

おたっしやかわら版

水無月



なごみ新聞

276

もくじ

2P.....	副施設長から	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.....	メゾン・クリア
6~7P.....	特別養護老人ホーム	16~17P.....	ラ・フリエ開設から1年
8~9P.....	テイ落合	18P.....	専門家の知恵
10~11P.....	グループホーム可部	19P.....	6月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2025年 6月号

看護部長から ～ 利用者ファーストを貫くために一尊厳とケアの在り方 ～

今年 92 歳になる要支援 2、グラウンドゴルフが生きがいの父親より電話があった。めったに電話してこない父親から何だろうかと不安に思いながら電話に出た。「温養院（父が利用しているヘルパー事業所）から母さんのあれ届いたで。」と。いったい何を言っているのか？言葉が出てこないようでは要領を得ない。何だろうと黙って聞いていると、昨年“なごみの郷”で最期を迎えた母に対し、遺族である父に一周忌の供養にとお品が届いたことを私に知らせる電話であった。あれから 1 年。なんと時間が経つのは早いことか。この原稿を書きながらあの日も五月晴れの良いお天気だったことが思い出される。母には 4 人の孫がいる。その 4 人目の孫が 4 月より社会人として歩き始め、孫は全員社会人となった。「よかったね。」と、きっと天国で喜んでいるだろう。父より、なごみの郷の職員さんへ感謝を伝えてほしいといわれたので、この場を借りてお礼申し上げる次第である。この GW は、母の供養のために一周忌の法要を行い、家族団らんの時間を過ごす予定である。なごみの郷からのお心遣いは、思いもかけずうれしいことであった。覚えていてくださっていたことに心より感謝したい。

先日、がん末期の利用者さんとお話をする機会があった。がんの進行による食欲不振や倦怠感によるつらさ、もっと生きたいのにもう無理かもしれない・・・と心の内を話してくださった。なんとなく聞き入ってしまい、ベッドサイドにあった椅子に勝手に座り込み、しばらくお話を聞いたところ、「あなたはこうやってわしの目を見て話を聴いてくれた。それはある意味ビジネスじゃろう。でもこうやって聞いてくれるだけでいいんじゃない。」と。母に送っていただいた記念品も仕事上と言ってしまえばそれだけかもしれない。しかし 1 周忌というタイミングに、あるいは相手が話したいと思ったタイミングに、何かしら、それが小さなことであってもできることを行っていくこと。これこそ“なごみの郷ism”だと私は思う。こうやって小さなことから繰り返し、繰り返し「利用者ファースト」を心得ながら日々のケアを実践し続けることを肝に銘じたい。

さて話は変わるが、令和 6 年度診療報酬改定による、精神科を除くすべての医療機関の病棟で、「身体的拘束を最小化する取り組みの強化」の経過措置期間が令和 7 年 5 月 31 日をもって終了する。よって取り組みの体制を整備しなければ、入院基本料等の所定点数より 1 日につき 40 点を減算するという厳しいペナルティーが発動される。

身体拘束とは、ご存じのように「本人の行動の自由を制限すること」であり、その影響は、身体的のみならず、精神的、ひいては社会的にも弊害があることは周知の事実である。病院は治療を目的とする場所であることや、人員不足もありなかなか浸透してこなかった経緯があるが、とうとう本腰を入れざるを得なくなったというのが本当のところであろう。介護施設においては身体拘束禁止あるいは廃止はすでに当たり前のことであり、当施設においても、松林施設長が、開設当初から「身体的拘束は一切いたしません」と公言されていたこともあり、お恥ずかしいというべきか幸せというべきか、私はつい先日まで、介護衣（つなぎ服）のカギの開け方を知らなかった？一度教えてもらったような気がするが忘れていた？人間である。（一応看護師歴 30 年以上）特養開設当初は、お元気で歩行可能な利用者様が多く生活されていたこともあり、今以上に転倒や転落のリスクが高かったが、未然に防ぐための個々の利用者様の生活環境面や動線の検証、効果的な福祉用具の配置、夜間のラウンドの間隔（就寝や起床時間、排泄のタイミングなど）など、本当に細かい部分まで検証し、それでも 100%の防止はいまだできないが、本当に介護職員が苦勞して現場で実践を重ねてきた 23 年であった。また、厚生労働省は、『介護施設・事業所等で働く方々への 身体的拘束廃止・防止の手びき（令和 7 年 3 月 厚生労働所老健局）』を参考にしよう記していることも介護施設の努力を評価されたようでその努力が認められたことが何より嬉しい。

当たり前ではあるが、病院は治療の場である。今回の身体的拘束を最小化する取り組みの強化は、高齢の認知症のある利用者様の病状に対し、治療が必要だと判断された場合、入院して治療を受けることを本人が希望していることを前提に、またその治療を病院で抑制されることなく受け入れることができるのか？に対する、その人を取り巻く人々のコンセンサスが必要だという側面も考えられる。言い換えれば治療が必要であっても、本人が望まないことはあえてしない選択肢も存在するということだろう。倫理的問題も含め、個々の利用者様の尊厳の保持とその人らしい生活を支えるケアをご本人やご家族そしてスタッフみんなで考えたい。

