

# おたっしやかわら版

皇月



## なごみ新聞

275

もくじ

2P..... 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..... テイ落合  
10~11P..... テイ可部

12~13P..... 亀山  
14P..... 看多機ホーム  
15P..... 訪問ヘルパー  
15P..... メゾン・クレア  
16~17P..... グルーフホーム可部  
18P..... 専門家の知恵  
19P..... 5月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2025年 5月号



今年は年度末間際まで日々寒暖差が激しく、3 月最終週になっても雪がちらついていました。桜の時期も少し長めで、3 週間近く見所が続き、入学や入社の式典に文字通り華を添えてくれました。そんな淡いピンクも緑葉に変わり、華のリレーはツツジやシャクヤク、ナデシコなどに移り変わり、フジ棚にも見事な花卉が垂れ下がり始めました。時代は 21 世紀に入って四半世紀が経過しました。昭和 100 年、戦後 80 年の 2025 年度が始まり、戦後復興、日本の高度経済成長を牽引した団塊（1947, 48, 49 年生の第一次ベビーブーム）世代も全員が後期高齢者となります。1950 年生まれの方たちも合わせて 800 万人以上の人口の塊は、健康寿命（男性 72.6 歳、女性 74.5 歳；2022）を迎えました。そのような意味で今年は地域包括ケアシステムを深化させ確立する年として位置づけられています。

地域包括ケアシステムとは、「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されることにより、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるようになる」地域の体制をいいます。自分らしい暮らしとは、『身体的・精神的・社会的・スピリチュアル（宗教・霊的）な苦痛から解放されて、医療・介護・福祉連携が確立し、安心して生活できる環境の下、家族に負担をかけることなく、最期まで尊厳を守って生きること』と定義されます。高齢期になっても可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしの中で最期を迎える。一人ひとりの尊厳に重きを置いた国の施策。医療など誰かの支えを必要としながらも、その者が思い描く人生の完結を目指すものと考えます。個々の思いを完結するために、医療・介護・福祉に関わる事業者、さらには行政が連携を図って、地域で一体とならなければなりません。そこに関わる人たちが、同じ志の中でそれぞれの職責を全うする必要があります。

人生 100 年時代、高齢期の多くの者は等しく何らかの病を抱えています。つまり、高血圧・高脂血症・糖尿病等に加え、関節疾患や血管性病変など慢性疾患を抱えながらも薬や食事の自己管理を行い、病気と共存しながら QOL（Quality of Life；生活の質）の維持・向上を目指します。これからの日本は、ますます高齢化が進展して超高齢社会となります。いや、すでに超高齢社会は到来しています。今後、さらに拍車をかけて生じる社会保障のニーズに応えていくためには、あらゆる社会保障に関連する事業者が健全に存続し続けなければなりません。

しかし、長期間にわたったコロナ禍や最近の物価高騰、現役世代減少によるあらゆる産業における人手不足は、特に医療・介護・福祉の業界に影を落とし始めました。2024 年は病院や介護事業者の倒産が相次ぎ、特に中山間地域や島嶼部など

地方の社会資源が軒並み減少してきています。2025 年 2 月 3 日の朝日新聞では、「一般病院の半数が赤字（2023 年度決算）」といった見出しで報じられ、コロナ補助金の打ち切りと物価高で経費が増大したことが要因としています。2025 年 2 月 8 日発刊の週刊東洋経済の表紙見出しは、『病院大淘汰 - 都市部でも病院が消える時代 - 』と打ち出され、公立病院累積赤字ランキングでは、我が県立広島病院も全国赤字ワースト 3（190 億円）となっていました。また、長野県佐久総合病院小海分院院長 由井和也氏が言うには、第 20 回全国厚生連病院長会研修会における「情勢報告」で、全国の厚生連が経営する医療事業、約 20 道県の令和 5 年度収支は、四分の三の自治体で赤字となっていることが報告されたとしています。その赤字の額も 10 億円以上が 5 件にものぼり、全国の厚生連病院の収支は 92 億 5 千万円の単年度赤字が計上されています。中国地方においても、お隣の島根県吉賀町にあった六日市病院は 10 億の負債を抱えて閉院を余儀なくされ、町が設立した医療法人が後を引き継ぎました。今後は、建て替えをしなければ経営継続が困難で、98 床 5 階建ての鉄筋コンクリート造に 52 億を投じて再生を期していますが、果たしてその借金を返済することができるのかどうか問われています。建て替えといえば広島県は、先の県立広島病院と中電病院、JR 広島病院、広島がん高精度放射線治療センターの 4 病院を統合し、広島都市圏の医療機関の機能を集約する病院建設を 2030 年目途に計画を進めていますが、運営主体となる地方独立行政法人の設立と運営に必要な資金がすでに不足しており、貸付金として 65 億円を 2025 年度の一般会計として計上したとの報道もありました。すべての経費が増大する中で、建築コストも 2～3 倍に膨れ上がっていて、計画が少し遅れただけで割増し経費がかかります。今や一般の病院の改築には数十億の費用が必要であることは明白で、当該新病院の建築コストは当初 1,300～1,400 億円とされていましたが、今年の初めで 3 割増しを予測されています。つまり、1,700～1,800 億円の費用がかかる模様です。広島県全体の社会保障関係費が令和 6 年単年度で 1,556 億円となっており、ほぼそれを一極集中で投じる程度の建築コストとなっています。果たしてこれが正解なのか？公費を投じる病院でさえも、そのような状況下で、私たちのような単体弱小民間社会福祉法人も全国約 21,000 法人の約半数（43.8%；WAM NET）が赤字経営であることが公表されています。不安なく尊厳のある看取りを地域ぐるみでどのように実践するか？2025 年度スタート、これからの地域包括ケアシステムのあり方が問われます。



