様 お誕生日～

皆様、こんにちは。グループホーム可部では、去る3月6日(木)に杉田サツ卫様が99歳のお誕生日を迎えられました。

お誕生日プレゼントには、大好物である“あなごの巻き寿司”をご用意し、昼食時に召し上がっていただきました。杉田様はたいへん喜ばれ、あっという間に全部を食べ終わりました。

午後の誕生日会では、皆様で集まり、誕生日の歌を歌ったり、祝い着に身を包んで記念写真を撮影しました。「元気の秘訣は何ですか?」とお聞きすると、「やっぱり食べることだね」と笑顔で答えてくださいました。その言葉どおり、杉田様は毎食「おいしいよ」とおしゃりながら、ほぼ完食されています。

また、息子様からもバッグとケーキのプレゼントがあり、「いいのをもらった」と大切にされています。

今回のお祝いでは、たくさんの笑顔があふれるひとときとなりました。

これからも美味しいものをたくさん召し上がり、元気にお過ごしくださいね。



グループホーム可部 木戸 崇雄

グループホーム可部

～ 花岡節子様 お誕生日～

去る3月6日(木)、花岡節子様が卒寿を迎えられました。

お祝いとして、お好きな握り寿司をご用意し、昼食時に召し上がっていただきました。お膳を目の前にされた花岡様は、「わー、どうして?」と驚かれ、「今日はお誕生日のお祝いです」とお伝えすると、胸に手を当てて涙ぐまれていました。

花岡様は、毎朝起床後にメイクをし、その日の気分に合わせて口紅の色を変えるなど、おしゃれにとても気を遣っていらっしゃいます。そこで、プレゼントにはアイブロウとファンデーションをご用意しました。その際も、「こんなことしてもらって…」と感激され、再び涙を流していました。

また、日頃から「何かやることがあれば言ってくださいね」と私たち職員に声をかけ、積極的にお手伝いをさせていただきます。

これからも90代をますます元気に、楽しく、はつらつと過ごしていきましょうね。



グループホーム可部 浅田 由美子

グループホーム可部 ~ 産直市ドライブ ~

3月5日(水)に市川八重子様と飯田和貴子様で八千代の産直市に買い物へ出かけました。道中では「どこに行くの?久々に出かけるから楽しみ」と会話が弾んでいました。

到着するとたくさんの商品が陳列されており、「どれにしようか」、「どれがいいかな」と悩まれていましたが、飯田様は「フルーツが食べたい」とのことでのみかんを購入されました。市川様は娘様より「昔からラスクが好きだった」と聞いていたとおり、ラスクを見つけると「これ好きよ!」とラスクとドーナツを選ばれました。

帰りの車内では、「楽しい時間はあつという間」、「また連れてきてね」と喜んでくださいました。帰設し後、15時のおやつに買い物したみかんやラスクを食べていただきました。

当日は風が冷たかったですが、お二人とも買い物を楽しまれ、最後に「連れて行ってくれてありがとう!」と職員へ声をかけてくださいました。

桜が咲くころには皆で花見へ出かけたいですね。



グループホーム可部 脇田 朋未

グループホームなごみの郷 可部 4月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4	5
午前			体操	体操	2階 全体往診		
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	お花見ドライブ①	お花見ドライブ②
日付	6	7	8	9	10	11	12
午前	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	なごみオレンジ	レクリエーション	お誕生日会	レクリエーション
日付	13	14	15	16	17	18	19
午前	体操	体操	体操	1階 全体往診	体操	1階 歯科往診	体操
午後	レクリエーション	お誕生日会	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	レクリエーション
日付	20	21	22	23	24	25	26
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						
日付	27	28	29	30			
午前	体操	体操	「昭和の日」	体操			
午後	お誕生日会	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション			



専門家の知恵 ~季節の変わり目は体調の変化に注意!~

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。この気圧変動や温度差に対応するために、私たちの体の中では自律神経がバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。

ある程度の外部環境ストレスに対応するため、バランサーとして機能するのが自律神経です。しかし近年では生活様式の変化により、空調が完備された環境で生活をして、睡眠時間の短縮や昼夜逆転するなど生活リズムが不規則になることが多くなり、自律神経が乱れ、気圧の影響についていけない体になってしまふのです。

自律神経の乱れチェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをしやすい | <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩しやすい |
| <input type="checkbox"/> 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える | <input type="checkbox"/> 肩こりがある |
| <input type="checkbox"/> 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい | |
| <input type="checkbox"/> 几帳面な性格 | <input type="checkbox"/> 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 最近、体を動かす機会が減っている | |
| <input type="checkbox"/> 偏頭痛持ち | <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい |

チェックの数が少なくとも自律神経の乱れには注意が必要です。

自律神経を整えるためにできることは…?

○朝食は必ず食べる

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

○ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。

○「内関」のツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。一日軽く刺激してみましょう。

訪問看護ステーション 栗田 愛子

4月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
下野 ヒデコ 様	大正14年04月19日	100 歳	三浦 安典 様	昭和11年04月18日	89 歳
竹本 ミツ卫 様	昭和03年04月30日	97 歳	武田 照子 様	昭和13年04月30日	87 歳
横平 羊一 様	昭和05年04月17日	95 歳	香取 博子 様	昭和14年04月14日	86 歳
金舛 ヨシ卫 様	昭和06年04月26日	94 歳	川崎 洋子 様	昭和14年04月25日	86 歳
沖野 幸子 様	昭和07年04月10日	93 歳	原 富恵 様	昭和16年04月25日	84 歳
清水 益枝 様	昭和09年04月01日	91 歳	丸本 津紀子 様	昭和16年04月27日	84 歳
藤元 忠彦 様	昭和09年04月08日	91 歳	一木 徳男 様	昭和22年04月24日	78 歳
小畠 保 様	昭和10年04月01日	90 歳	中土井 シズ卫 様	昭和22年04月28日	78 歳
道上 五子 様	昭和10年04月02日	90 歳	井出 セツコ 様	昭和23年04月19日	77 歳
難波 昌枝 様	昭和10年04月23日	90 歳	水口 照子 様	昭和25年04月09日	75 歳
辻 麗子 様	昭和11年04月11日	89 歳	畠堀 和江 様	昭和25年04月22日	75 歳
喜田 しほり 様	昭和11年04月14日	89 歳	山根 敬子 様	昭和34年04月06日	66 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7年2月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
2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。