なごみの郷 看護部長 中本 妙

ケアハウス フレンチトースト作

5月21日(水)、ケアハウスでは、出来たてのおやつを召し上がっていただきたいと、カステラを使ったフレンチトースト作りに挑戦しました。

事前に卵と豆乳を混ぜて作った液を用意して、カステラをしっかり浸しておけば、準備万端です。「フレンチトースト？作ったこと無いよ」、「私は食べるのも初めてよ」という声が聞かれる中、ホットプレートの上に生地を乗せ、じっくりと焼いていきます。焼き具合をひとつひとつ確かめながら、「もうええかね」、「そろそろひっくり返した方がいいんじゃない？」と、皆様楽しそうに様子を見ておられました。入居者様の中には、生地をひっくり返すのを手伝ってくださる方もいらっしゃいました。フライ返しで器用に裏返すと、「おお〜！」と拍手や歓声が上がり、大変盛り上がりました！



両面がきつね色に焼きあがったら、トッピングタイムのスタートです。メープルシロップやチョコレートシロップの他にも、バナナやブルーベリー、みかんをご用意し、お好きな具材をトッピングして召し上がっていただきました。皆様、「甘くておいしいね」、「ブルーベリーと合うよ。食べてみんなさい」と、おしゃべりにも花を咲かせながら、フレンチトーストをペロリと完食されていました。



「美味しかったよ！」、「焼き立てなのがええね！」という言葉と素敵な笑顔に、職員も大満足です！これからも色々な企画を考えていきますので、皆様、楽しみにしててくださいね。

事務 田裏 美生

あいあいねっと

第96回広島県中央メーデー！！

4月26日(土)に、「第96回広島県中央メーデー」が開催され、広島県労福協様のご協力を得てフードドライブが行われました。このイベントでは初めての取り組みでしたが、事前にフードドライブ開催に向けて打ち合わせを行い、ポスターなどで宣伝をしました。当日も会場内で何度もフードドライブの開催をアナウンスしてくださいました。“あいあいねっと”のスタッフも労福協の皆様と一緒に、フードバンク活動と食品ロス削減をPRしました。多くの県議会議員の方も参加されており、必要とされる団体や個人に食料を提供するだけでなく、地域活性や食品ロス削減活動も精力的に行っていることをお話しました。ご協力いただいた連合広島様、労福協様、参加された皆様、本当にありがとうございました。後日、集まった食品を“あいあいねっと”事務所まで届けてくださいました。広島会場の他、三次と芸北の会場で集まった食品と大林にある広島アルミ様で行ったフードドライブの食品も一緒に届きました。提供食品は、全部で344.4kgとなりました。現在価格が高騰しているお米やレトルト食品、飲料、菓子など、たくさんの食品をいただきました。今回の活動を期に、連合広島の各支部でフードドライブを行い、各支部に近いフードバンク団体への食品提供についても取り組んでくださるそうです。フードバンク活動にご協力くださり、ありがとうございます。今後とも宜しくお願い致します。



まち+とも健幸フェア2025へ参加しました！！

4月27日(日)に、『にのみやグループ』が主催する「まち+とも健幸フェア 2025」が開催されました。参加者に食品ロス削減を楽しく学んでもらおうと、“あいあいねっと”は、食品ロス削減カルタとすごろくのブースを出店しました。当日はとても良い天気となり、来場者の皆さんと楽しくゲームを行いました。手伝ってくださったボランティアスタッフの皆様、ありがとうございました。会場には、たくさんの出店や体験コーナーが設けられ、ステージではダンスや音楽の

演奏などもあり、大盛況となりました。



健やかで幸せな生活を送るためには、食べることの充実も欠かせません。物価高や食料自給率の低迷など、暗い話題が続きますが、日々の食事から幸せを感じることができるよう、食べ物に感謝しながら、大切に頂きたいと思います。そんな思いを食品ロス削減カルタやすごろくを通して、来場者の皆さんと共有できたのではないかと思います。

“あいあいねっと” 増井 祥子



地域で支える、高齢者の暮らし ～つながりが生む安心と笑顔～

日本では高齢化が進み、介護を必要とする方の数も年々増加しています。しかし、介護サービスだけで高齢者の暮らし全体を支えるのは難しい時代。そんな中、注目されているのが「地域社会資源」の存在です。

【地域社会資源とは？】

福祉施設や医療機関に限らず、自治会、ボランティア団体、趣味のサークル、地域住民の協力など、地域にあるさまざまな支援のことを指します。日常的な「ちょっとしたつながり」が、暮らしの安心を支える大きな力になります。

【情報を探すには？】

「どんな支援が地域にあるの？」「どこに相談すればいいの？」というときに役立つのが、広島県が運営する地域資源検索サイト【広島 coco サーチ】です。福祉・医療・生活支援などの情報を簡単に検索でき、地域のサービスを探す心強い味方になります。