# ケアハウス企画 桜の木を作ろう

寒さもやわらぎ春の陽気が心地よい季節となり、4月初旬にはケアハウスからも満開の桜の景色を見ることができました。そんな桜を形にして思い出に残してもらいたいと思い、4月16日(水)に利用者様とオリジナルの桜の木を作成しました。

事前に桜の木を貼り付けた台紙を用意し、台紙の縁は折り紙で装飾して1枚ずつ異なるデザインにしました。「私はこの色がいいね。」「私はこの模様が好きじゃね。」と台紙を楽しく選んだ後に、利用者様には桜の花びらをのり付けしていただきました。



色や形の異なる6種類の花びらを自由にお好みで台紙に貼るのですが、皆様、真剣なまなざしで集中し、黙々と作業を行っておられました。花びらの配置を先に考えてから貼り付ける方、直感で1枚ずつ貼り付ける方、それぞれのペースで完成を目指しておられ、中には、配置を迷っている利用者様に「この花びらをこの辺りに付けたらいいんじゃない?」、「この色がここにあってもいいかも」とアドバイスをされている方もいらっしゃいました。



完成後は「あなたはここに桜の花びらがあるのね」、「花びらが舞っているように貼ってみたの」と、お隣同士で見せ合いながら楽しそうに会話をされていたり、ご自分の作品をじっくりと眺めている方もいました。

皆様の作業が終わった後には、『三色団子・桜餅・苺大福』という春らしいお菓子でお茶タイムを楽しみました。「まるで花見をしよるみたいじゃ」とおっしゃる方もおられ、外の桜は散ってしまいましたが春を感じるひと時を過ごすことができました。



これからも様々な企画を準備して、利用者様と一緒に季節の変化を楽しみたいと思います。

事務 田中 久美子



## あいあいねっと 第14回ミニ講座

### 『カラオケ以上レッスン未満「青春ポップス」』を開催しました！！



3月8日(土)に、第14回ミニ講座『カラオケ以上レッスン未満“青春ポップス”』を開催しました！！

昭和の名曲「恋のバカンス」、「真っ赤な太陽」、「また逢う日まで」の3曲を歌いました。振付も教えていただき、身体も動かしながら歌うと、よりよく声が出て、自然と笑顔になりますね。途中、歌のパートも高音と低音に分かれ、ハーモニーも楽しみました。どれも懐かしい曲で参加者の皆さんの素敵な歌声が会場に広がり、とても楽しそうに参加されていました！歌いながら、同時にステップを踏んだり、手を動かしたりするのは簡単なようで意外と難しく、認知症予防や脳トレ効果も期待できそうですね！！

講師の先生も笑顔が素敵な明るい方々で、あっという間に時間が経ちました！この度の講座は、ヤマハ

音楽教室の皆様が、音響機械やスクリーンなどの機材を準備していただき、レッスンさながらの内容で行っていただきました。講師を務めてくださったヤマハ音楽教室の田邊先生、中村先生、関係者の皆様、ありがとうございました♪

次回は、5月24日(土)13時30分から開催します。安佐北警察署の方に防犯対策について教えていただきます。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

## 食品提供のご紹介！！

2月から3月にかけて、食品の提供がありました。

- 株式会社ガイア様より、お菓子をたくさん提供いただきました！
- 安佐北区役所の地域おこし推進課さまより、可部連山トレイルランで用意した飲料のあまりを147.5kg提供いただきました！



広島ガス様より  
備蓄食品の1日セットを  
105ケース提供いただきました！



- 広島ガス様より、備蓄食料(1日セット)を105ケース提供いただきました！

- 酪農牛乳様より、牛乳180ケースと乳団子180箱提供いただきました！

皆様ありがとうございました。

あいあいねっと 増井 祥子



「人生会議」という言葉を耳にしたことはありますか？人生会議は、人生の終わりを準備するだけの場ではありません。むしろ、今をより豊かに、安心して過ごすために大切な対話の機会です。

人生には思いがけない変化がつきものです。病気や事故など予測できない出来事に直面することもあるかもしれません。そのような状況にどう向き合い、どのように自分らしい選択をしていくかを考えるためには、事前の準備が役立ちます。しかし、それ以上に重要なのは、今をより良くするために何ができるかを話し合うことです。

