

おたっしやかわら版

睦月



なごみ新聞

283

もくじ

2P.....	施設長から	8P.....	亀山
3P.....	ケアハウス	9P.....	グループホーム可部
4P.....	あいあい通信	10P.....	メゾン・クレア
5P.....	居宅介護支援事業所	10P.....	専門家の知恵
6P.....	特別養護老人ホーム	11P.....	看護小規模多機能ホーム
7P.....	デイサービス落合		1月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2026年 1月号

還暦をきっかけに、顧みる

令和8(2026)年新春号として、本紙の冒頭をお借りして新年のご挨拶を申し述べたいと存じます。社会福祉法人正仁会“なごみの郷”が関わるすべての方々に、旧年中のご指導・ご鞭撻、またはご厚誼・ご厚情に対し深謝申し上げます。本年も、昨年同様、引き続きよろしくお願い申し上げます。

令和8(2026)年は、十干十二支(じっかんじゅうにし)で言うところの“丙午(ひのえうま)”です。実際に干支は、十干である、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)の10種と子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥の十二支の組み合わせによって60年で一回りするものです。60年前の丙午は合計特殊出生率1.58、産まれた子どもの数が136万人、前代未聞の低出生者数で、前年の50万人減でした。平成元(1989)年には、この出生率がこの1.58を割って、1.57になったということで、『1.57ショック』として少子化問題がクローズアップされ、「エンゼルプラン(少子化対策)」を策定するきっかけとなりました。そのような出生数も昨年は69万人を割りました。様々な国策を講じて、少子化に歯止めがかからない現況となっています。2026年は、丙午だからどうこう(丙午に産まれた子女は身代を潰すといった迷信)と言ったことはないにしても、年間で産まれる子どもの数は65万人を割ることが見込まれています。このところ、私たちの生活の中でも、高齢者の増加と学校の統廃合で子どもの少なさを肌で感じる世の中となっています。現時点でも生産労働人口の減少により、どの産業においても人手不足が騒がれている中、少子化に歯止めがかかっていない今後20年以上は、ますますこの状況に拍車がかかることは間違いありません。この先、絶対に人手で賄わなければならない医療・介護・障害福祉の社会保障分野の産業は、どのようになっていくのでしょうか。懸念しかありません。

さて、本紙も平成14(2002)年5月15日の落合デイサービス開設時から毎月発行して、数えるところ、この度が283号になります。当初の発行形態から多少変化しながらも約24年(概ね四半世紀)継続してきたことが、“なごみの郷”の礎、そして発展する力になっていることは間違いなく感じます。私自身も207号(令和元年9月号)まで毎月巻頭言を担当させていただきました、自らの文章作成能力に少なからず寄与したことは言うまでもありません。少し前に還暦を迎え、人生の復路をまっしぐらに終焉に向かって進行中の現在、人生を振り返ることが次第に多くなってきました。過去にしたためた本紙寄稿の自分の文書を読んだりもします。当時思い耽ったことや悩んでいたこと、考えていたことなどが思い返されて懐かしさを感じます。20年近くも前の自分の文章に、「よくもこんなことが書けたものだ」と感心することもあります。最近、若さは力だと感じます。毎日同じような時間帯に

同じ活動が続いていると、同じことをするのに要する時間がどんどん延びていくことが分かります。頭脳の柔軟性も肉体のそれと同様に、四十代の頃と比べると、明らかに考え方や、発想力の柔軟さが落ちているようです。自然の一部の生物として致し方ないことですが、目上の先輩方と話していると、その能力は七十、八十と齢を重ねる毎に、ガクンガクンと何段階にも落ちていくそうです。とても淋しいことですが、そういったことを受入れられる鷹揚な“こころ”を養う必要がありそうです。還暦という大きな節目を迎え、あらゆる能力の減退を感じつつも過去に思いを寄せはじめると、特に節目を迎える年代では、同級生の皆が同じように考えるようで、やにわに、これまで一回もなかった中学の同窓会や久しぶりの高校の同窓会などが催されるようになってきました。そして、クラスの5%程度の友達がすでに亡くなったことなどを知ります。人生、悲喜交々、いろいろな運命の下にレールが敷かれているとは言え、還暦を迎える前に一生を終えることの壮絶さを改めて感じます。と、ふと、自分の母親のことを思い返します。私の母は、満57歳でこの世を去りました。私が31歳の時です。45歳の時に乳がんを患い、幾度か手術をしながら闘病し、在宅療養を続けながら、最期は府中町の病院で息を引き取りました。自身は医療従事者の一人として自宅で治療の一部を支援し、最期は病院ベッドで寄り添いました。大学病院転籍時に手術部副部長として直属の上司だった主治医に最期の診断をしていただきました。その先生とは今でもお付き合いがあります。今更ですが、私は母が大好きでした。妻に言わせると、母も私が一番好きだったと言います。男子にとって、母親という存在は常に太陽です。母を亡くした当時の1~2年は、思い出しただけでも涙が出ました。さすがに今は涙することはありませんが、おおよそ30年経った今でも感傷に浸れます。その母親との惜別の思いが、“なごみの郷”にいらっしゃる人たちへの思いへと転化しつつ、施設を作りあげてきたと言っても過言ではありません。令和8(2026)年は、“なごみの郷”も25年目に入ります。また、改めて自らの初心を顧みながら、「ここでよかった」としてもらえようサービスを提供して参りたいと存じます。