スマートホンやタブレットのカメラを起動し、右の図を読み込んでください。

 広島 coco サーチ



当事業所でも、地域の皆さまと連携し、高齢者が「その人らしく」暮らし続けられるよう支援しています。介護と地域資源の架け橋となり、安心できる毎日と一緒に作っていきたいと考えています。

居宅介護支援事業所 片岡 裕子

グループホームなごみの郷可部では、今年度2回目のなごみオレンジを開催しました。今回は、先月行ったクラフト作成の続きを行いました。クラフト作成のあとは、認知症予防についてどのような事を普段から心がけたらいいのか、ちょっとした講習も行いました。

グループホームからも2名参加されました。完成した作品に、皆様自画自賛されていました。

次回の「なごみオレンジ」

★日にち：6月11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

田植えも終わり、稲の成長を見るたびに今年の豊作を願う今日この頃です。気温の変化が激しく体調管理の難しい日もありますが、これからの季節は特に水分補給を意識してお過ごください。

さて、今年度 3 階フロアでは「介護技術・ケアの向上」を目標に掲げ、日々の業務に取り組んでいます。利用者様の状態に応じた適切な介護方法を学ぶため、研修会や勉強会を実施し、職員間で情報共有を行いながら質の高いケアを目指しています。

具体的には、褥瘡予防に用いるマルチグローブや各種クッション、移乗介助に使用するリフトやスライディングシートなどを積極的に活用し、利用者様にも職員にも安心して優しい介助を実現できていると思います。こうした取り組みを通じて、職員と利用者様とのコミュニケーションもより円滑になり、関係性がより深まっているとも実感しています。今後も、利用者様に笑顔あふれる日々をお過ごしいただけるよう努めてまいります。日々のご様子は、「なごみの郷 3 階」の Instagram でもご覧いただけます。ぜひご覧ください。



4階

4 階では 5 月に見頃を迎える「春バラ」という季節の花の折り紙を使い作成いたしました。

4 階では 5 月に見頃を迎える「春バラ」という季節の花の折り紙を使い作成いたしました。今回作成にご協力頂いた利用者様に「春バラ」という花をご存じか尋ねると、「なんだったかいね」や「知ってますよ、綺麗ですよ」といった様々な反応が返ってきました。完成した物を持っていただき写真を撮る際にも笑顔が見られ、楽しいひと時を過ごされました。

これからも楽しんで過ごしていただく為、利用者様に季節感を味わえる企画を行っていきます。



5階

5 階では鯉のぼりのクラフトを利用者様に手伝っていただきながら作成しました。

完成した物を皆様に持っていただき記念撮影をしました。皆様の笑顔がとても素敵です。「この金太郎が可愛いね。」「もうすぐ夏が来るよ。」といった何気ない会話が多く聞かれました。

毎月利用者様に季節感を感じていただくために、これからも企画を行っていきます。



デイサービス落合 ～ 母の日会～

先日、デイサービス落合では「母の日会」を開催しました。

今年は、利用者の皆さんと一緒に、お花紙で作ったカーネーションを使って、ハート型の厚紙を彩るゲームを行いました。

机の上には赤やピンクのカーネーションが広がり、「これでいいのかな?」「上手にできたね」と、あちこちから笑顔がこぼれ、フロアは明るい雰囲気になりました。



ゲームは、制限時間内にどれだけ多くの花を貼れるかを競う形式でしたが、競い合いながらも、

お互いの作品を見ては「かわいいね」「きれいだね」と声を掛け合う、温かな交流の場となりました。

最後には、皆さんが作ったハートのモチーフを持ち、華やかな背景の前で記念写真を撮影。

今年の母の日会も、たくさんの笑顔が咲く素敵な時間となりました。来年もまた、皆さんの笑顔に出会える母の日会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

～ 祝・23周年～

皆さま、こんにちは。

さて、デイサービス落合は、去る5月15日(木)に開設23周年を迎えることができました。これもひとえに、皆さまの支えがあつてのことと、心より感謝申し上げます。

当日は、「もうそんなに経つんじゃない」「私は3年くらいかな」「まだまだ新人よ!」といった会話が、笑いとともに関われ、和やかなひとときとなりました。中には開設当初からご利用いただいている方もいらっしゃる、「昔はお祭りがあったね」「ピアノ喫茶も懐かしいね」と、かつての行事についてのお話も聞かれました。現在は実施できていない行事も、少しずつ再開できるように準備を進めてまいります。

当日の昼食は「ごちそうメニュー」、おやつには「お抹茶」、午後のレクリエーションでは「スペシャルなごみの郷ゲーム」と、特別な一日を皆さまと共に過ごすことができました。

これからも、皆さまに楽しんでいただき、笑顔あふれる日々をお届けできるよう、職員一同努めてまいります。

今後とも「なごみは最高!」と言っていただけるような施設を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



デイサービス落合 沖本 典子

令和7年6月		デイサービスセンター なごみの郷 落合 予定表					
	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6	7
午後		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
備考		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
午前	8	9	10	11	12	13	14
午後		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
備考		レクリエーション	レクリエーション	父の日会	父の日会	レクリエーション	レクリエーション
午前	15	16	17	18	19	20	21
午後		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
備考		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
午前	22	23	24	25	26	27	28
午後		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
備考		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
午前	29	30					
午後		リハビリ体操 頭の体操					
備考		レクリエーション					