たとえば、大切な人やご家族と「私にとっての幸せとは何か」、「どのように過ごしたいか」を共有することで、互いの価値観や希望が明確になり、関係が深まります。また、医療や介護の専門家と連携することで、支援の選択肢を事前に整理し、自分に最適な形でサポートを受けることが可能です。このような取り組みは、未来への安心感だけでなく、今を充実させる一歩となります。

今回はこのテーマをより深く知り、身近に感じていただける機会として、次回の家族介護教室のテーマをACP(人生会議)としました。下記要領で開催致しますのでどうぞお気軽にご参加ください。

**テーマ：自分らしい人生を送るために ～明るくACPを考えよう！～**

**日時：令和7年5月28日(水)13:30～15:00**

**場所：口田公民館 研修室2**

**※事前申し込み、参加費などは無料です。どなたでもぜひお気軽にお越しください。**

居宅介護支援事業所 石川 真之介

グループホームなごみの郷可部では、今年度1回目のなごみオレンジを開催しました。今回はクラフト作成を行い、毛糸でコースターを作りました。思い思いに毛糸を選びコースターを作っていました。

グループホームからも1名参加されました。皆様、縫い目のバランスを取ったり、縫い目の順番を間違えないよう集中して作られました。

### 次回の「なごみオレンジ」

★日にち：5月14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、認知症についての講座など



**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



## 3階

温暖でとてもどかな春の季節となりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

最近では、利用者様との会話の中で花や野菜の植え付けなど、春ならではの話題が増えてきました。なごみの郷には菜園があり、散歩の際には利用者様にとって新たな楽しみのひとつとなることでしょう。

さて今回は、特養で取り組んでいる機械を使用した整容についてご紹介いたします。この機械からは、入浴時と同じ40℃のスチームが発生します。服を着たまま楽な姿勢で洗髪、清拭、手足浴が可能であり、高い保湿力や爽快感に加え、保温・リラックス効果を得ることができます。



## 4階

また、この機械は入浴日でない日や、入浴によって身体に負担がかかる利用者様に使用しています。事前に説明を行いますが、

それでも最初は「何をされるのだろう」と不安そうな表情をされることもあります。

スチームが出ると、さらに驚いた表情をされますが、職員が優しく手や顔を擦っていくうちに、徐々に気持ちよさそうな表情へと変わっていかれます。「美顔器を使ったことはないけれど、これはとても肌に良さそうですね」と、ご自身で顔をマッサージされる利用者様もいらっしゃいました。実際に肌のトーンが明るくなり、スベスベの肌になったと喜ばれる方もいらっしゃいます。





## 5階

5 階では春のお茶会企画を開催しました。春の音楽を聴きながら、お茶の葛湯や生姜の葛湯、オレンジジュースなどの飲み物と、煎餅やクッキーといったお菓子を楽しんでいただきました。

その後はカラオケの時間となり、皆様それぞれお好きな歌を歌われ、とても楽しそうな様子でした。「久しぶりに葛湯を飲んだけど、美味しかったよ」、「花見をしているみたいで楽しいね」と笑顔で話される方も多く、終始賑やかで和やかな一日となりました。





## デイサービス落合 ～ 春の食事会～

去る4月10日、デイサービス落合ではお食事会をしました。春になり桜の花も満開を迎え心地の良い気候の中、お花見しながら外での食事会を予定していましたが、前日の雨で桜も散り、当日は職員の「晴れてほしい。」という願いも届かずどんよりとした空模様となったため、室内での食事会となりました。それでもお花見の雰囲気味わっていただこうと食事の会場を地域交流スペースに移し、桜の映像を通して綺麗な桜の花や桜吹雪見ていただきながら食事を召し上がっていただきました。



皆さま桜の花を見ながらゆっくりと食事をされ、職員がカメラを向けると「たまにはこんなのもいいね。」と素敵な笑顔を見せてくださっていました。今回はあいにくの天気となり室内での食事会となりましたが、また気候のよい頃に、今度は外での食事会ができればと思っています。皆さま楽しみにしてくださいね。



デイサービス落合 田原 智子



# 

皆さま、こんにちは。暖かい日が少しずつ増え、花が美しく咲き誇る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”の玄関前にも、今年も見事な桜が咲きました。満開の桜を楽しんでいただこうと、デイサービス落合ではお花見を開催いたしました。寒い冬を乗り越えて咲いた桜を前に、「今年もきれいじゃね」「暖かくなったね」など、利用者さま一人ひとりが春の訪れを喜ばれている様子でした。