グループホーム可部 ～お茶会～

皆さまこんにちは。グループホーム可部では、4月18日(金)におやつ時間を屋外で楽しみました。

この日は雲一つない青空が広がり、ぽかぽかとした陽気に恵まれました。利用者様との会話の中でも「こんな天気の良い日は外に出たいね」といった声があがり、急きょ外でのお茶会を開催することにいたしました。

いざ外に出てみると、皆さま「やっぱり晴れの日気持ちがいいね」「外はいいね」と笑顔を見せてくださり、とても穏やかな時間が流れていました。おやつ時間までには、皆さまと一緒に歌を歌ったり、お菓子が出てくるのを楽しみに待ったりと、和やかなひとときを過ごしました。ご用意したおやつも、「外で食べると美味しいね」「生き返るようだよ」「楽しいね」など嬉しいお言葉をいただき、あっという間に召し上がられていました。普段はあまり外に出られない方も、明るく楽しそうな雰囲気誘われ、急きょ参加して下さる場面もあり、職員一同嬉しく思いました。これから暑い日が続きますので、皆さま体調にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。



グループホーム可部 中尾 浩次

グループホーム可部 ～丸本 津紀子様 お誕生日～

皆さまこんにちは。グループホーム可部では、4月27日(日)にご入居中の丸本津紀子様(84歳)のお誕生日を迎えられました。

当日はフロアにて誕生日会を行い、利用者様と職員みんなで「ハッピーバースデー」の歌を歌い、お祝いしました。歌のあとは、誕生日プレゼントとしてケーキとプリンをお渡ししました。他の利用者様から「おめでとう」と声をかけられると、丸本様は「ありがとう」と笑顔で応えてくださり、温かな雰囲気に包まれました。会の最後には、皆さまで記念写真を撮影し、思い出に残るひとときを過ごしました。

ケーキは「夕食のときに食べたい」とご希望がありましたので、夕食時に提供させていただいたところ、「おいしい」と笑顔浮かべながら、あっという間に召し上がられました。

そして丸本様からは「今日は、最高に楽しかった!」との嬉しいお言葉をいただき、職員一同も心温まる時間となりました。

丸本様、お誕生日おめでとうございます!これからも毎日楽しく、笑顔でお過ごしいただけるよう、私たちも全力でサポートしてまいります。



グループホーム可部 木戸 崇雄

グループホーム可部 ～ 香取様・辻様 お誕生日外出 ～

新緑が目には鮮やかで、すがすがしい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。グループホーム可部では、4月11日(金)と14日(月)にお誕生日を迎えられたお二人をお祝いし、口田にある温泉施設「ゆーぽっぽ」へ大衆演劇を観に出かけました。お二人は同じフロアにお住まいで、神楽や演劇が大好きという共通のご趣味をお持ちです。当日はお天気にも恵まれ、移動中の車内では「楽しみだね」「どんな演劇なんだろうね」といった会話で盛り上がりしました。

施設に到着後は、併設の食堂にて昼食をとり、「天井が食べたい」とご自身でオーダーされた山盛りの天井を美味しく召し上がっていらっしゃいました。お腹も満たされて少し眠くなられるのでは…と心配もありましたが、いざ演劇が始まると、

最後までしっかりと目を開けて、3時間にわたるお芝居と舞踊ショーを存分に楽しんでくださいました。

舞踊ショーでは、職員の隣で歌に合わせて手や足を動かされたり、知っている曲が流れると前のめりになって目を輝かせながら聞いておられ、心から楽しまれている様子でした。長時間座っていらっしゃったにもかかわらず、お二人ともお疲れの様子は見せず、帰設後には他の職員に「楽しかったよ。また行きたい」と笑顔で感想を話してくださいました。

素敵な誕生日の思い出を一緒に作ることができ、私たち職員もとても嬉しく思います。また来年も、ぜひ一緒にできたらと願っております。



グループホーム可部 藤永 奈穂

グループホームなごみの郷 可部 6月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
午前	体操	体操	体操	2階 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	レクリエーション
日付	8	9	10	11	12	13	14
午前	体操	体操	体操	なごみオレンジ	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	レクリエーション
日付	15	16	17	18	19	20	21
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	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	22	23	24	25	26	27	28
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	レクリエーション	レクリエーション	理美容"NANA"	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					
午前	レク「エステ」	体操					
午後		レクリエーション					

グループホーム亀山

～カレーパーティーをしました！～

皆様こんにちは。グループホーム亀山では、4月27日(日)にカレーパーティーを開催しました。

準備から皆様にお手伝いいただき、「こんなんでもいいんかね?」「全部一緒にするんじゃけー、誰が切ったか分からんから大丈夫よ。」と和気あいあいとした雰囲気じゃがいもやニンジン切っていました。一方、玉ねぎの刺激に耐えながら涙を流して切っている方の姿もありました。鍋で野菜やお肉を炒めると香ばしい匂いが広がり、「良い匂いがしてきたよ!」とワクワクする声が聞こえてきました。カレーを煮込む間には、サラダを盛り付けたりフルーチェを作ったりと、皆様大忙しです。

こうして出来上がったカレーを皆様に囲んでいただきました。協力して作ったカレーは格別の美味しさで、心もお腹も満たされ、素敵な思い出がまた一つ増えました。これからも、皆様と楽しい時間を過ごし、美味しい思い出を作っていきます!



グループホーム亀山 江口 麻由美

グループホーム亀山

～新緑の季節～

グループホーム亀山の周りには緑が多く、季節ごとに皆様の目を楽しませてくれます。天気の良い日には、中庭や近隣へ散歩に出かけ「きれいな花だねえ」「芽が出てきたね」と優しい風を感じながら嬉しそうに新緑の季節を楽しんでいらっやいます。

これからも季節を感じていただける機会を大切にしていきたいと思ひます。



グループホーム亀山
渡辺 めぐみ

デイサービス亀山

～端午の節句～

気候も暖かくなり、過ごしやすい日々が続いていますね。デイサービスセンター亀山では、端午の節句を祝い、クラフト作成やゲームを楽しみました。壁画の前で写真撮影を行い、皆様の素敵な表情を収めることができました。また、端午の節句にちなんだゲームでは、金太郎と熊のクラフト人形を作成。かしわ餅の形に切った画用紙に点数を記入し、人形を滑らせて得点を競いました。「やったー、入った！」と歓声が上がリ、皆様夢中になって楽しまれていました。季節を感じるクラフトやゲームを通じて、笑顔あふれる楽しい時間となりました。これからも、季節の行事を楽しみながら、充実したひとときを過ごしていきましょう！



デイサービスセンター亀山 田中 優

なごみの郷 亀山 6月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
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	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	15	16	17	18	19	20	21
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	22	23	24	25	26	27	28
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	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	29	30					
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 【祝！1周年】

5月1日(木)、ここ看多機は1歳を迎えました！

ラ・ブリエの名の下に光り輝く素敵なお日々をご利用者様、職員、地域の方々と歩んでまいりました。

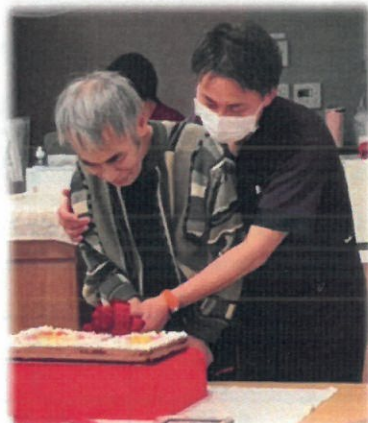
何気なく過ごす日々、穏やかな日、活気に満ちた日、お腹を抱えて笑った日、沢山の思い出が詰まった一年を振り返り、周年祭を開催いたしました。



看多機第一号の利用者様と一緒にくす玉披露！支えていた棒と一緒にくす玉が落ちてきてしまうという、ちょっとしたハプニングもありました。

気を取り直してもう一度紐を引っ張っていただくと、くす玉の中から職員直筆のお祝いのメッセージが垂れ下がりました。

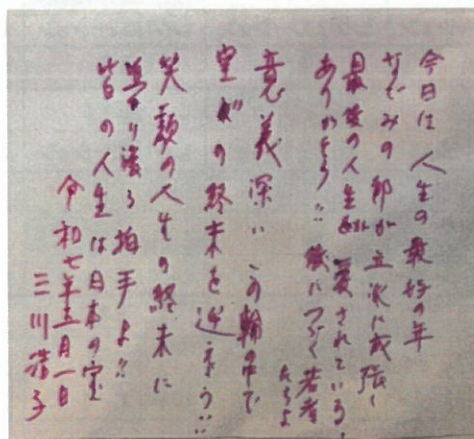
そのあとは1年間を振り返り、思い出の動画鑑賞会をし、1周年記念のケーキを召し上がっていただき、笑顔の絶えない楽しい時間を過ごされました。また、素敵な思い出が新たに増えた一日となりました。



今日は人生の最高の年
なごみの郷が立派に成長し
最後の人生が愛されている。
ありがとう!! 後につづく若者たちよ
意義深いこの輪の中で
宝の終末を迎えよう!!
笑顔の人生の終末に鳴る拍手よ!!
皆の人生は日本の宝

令和七年五月一日

三川浩子



ご利用者が詩で1周年に
花を添えてくださいました！



看護小規模多機能ホーム なごみの郷 中山美紗

訪問ヘルパー

～ 正しいゴミ出しを心がけましょう ～

アジサイが美しく色づき始める季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、現在訪問させていただいている Y 様は、最近断捨離を進められています。さまざまな物を整理される中で、段ボールの処分について「ガムテープで止めたらダメなのよね」と話されました。そうです、段ボールはガムテープで固定せずに処分することが推奨されています。意外と知られていないこのルールに驚かれた方も多いのではないのでしょうか。ゴミ出しには細かなルールがあり、適切に分別することが大切です。以下、いくつかのポイントをご紹介します。