お花見の最後には、桜を背景に記念撮影も行いました。満開の桜の下で見せてくださった利用者さまの笑顔がとても印象的で、心温まる春のひとつとなりました。



これから気温が高くなる日も増えてまいります。体調にはどうぞお気をつけて、お元気にお過ごしください。

デイサービス落合  
和田 真弥

デイサービス落合 予定表

|    | 日  | 月              | 火              | 水              | 木                 | 金              | 土              |
|----|----|----------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|
|    |    |                |                |                | 1                 | 2              | 3              |
| 午前 |    |                |                |                | リハビリ体操<br>頭の体操    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>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       |
| 備考 |    |                |                |                |                   |                |                |
|    | 4  | 5              | 6              | 7              | 8                 | 9              | 10             |
| 午前 |    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>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       | 母の日会              | 母の日会           | レクリエーション       |
| 備考 |    |                |                |                |                   |                |                |
|    | 11 | 12             | 13             | 14             | 15                | 16             | 17             |
| 午前 |    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>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 |    |                |                |                | 大ごちそうの日<br>(23周年) |                |                |
|    | 18 | 19             | 20             | 21             | 22                | 23             | 24             |
| 午前 |    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>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 |    |                |                |                |                   |                |                |
|    | 25 | 26             | 27             | 28             | 29                | 30             | 31             |
| 午前 |    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>頭の体操    | リハビリ体操<br>頭の体操 | リハビリ体操<br>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

## ～ お花見会～

デイサービス可部では、4月3日(木)に「お花見会」を開きました。

今回は外へ桜を見に行くのではなく、利用者さまと職員が毎日の余暇時間に少しずつ作り上げたクラフトで、館内に「満開の桜」を咲かせました。きれいにできあがった桜の木の前で、いよいよお花見のはじまりです。

まずは、皆さまの「お花見の思い出」をお聞きました。「子どもを連れて、平和公園にお弁当を持って行ったんよ」「会社の行事で、夜桜の場所取りをしたのを思い出すわ」「家の近くの川土手を歩きながら、桜を見るのが楽しみだったよ」などなど、懐かしくてあたたかいエピソードがたくさん飛び出しました。皆さま、それぞれにご家族やお友だちとの素敵な思い出をお持ちのようでした。

そして、お花見にぴったりなおやつタイム「桜お茶会」へ。この日は、ほんのり桜の香りがする「さくらまんじゅう」とお茶をご用意しました。「桜の風味のお饅頭って、なんだかオシャレじゃねえ」「おいしかったよ。楽しい時間だったね」と、うれしいお言葉もいただきました。

最後は桜の木の前で、みんなで記念写真をパシャリ。たくさんの笑顔と、思い出話にふれた一日となり、職員も心がほっこりとあたたまりました。まだ肌寒い日もありますが、どうぞ体調に気をつけながら、春の訪れをゆっくり楽しんでいきましょうね。



デイサービス可部 空 千賀子



## デイサービス可部

## ～ 余暇時間 ～

みなさん、こんにちは。もうすぐゴールデンウィークですね！ご予約はお決まりでしょうか？

さて、デイサービス可部では、昼食のあとは自由に過ごしていただく「余暇の時間」があります。この時間は、皆さまが思い思いにゆったりと過ごされる、自由なひとときです。

先日は、地域の名所「福王寺(ふくおうじ)」にまつわるお話をきっかけに、折り紙で“亀”を作りました。福王寺の池には、かつて金色の亀がいたと言われており、そのことから「金亀山福王寺(きんきざんふくおうじ)」という名前がついたそうです。ご長寿の象徴でもある“亀”を、皆さまに折っていただいたところ、「折り紙なんて久しぶりじゃわ～」と懐かしそうに話しながら、楽しそうに取り組まれていました。折っているお顔は本当にいきいきとして、職員も元気をいただきました。小さな折り紙に心を込めて取り組まれる姿は、とても素敵でした。

これからも、皆さまと一緒に笑顔あふれる時間を過ごしていきたいと思います。



デイサービス可部 鈴木 真帆子

デイサービス可部は令和7年5月1日に医療法人社団恵正会に移管され

「にのみやデイサービス・アクア」に名前が変わります。



今までありがとうございました。これからもよろしくお願いします。



## グループホーム亀山

## ～桜散歩～

こんにちは！春の暖かさを感じられる素敵な時間ですね。

グループホーム亀山では、先日近くの公園へ桜を見に散歩に出かけました。その日は雲が少なく、澄み渡る青空が広がる気持ちの良い天気でした。「まだ少し寒いけれど、いい天気ですね」と話しながら歩いていくと、公園の入口で大きな桜の木が迎えてくれました。満開の桜の美しさに、「わあ、すごい」、「綺麗ね」と、皆様から感嘆の声があふれました。桜の木の下で写真を撮ると、皆様の表情は自然と笑顔になり、その姿を見て職員も温かい気持ちに包まれました。

さらに園内を散策すると、スイセンやパンジーも咲き誇り、「元気に育っていますね」と微笑みながら眺めておられました。心地よい風が吹く中、ベンチに腰を下ろすと、春の陽気に誘われ、思わずうとうとしまいそうな穏やかな時間が流れていました。

春の訪れを皆様とともに感じる事ができ、とても豊かで心温まる時間となりました。また来年もこの場所で、美しい桜を眺めることができれば嬉しいです。



グループホーム亀山 香取 諒

## グループホーム亀山

## ～88歳のお誕生日会～

春の訪れとともに、過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。3月24日(月)、グループホーム亀山3階では、竹本恵美子様のお88歳の誕生日をお祝いしました。88歳は「米寿」にあたる特別な年。竹本様は、米寿を象徴する黄色のちゃんちゃんこを身にまとい、職員や他の入居者様から心温まるお祝いの言葉をいただきました。竹本様は満面の笑みで、「皆さん、今日は私の誕生日をお祝いしてくださりありがとうございます」と感謝の気持ちを伝えられました。