【ペットボトル】

- キャップ・ラベルを外し、水洗いしてつぶす。
- 『プラ』マークのボトルはリサイクルプラゴミへ。
- ペットボトルとリサイクルプラゴミは別々の袋に入る。

【缶・瓶】

- フタを外し、中を洗って処分。金属製のフタは不燃ゴミへ。
- スプレー缶は火の気のない屋外でガスを抜き、穴を開けずに出す。

【その他プラスチック】

- 家庭で使用したラップやクリーニング袋は「その他プラ」。
- 惣菜などの包装ラップは「リサイクルプラゴミ」へ。

日々のゴミ出しを見直すことで、より快適な暮らしと環境保護につながります。皆様もぜひ、正しい分別を心がけてみてください！

ヘルパーステーション 中村 朱美

メゾン・クレア

～ 梅雨を楽しむ！推し活が心の支えに ～

こんにちは。そろそろ梅雨の季節が訪れますね。湿気の多い日々が続く、時には気分が沈むこともあります。そんな時こそ私の趣味である推し活(※)が心の支えになっています。彼らの音楽やパフォーマンスに元気をもらい、新曲やライブでは毎回感動の連続です。推しの活動を追いかけることで、日常に彩りが加わり、仕事の疲れも吹き飛んでしまいます。さらに、SNS を通じて同じ推しを応援する仲間と情報を共有したり、感想を語り合うことで楽しさが倍増します。日々の仕事にも全力で取り組んでいます。推し活が大きなモチベーションになっています。推しの頑張りをみるたびに、自分も努力しようと思ひ、励まされることが多いです。そして、イベントやライブで出会ったファンとの交流もかけがえのない宝物です。

これからも推しと共に成長しながら、仕事も趣味も充実させていきたいと思ひます。梅雨の季節は少し憂鬱ですが、推しの存在が私を明るく照らしてくれます。皆さんも、素敵な 6 月を過ごし、心温まる瞬間をたくさん見つけてください！

※推し活とは

自分が応援している人物やグループ(=推し)の活動を楽しみながら応援すること。

メゾン・クレア 坂根 愛香



ラ・ブリエ開設から 1 年

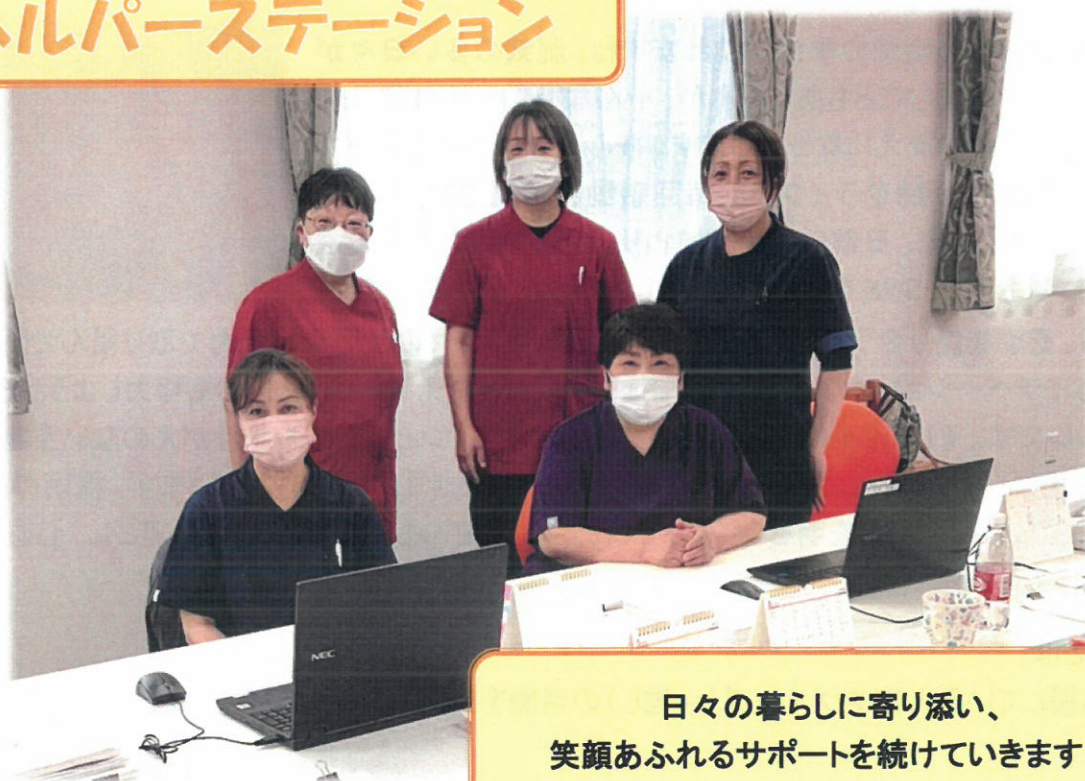
在宅サービス拠点として各事業所が一丸となって奮闘中！

訪問看護ステーション



皆さまの安心と健康を支えるために、
これからも心を込めたケアを提供してまいります。

ヘルパーステーション



日々の暮らしに寄り添い、
笑顔あふれるサポートを続けていきます！

居宅介護支援事業所



地域の皆さまの生活を支えるために、
寄り添いながら最良の選択肢をご提案し続けます。



これからも地域みなさまに寄り添い、走り続けます！

専門家の知恵

～食中毒ついて～

暑い毎日が続く季節になります。この時期になると恐ろしいのが食中毒です。今回は食中毒についてお伝えします。その前に知ってますか？食品に記載されている「賞味期限」と「消費期限」の違い。まずはここから…