お祝いの後には、娘様が持参されたケーキが振る舞われ、皆様で楽しむひとときとなりました。竹本様は「美味しいケーキを食べられて嬉しいです」と喜びの声を上げられ、他の入居者様も「ありがとうね、



竹本さん」「美味しいケーキですね。ありがとうございます」と笑顔で語らいながら、幸せな時間を過ごされました。

竹本恵美子様、88歳の誕生日、誠にありがとうございます。これからも健やかに、穏やかな日々をお過ごしください。

グループホーム亀山 三宅 克



## デイサービス亀山 ～ お花見会 ～

春風が心地よく、過ごしやすい日が続いていますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。4月7日(月)、デイサービスセンター亀山ではお花見会を開催しました。当日は暖かく、気持ち良かったのでウッドデッキで昼食を食べました。「温かいね、気持ちがいい」、「山桜が綺麗だね」と桜のちらし寿司を食べられました。

午後からは“すごろく”をしました。「すごろくは何十年ぶりよ」と大盛り上がり！足踏みや脳トレ、合唱のマスがあり、皆さま楽しんでおられました。特に盛り上がったのが職員の絵を当てるマスです。少し個性的な職員の絵を見て大笑いされていました。

すごろくが終わると「花見といえばカラオケでしょう」という声があり、カラオケ大会を行いました。皆様とてもお上手で、素敵な声で歌われていました。「恥ずかしいな・・・」と言われていた方もなかなか手がマイクから離れませんでした。

おやつには手作り桜羊羹で今年のお花見会を締めくくりました。「今日は沢山笑って楽しかったよ」と言われ、とても楽しいお花見会となりました。これからも皆様に楽しいと思っていただけるイベントを開催していこうと思います。



デイサービス亀山 河内 友梨加

### なごみの郷 亀山 5月カレンダー

|    | 日  | 月        | 火        | 水        | 木        | 金        | 土        |
|----|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 日付 |    |          |          |          | 1        | 2        | 3        |
| 午前 |    |          |          |          | 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 |
| 日付 | 4  | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        | 10       |
| 午前 | 休み | 体操       | 体操       | 2F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 | 11 | 12       | 13       | 14       | 15       | 16       | 17       |
| 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 | 18 | 19       | 20       | 21       | 22       | 23       | 24       |
| 午前 | 休み | 体操       | こころ往診    | 3F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 | 25 | 26       | 27       | 28       | 29       | 30       | 31       |
| 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 |



## 看護小規模多機能ホーム 【 春色の手作りアート 】

ようやく春の暖かさを感じられる季節になりました。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉の通り、例年になく寒い冬も終わり、3月に入ると冬眠していた虫が目覚まし地上へと姿を現しました。しかし、月の半ばには寒の戻りがあり、一度しまった厚手のコートを再び引っ張り出す日も続き、気候はなかなか安定しませんでした。それでも、お彼岸の頃には桜が開花し、春の花々が彩りを添え、心弾む季節へと移り変わりました。



看多機のホールでは、利用者の皆様が手作りされた花壇のチューリップと、満開の桜の木が美しく咲き誇っています。

季節ごとに手作りの作品を飾らせていただいています。今月の春の花々はひととき豪華で美しく、ひと目で心を惹きつける作品に仕上がりました。利用者様も、「とてもきれい」、「幸せな気持ちになるね」、「見栄えがするね」と、皆様が作った作品を目を輝かせながら眺め、誇らしげな表情で達成感を感じていらっしゃいました。



看多機の利用者様が手作りされた作品は、いつも素晴らしく、まさに傑作揃いです。それぞれが季節を感じさせ、見る人の心をワクワクさせてくれます。

これからも、利用者様の心とフロアを明るく彩れるように、季節を感じる作品作りやレクリエーションを職員一同で企画し、楽しい時間を共有していきたいと思っています。

看護小規模多機能ホーム 河野 容子



## 訪問ヘルパー

## ～ ご夫婦と歩むヘルパーの時間 ～

すがすがしい青空が広がり、心地よい風がそよぐ穏やかな季節となりました。春の日差しが柔らかく差し込み、自然の美しさを感じる毎日です。今回ご紹介するのは、90代のご夫婦です。ヘルパーが毎日訪問し、食事作り、掃除、洗濯など、生活全般の支援を行っています。お二人に寄り添いながら過ごす日々の中で、たくさんの温かい時間を共有してきました。訪問を始めてから、まもなく5年。月日が経つのは早いものですが、その間に多くの思い出が生まれました。

訪問を始めた当初、奥様は脱水による入院から退院されたばかりで、食欲がなく、調理したものを残されることが多くありました。どのようなお食事なら召し上がっていただけるか、訪問の前日には何を作るか悩むことも度々でした。しかし、日々の会話を通じて、ご夫婦のこれまでの生活習慣やお好みを知ることができました。奥様は若い頃、食堂で働いており、料理が得意だったことから、味付けや盛り付けのコツを教えていただく機会もありました。そうしたやりとりを通じて、お食事に対する気持ちにも変化が生まれ、少しずつ食事を楽しむ時間が増えていったように思います。

今では、調理したものをその日のうちにすべて召し上がり、すっかり食欲旺盛になられています。ご夫婦そろって食卓を囲みながら、懐かしい思い出話をされる姿は、とても微笑ましく、穏やかな時間が流れています。その場に一緒にいられること、ご夫婦の生活を少しでも支えさせていただいていることを、心から幸せに感じます。これからも、お二人が健やかで、笑顔あふれる日々を過ごされますように。

ヘルパーステーション 橋本 のぶ子

## メゾン・クレア

## ～ 春雷とともに訪れる季節の変化～

皆様、こんにちは。日中は暖かくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。春の陽射しに誘われて、外へ出かける機会も自然と増えてきました。先日、休日を利用して山口へ足を運び、気持ちよく遊んでいたのですが、ふと空が暗くなり始めたかと思うと、豪快な雷と激しい雨風が——。まさか3月に雹まで降るとは思わず、驚きました。まさに荒れ模様の天気でした。そんな時、「春雷」という言葉を初めて耳にしました。雷といえば夏のイメージが強かったのですが、気になって調べてみると、春の到来を告げる雷を指すのだそうです。さらに、「虫起こしの雷」とも呼ばれ、土の中で冬眠していた虫を目覚めさせる役割を持つとも言われています。自然の営みの中で、雷にもこんな意味があるのだと知り、改めて季節の移ろいを感じました。この時期、天気予報でも落雷への注意が呼びかけられています。外出先で急な雷を耳にしたり、雲の動きが怪しくなったりしたら、すぐに建物や安全な場所へ移動し、事故が起こらないよう気を付けたいですね。

さて、話は変わりますが、“母の日”の贈り物についてです。毎年、感謝の気持ちを込めてプレゼントを選んでいますが、今年は少し早めに準備しました。今回のプレゼントは、自動開閉の折り畳み傘です。自動といっても、畳む際には少し手動が必要でしたが、母は「面白いね、ありがとう」と笑顔で受け取ってくれました。そんな姿を見て、私もとても嬉しくなりました。まだ朝夕は冷え込む日が続いています。寒暖差で体調を崩さないよう、皆様もどうぞ風邪にはお気をつけてお過ごしください。

メゾン・クレア 友村 由起



## グループホーム可部 ～ おやつレク アメリカンドッグ ～

皆さまこんにちは。グループホーム可部では、3月16日(日)に「手作りおやつ」のレクリエーションを開催しました。今回のメニューは「アメリカンドッグ」です。たこ焼き器を使い、一口サイズに仕上げたため、見た目はたこ焼きのようでしたが、入居者の皆さまからは「味はアメリカンドッグそのもの！なんだかハイカラじゃねえ」と、楽しく会話をされながら出来上がりを楽しみにしていってました。



調理中は、やけどに注意しながら、職員と一緒に慎重に焼き上げていきました。具材にはソーセージ・チーズ・あんこの3種類を使用し、食べる方それぞれが異なる味を楽しめるように工夫しました。焼き上がった後は、ケチャップを添えて、皆さまで美味しく召し上がっていただきました。「美味しい！」、「また作りたいね」といった嬉しい声がたくさん聞かれ、笑顔あふれるひとときとなりました。皆さまにとって、楽しい時間を過ごしていただけたことを職員一同とても嬉しく思っております。これからも、入居者の皆さまに喜んでいただけるような行事やレクリエーションを企画し、心温まるひとときを提供してまいります。



グループホーム可部 木下 いづみ

## グループホーム可部 ～ お花見ドライブ・散歩 ～

皆さま、こんにちは。春の暖かな陽気に包まれ、外の景色も鮮やかに色づく季節となりました。日ごとに過ごしやすくなり、自然の美しさを楽しむ機会も増えてきましたね。そんな春爛漫の中、桜の見ごろに合わせて、皆さまと一緒に桜見ドライブへ出かけました。目的地に到着すると、ちょうど満開を迎えた桜が一面に広がり、「わあ～、すごくきれい！」、「見事な桜だね」と、皆さまの喜びの声が響きました。しばらく車を止め、満開の桜を背景に写真撮影を楽しんだ後は、ゆっくりと桜を眺めながら春の柔らかな風を感じ、「来てよかったね」「春の訪れを実感するね」と、穏やかで心温まるひとときを過ごしました。帰りの車内では、「来年もまた行きたいね」、「今度はお弁当を持って行こう！」と、早くも来年の花見の計画で話が弾みました。桜の美しさはもちろんのこと、入居者の皆さまの笑顔も満開で、心から楽しい時間を過ごすことができました。来年も元気に過ごして、美しい桜の下でお弁当を囲みながら、素敵な春のひとときを楽しみましょうね。