【消費期限】：食品が安全に食べられる期限で、期限を過ぎたものは安全性の保障もない

→ **食べると危険！**

【賞味期限】：食品の品質が保たれる期限で、期限を過ぎてもすぐに安全性に問題はない

→ **自己責任で判断！**



そして皆さんは食中毒予防の3原則をご存じでしょうか？

- ① 付けない(菌をほかの食品に付着させない)
手洗い、生物とまな板を分ける、ラップの再利用はしない
- ② 増やさない(菌が増殖する環境に置かない)
すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる
- ③ やっつける(殺菌・食毒して死滅させる)
十分に加熱する

食中毒は1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30～40℃で最も増えやすくなるため暑い時期は注意が必要となります。以下に代表的なこの時期の食中毒の特徴を記載します。

	サルモネラ菌	黄色ブドウ球菌	腸炎ビブリオ菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 (O157など)
主な原因食品	生卵、肉類、未殺菌乳製品 	おにぎり、サンドイッチ、調理済み食品 	魚介類、生鮮魚介類 	鶏肉、レバー、生肉 	生肉、未殺菌乳製品、汚染野菜 
予防のポイント	食材を十分に加熱(75℃以上で1分以上)、手洗いの徹底	調理時の衛生管理、食品の低温保存(10℃以下)	魚介類の低温保存(4℃以下)、調理器具の洗浄・消毒	肉類の十分な加熱(75℃以上で1分以上)、生肉と他食材の分離調理	食材の十分な加熱(75℃以上で1分以上)、生野菜の洗浄、衛生管理の徹底

もう一つ気をつけたいのがカレーです！

カレーにはウェルシュ菌が多く含まれることがあり、この菌は殻に閉じこもることで100℃の加熱にも耐え抜きます。そして、ゆっくり冷まされて味がしみ込んでくる50℃以下になると、瞬く間に増殖し、食中毒の原因となります。鍋に入れたまま放置すると危険です！小分けして急速に冷ますことで、菌の増殖を防ぐことができます。

暑い時期は食中毒の「3原則」を守り、安全な食事ですっかり栄養を摂って乗り切りましょう！

訪問看護ステーション 海老野 律子

6月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
長井 傳美子 様	大正11年06月15日	103 歳	東 茂美枝 様	昭和12年06月01日	88 歳
加藤 ミツル 様	大正13年06月20日	101 歳	高野 キヨ子 様	昭和14年06月17日	86 歳
堀田 清子 様	大正15年06月10日	99 歳	川本 正子 様	昭和14年06月27日	86 歳
門上 美代子 様	昭和03年06月30日	97 歳	福本 榮子 様	昭和15年06月02日	85 歳
矢矧 民雄 様	昭和07年06月24日	93 歳	打海 紀美恵 様	昭和15年06月20日	85 歳
千日 喬 様	昭和08年06月25日	92 歳	藤原 佳子 様	昭和18年06月03日	82 歳
鴨田 孔男 様	昭和08年06月30日	92 歳	大川 勝美 様	昭和19年06月15日	81 歳
木本 千晴 様	昭和09年06月07日	91 歳	作田 政美 様	昭和22年06月18日	78 歳
小原 朝子 様	昭和10年06月05日	90 歳	山崎 茂 様	昭和25年06月04日	75 歳
今田 壽美恵 様	昭和10年06月22日	90 歳	廣瀬 綾子 様	昭和26年06月01日	74 歳

お誕生日おめでとうございます。
みなさまこれからますますお元気で!!

家族会会計報告

令和7年4月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
4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…

6月、水無月、ジューン、英語で書くと「June」。ミトナー(カンボジア語)、プウランジュニ(インドネシア語)、タンサウ(ベトナム語)。6月は梅雨の季節。しっとりとした空気の中にも、季節の恵みが豊かに感じられる。旬の食材でまずお勧めしたいのは「アジ」。脂がのった初夏のアジは、刺身や南蛮漬けにすると抜群に美味しい。また、「新じゃが」もこの時期ならではの瑞々しさ。皮ごと蒸して塩だけで味わえば、素材の旨味が際立つ。行事では「梅仕事」が始まる時期。青梅で梅酒や梅シロップを仕込めば、夏に向けての楽しみがひとつ増える。また、「父の日」(第3日曜日)もあって、日頃の感謝を伝える絶好の機会。紫陽花が美しく咲くこの季節、雨音に耳を傾けながら、ゆったりとした時間と旬の味覚を楽しみたい。