グループホーム可部 落合 貴子



## グループホーム可部

## ～ 新メンバー紹介 ～

皆さん、はじめまして。

3月からグループホーム可部で勤務させていただいている、田村拓也です。グループホームで勤務する前は特別養護老人ホームで5年勤務しました。

初めての部署移動で慣れないことも多く毎日苦戦をしていますが、入居者の皆さまが温かく見守ってくれています。そんな皆さまの笑顔の一つでも多く引き出せるように常に明るく、皆さまに寄り添っていきたいと思います。

私はスポーツが好きで、サッカーやバレーボールをやっていました。あと、お話をするのも大好きなので、どんどん話しかけてもらえたら嬉しいです。

これからよろしくお願いいたします。



グループホーム可部 田村 拓也



## 専門家の知恵 『五月病』にご用心 ～心と体のSOSを見逃さないために～

五月病とは、正式な医学用語ではありませんが、主に新生活を始めた新入生や新社会人が、ゴールデンウィーク明けに気持ちが沈み、無気力になる状態を指します。環境の変化によるストレスや疲れが蓄積されることで、心身にさまざまな影響が現れることがあります。

心と体が発するSOSのサインに気づきましょう！

ストレスが限界を超えると、精神面・身体面・行動面に不調が現れることがあります。これらの症状は、日常でもよくあるもののため、見過ごされがちです。しかし、気づかないまま放置すると、深刻化する可能性があるため、注意が必要です。

### 精神面

- やる気が出ない
- 根気がなく、何をするのも億劫になる
- 将来の目標や進路への喪失感
- 不登校や出社拒否

### 身体面

- 風邪のような症状(発熱・倦怠感など)
- 食欲不振、下痢、悪心、吐き気、腹痛
- 睡眠障害、頭痛、めまい、動悸

### 行動面

- お酒やたばこの量が増える



これらの症状が見られた場合は、無理せず早めの対処が大切です。特に、自分では気づきにくいこともあるため、家族や周囲の人が変化に気づき、声をかけることが予防につながります

### 五月病を予防するために

心と体の健康を守るために、以下のような習慣を取り入れましょう。

- **バランスの取れた食事を意識する**  
栄養の偏りを防ぎ、体調を整えることで、精神的な安定にもつながります。
- **太陽の光を浴びる**  
朝に陽の光を浴びることで、セロトニンの分泌を促進し、気分の落ち込みを防ぎます。
- **適度な運動を取り入れる**  
散歩や軽い運動をすることで、ストレスを軽減し、気持ちをリフレッシュできます。
- **気分転換の時間を作る**  
趣味に没頭したり、友人と話したりすることで、心の負担を軽くすることができます。
- **完璧主義を捨てる**  
「頑張りすぎない」「無理をしない」ことを意識し、気持ちに余裕を持ちましょう。
- **悩みをためこまず、誰かに相談する**

新しい環境に適応するのは、誰にとっても大きな挑戦です。「少し疲れているな」「気分が晴れないな」と感じたら、自分自身を労わる時間を作りましょう。心と体の健康を大切にしながら、無理せず前向きな気持ちで日々を過ごしていきたいですね。



## 家族会会計報告

令和7年3月度

| 日付   | 摘要     | 収入      | 支払 | 差引残高    |
|------|--------|---------|----|---------|
| 3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・・・

5月、皐月、英語で書く「May」メイ、ウサピアー（カンボジア語）、ブランメイ（インドネシア語）、タンナム（ベトナム語）。5月は新緑がまぶしく、爽やかな風が心地よい季節。旬のお勧め食材はそら豆。ほくほくとした食感と甘みで塩茹でやかき揚げにすると絶品。また、カツオも旬。さっぱりとした味わいは、たたきや刺身で楽しむのが王道。行事は「こどもの日」が代表。端午の節句として、鯉のぼりを揚げたり柏餅を食べたりする伝統がある。また、ゴールデンウィークには旅行やアウトドアを楽しむ人も多く、彼方此方でイベントも開催される。さらに、「母の日」には、感謝の気持ちを伝えるチャンス。花やスイーツを贈るなど、特別な時間を演出してみるのもグー。自然を満喫しつつ、大切な人との時間を楽しむ5月にしたい。

さて先日、ある研修で、「笑い人間のステキな関係～あなたの笑顔 により薬～」というテーマの勉強会に参加させてもらった。講師を勤めたのは、函館病院名誉院長の伊藤一輔医師。「よく笑う人はなぜ健康なのか」の本を著した方で、様々な実験や臨床例を用いて、笑いがもたらす健康への効果を紐解かれた。

今や人生は100年時代。健康上の問題がなく日常生活を送れる期間を健康寿命と言い、平均寿命から健康寿命を差し引いた介護が必要になる期間は、日本人男性で平均9年間、女性は12.4年間もある。この期間をなるべく縮めるために、食事や運動習慣、睡眠、歯の健康維持などに取り組む必要がある。と冒頭に言われた。そんなことは分かっちゃいるけど・・・。簡単なようで簡単ではないのだ。

そんな折、最近の医学的見地では、体力とか知的機能よりも感情とか情動などの心の状態が先に老化を来し、それによって体力や知的機能が老化する、ということが分かってきた・・・。感情や情動の老化の原因は、思考、意欲、性格、理性、感情をつかさどる脳の老化があげられるが、気持ちの持ち様によっては老化は進まない。一方の体力も、トレーニングすると維持されるものの、高齢になるほど、使わないと衰えが激しいという。

昔、1日に脳細胞は300万個死滅すると言われていたが、現存する脳細胞の数は老化には全く関係がなく、ポイントは脳細胞と脳細胞をつなぐシナプスによるネットワークを維持、または発達させることが大切だという。脳への刺激がネットワークを発達させるため、新しいことにチャレンジしたり、経験したりすることで、脳はどんなに年をとっても成長するのだそうだ。だから健康に生きる鍵は心の在り方であり、心が動けば身体も動くという理屈になる。つまり、心も身体も使わなければ衰えるということ。

そして、地球上で笑う生命体は人間だけだそうだ。猿や馬が笑顔を見せているような写真が示され、一見それはその動物たちが笑っているように見えるものの、実態は人間の物まねをしたり、フレーメン反応（ウマなどの哺乳類に起こる、臭いに反応して唇を引きあげる生理現象）を示しているだけとのことで、笑っているのではない。

ではなぜ、人間だけが笑うように進化したのだろうか。主に三つあるという。

ひとつ目は、人間は一人では生きてはゆけない動物であるが故、人間同士の日常のコミュニケーションの潤滑油として笑うようになったという。笑顔は人のこころを温めるのである。

そして二つ目は、健康に生きるために笑うようになった。「笑う門には福来たる」、「笑いは百薬の長」と言うが、それが医学的に証明されていて、笑うと免疫力はアップする。笑いがもたらす健康への実験で、漫才を聞いて大笑いすると、ナチュラルキラー細胞が活性化することが実証されている。ナチュラルキラー細胞活性は、ガン細胞などをたたく細胞で、高齢になると急速に力が低下してくるが、笑うこと、感動して泣くこと、人に話を聞いてもらうこと、楽しく好きなことをすることで活性化するという。笑いは免疫力をアップさせるのだ。また、人間の身体は約37兆個の細胞からできているが、一日に生まれるガン細胞は3000～6000もある。でもガンにならないのは、免疫機能による監視が働いているから。別に楽しくなくとも、作り笑いでも効果はあるらしい。「3ぺん薬を飲むより、1回笑うほうが良い（ドイツ）」、「悲しみは地上の病、笑いは天の妙薬（イギリス）」、「一笑一苦、一怒一老（中国）」・・・そんな諺も世界にはあるようだ。

そして三つ目は、「にもかかわらずの笑い」。我々は生老病死をはじめ、苦しいこと、悲しいことや辛いことなどの絶望に襲われたとしても、そんな時こそ「にもかかわらず笑ってみる」。笑いやユーモアが窮地からの救いの武器だった事例はたくさんある。例えば、600万人のユダヤ人が大量虐殺されたアウシュビッツ強制収容所からの生還者のフランクルさんは、「数秒、数分間のユーモアが、自己維持のための闘いにおける心の武器であった。心の柔軟性をもった人が、頑丈な身体の人々より収容所生活をよりよく耐え得た」と語っている。また、あの14年前の東日本大震災では、「震災が冷えた夫婦のより戻す」、「久しぶり スッピン同士で だれだっけ」などの笑い川柳で災難を乗り越える活力を醸成していたことも挙げていた。要は、笑いは苦しみ悩む人間に与えられた贈り物といえるかも知れない。

そして最後に、笑ってお別れをするためのコツ10か条が紹介された。

①楽しい人生を送るため、最後まで健康で暮らす。②楽しく前向きに生き、過度のストレスさける。③悪い習慣を改める。④過度に肥満にならず、やせ過ぎず、食生活に注意。⑤定期的な運動実施。⑥塩分は控えタバコは絶対やめる。塩と煙とは縁を切る。酒と女は2ごうまで。⑦かかりつけ医を持ち検診を受けること。⑧自分の最期を考えて、家族や親しい人にどこでどういう風にしたいか、話しておく。⑨日々、笑顔を絶やさず。⑩あなたは考え方を変えれば幸せに生きられる。・・・だ。

ネイティブアメリカンの教えは「あなたが生まれたとき、周りの人は笑って、あなたは泣いていたでしょう。だから、あなたが死ぬときは、あなたが笑って、周りの人が泣くような人生を送りなさい」。映画評論家で「サヨナラ、サヨナラ、サヨナラ・・・」の語り口で人気だった淀川長治さんが入院したとき、病室のドアに張り紙をした。「このドアを開ける人は、笑顔で入ってください」。ノーベル平和賞受賞のマザーテレサさんは、いつもシスターに言っていた言葉に「笑ってあげなさい。笑いたくなくても、笑わなければだめよ。人間には笑顔がとても必要な」。だそうです。

あらためて、笑顔の薬効を認識した時間でありました。皆さまは、どう感ずるでしょうか。

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](mailto: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”