さて、先月号で笑顔の薬効について学んだことを報告したが、その笑いや笑顔は自身への健康の効果のみならず、周りへポジティブな雰囲気やエネルギーを拡散する効果もある。という。

「明るい人がいると、なんか雰囲気がポジティブになる」、逆に「暗い人がいると、なんとなく雰囲気がネガティブになる」。そんな体験をされたことがある方は少なくないのではなかろうか。そんなわけで今回は気持ちの伝染について触れてみたい。

例えばこんな光景を目にしたことはないだろうか。病院で、生まれたばかりの赤ちゃんのひとりが泣き出すと、たちまち周りの赤ちゃんも泣き出す。職場で、メンバーの中で不機嫌な人がひとりでもいると、チーム全体の活気や雰囲気が重たくなり停滞する。職員のモチベーションが下がることだってある。家庭でもこの影響は大きい。たとえば、子どもは親の表情や言葉を敏感に感じ取るため、親がストレスやイライラを抱えていると、子どもも不安定になりやすい。母親がイライラしていると家中がピリピリとして、居心地が悪くなる(…あつ、それは小生にも思い当たる…)。逆に、親が前向きで穏やかな雰囲気を持っていると、子どもも安心して過ごせるだろう。…そう、気持ちや感情は伝染していく、ということなのか。

では、「ポジティブな人が場を明るくする」のは本当なのか。そんな感情が伝染するという説には、科学的な裏付けがあるという。

例えば模倣(もほう)という概念があって、人が他者の運動を見て真似をした同じ運動を行うことを指すが、他人の行動を観察したり真似することによって本人が新しい行動を学習したり、すでに身につけている行動や習慣が修正されたりする心理(観察学習)が存在するらしい。また、人は無目的、あるいは遊びで模倣をすることもあって考えられていて、それらは人に備わった普遍的にみられる行為だと心理学者は説いている。

また、ある研究によると、身近な人ほど影響を受けやすく、一人のやる気オーラは3人まで伝染し、4人目になると影響がなくなるというデータもあると聞いた。まさに濃厚接触者には影響を与えるということなのか。

つまり、人間は無意識のうちに周囲の感情を模倣し、それによって自分自身の感情も変化させているのだ。ポジティブな人

の笑顔や明るい言葉を浴びることで、知らず知らずのうちに自分も楽しい気分になる。一方、誰かがため息ばかりついたり、不満をこぼし続けていたりすると、こちらもつられて気持ちが沈むというのは全くの事実なのだ。

思えば小生も以前、他人のやる気やモチベーション、ポジティブな感情から自分自身が前向きな影響を受けた経験がある。やる気を出すために、その気になっている人のオーラが空気感染してくるように、やる気をうつしてもらったという経験。また、励まし、励まされることによって「やる気」、「楽しそう」に自然と惹きこまれていった思い出だ。ただ、やる気や楽しさなどのプラスの感情に影響を与えてもらったものの、怒りや不安などのマイナスの感情にも影響を受けたことがあるから、そこは注意が必要だ。実は残念なことに、ポジティブな感情よりも、ネガティブな感情の方が、感染力が強いらしい。つまり、怒りやイライラ、不安や恐れの方がパワフルだということ。そこは気になるところだ。

「じゃあ、ポジティブな人だけと付き合えばいいじゃないか」…と思ってしまう。でもそんな単純な話でもない。逆に、ポジティブすぎる人が周囲を疲れさせることだってある。例えば、落ち込んでいる人に対して「大丈夫、頑張れ、気にせんでエエ、ポジティブにいこう」なんて励ましすぎると、かえって相手の気持ちを押しつぶしてしまうこともある。ウツの人に励ましの言葉を投げかけるのが厳禁なのと同じように、相手の感情を無視して、無理にポジティブを押し付けるのは逆効果にもなるだろう。

では、そんな法則をうまく活用するにはなにが大切なのか。結局のところ、感情が伝染することを知った上で、周りからの影響を受けるという視点だけではなく、逆に自分があたえる影響についても意識して、自分の周囲の雰囲気をうまくコントロールすることが重要だということ。ポジティブな人と関わるのもいいし、自分自身がちょっとした笑顔や優しい言葉を意識するだけでも、周囲の雰囲気は変わってくる。また、ネガティブな感情に引っ張られそうになったときは、意識的に距離を取ることも有効だ。新聞報道やSNSなどで、ネガティブな話題ばかり見て気分が落ち込むなら、しばらく原稿やスマホから離れる。職場で雰囲気が悪くなったなら、気分転換にその場を離れて廊下を歩いてみるなど、環境を変えてみるのもいい。

要は私たちが日頃どんな情報に触れているかが、自分の感情に大きな影響を与えるという感情伝染のメカニズムを理解し、上手に活用することで、私たちの生活や人間関係をより快適にすることができる。今日からでも、自分の周りにどんな感情が漂っているのか、少し意識してみるのも面白いかも知れない。

皆さんのいる場所や家庭や職場でも、プラスの感情が広がるきっかけとして、皆さんの笑顔が輝きますように。周囲にたくさんのプラスの感情が伝わっていきますように…。

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

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

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”