職員皆で打ち立てた今年のスローガンは、『一期一会を大切に「会えてよかった」と感じてもらえる心のケアを』です。

本スローガンを拠り所に職員一丸となってサービス向上に邁進して参りますので、改めて本年もよろしくお願い申し上げます。

令和8(2026)年 1月(新春)

“なごみの郷” 松林克典

ケアハウス ～忘年会～

2025 年(令和 7 年)も残すところわずかとなった 12 月 17 日(水)、ケアハウスでは一年の締めくくりとなる“忘年会”を開催しました。毎年恒例の“すきやき”は、今年も柔らかく上質な宮崎牛をたっぷりをご用意し、「これを楽しみにしてたんよ!」と皆様から嬉しいお声をいただきました。残念ながら、今年は館内で感染症が発生したため、職員は配膳のみの対応となり、一緒にお食事を楽しむことはできませんでした。それでも、美味しいお肉に「今日はごちそうじゃねえ」、「味付けが最高じゃ!」と会話も弾み、楽しい食事の時間を過ごされました。

会の終盤には、一年間の行事の写真をまとめたスライドを皆様と一緒に鑑賞しました。新年の餅つき大会に始まり、春のお花見、秋祭りなどたくさんの思い出の場面が次々と映し出されると「ああ、この時は楽しかったね!」、「ここにも写っとるよ」と皆様懐かしそうに振り返られ、会場は優しい笑顔でいっぱいになりました。



その後、こちらも恒例となった“一年間の思い出アルバム”の贈呈を行いました。スライドで鑑賞した写真も含め、職員が一年間撮りためた写真の中から、お一人おひとりに心を込めて作成したアルバムを、各テーブルの担当職員が丁寧にお渡ししました。皆様アルバムをゆっくりご覧になり、ページをめくるたびに「自分の写真がいっぱいじゃ!」、「一年いろんなことをしたね。いつもありがとう」と大変喜ばれていました。



2025 年も皆様のたくさんの笑顔と温かいお言葉に触れ、感謝の気持ちでいっぱいです。2026 年もたくさんの思い出を皆様と一緒に作れるよう、がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

事務 田中 久美子

あいあいねっと 新年明けましておめでとうございます！！

第17回ミニ講座を開催しました！

11月29日(土)に、第17回ミニ講座『これからよりよく生きる為のお片付け術～「もの」の整理は心の整理～』を開催しました。

年末に向けて家の掃除や整理をする時期ということもあり、多くの方にご参加いただきました。収納アドバイザーの近藤先生のお話は共感する内容が多く、皆さん熱心に聞き入っておられました。

参加者の方からは、

・以前から写真の整理をしようと思いながら、何年もできていなかったが、ちょうど良いタイミングで話が聞けてありがたかった。一度にやろうとせず、少しずつならできそうだと感じた。

・片付けの基本は「必要なものを選び直す」ことだと学びました。「捨てなければならぬ」という思い込みにとらわれず、おおらかに、少しずつあきらめずに取り組んでいきたい。

・実家を出た子どもの物を片付ける際、「子どもに相談してから捨てる」という考え方が明るく分かりやすく良かった。

など、片付けの手順や方法が分かり、とても参考になったという声が多く聞かれました。

片付けの仕方を改めて学ぶことができる貴重な機会となり、年末の大掃除にも気合いが入りました。身の回りをすっきり整理整頓できていると、心も軽く、明るくなる気がしますね。

お忙しい中、丁寧にお話くださった近藤先生、本当にありがとうございました。



高齢者世帯を対象とした食糧支援のご報告！

昨年11月より、「広島市生活困難者支援活動事業費補助金」を活用し、生活に困難を抱える高齢者を対象に、お米2kgを2袋、またはパックご飯25個を提供する食糧支援を行っております。

終わりの見えない物価高騰の影響により、“あいあいねっと”が毎週火曜日に実施している個人向け食料支援には、高齢者の方から多くの相談が寄せられています。今年はフードバンク活動でお米やご飯の提供が少なかったことから、これらを届けたいとの思いで本活動を開始しました。

ご飯を炊くことが難しい方もおられるため、パックご飯も用意しています。

また、高齢者は情報を得ることが難しい方が多いため、ケアマネジャーや地域包括支援センター、くらしのサポートセンター、民生委員など、多くの関係機関にご協力をいただき、周知を行いました。

現在、65世帯への食糧支援が完了しています。今後は、広島市社会福祉協議会を通じて、市内他区へも活動を広げていく予定です。今年も地域の皆様のお力添えをいただきながら、活動を進めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。



あいあいねっと 増井 祥子

居宅介護支援事業所 ～生活リズムとつながりが鍵！今日からできる認知症予防～

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。年末年始は生活リズムが崩れやすく、寒さから外出機会が減って家で過ごす時間が長くなる時期です。この変化は、意欲の低下や昼夜逆転、会話の減少につながり、認知症の進行を早めてしまうことがあります。

認知症予防に効果的な日々の工夫

- 朝日を浴び、食事の時間を一定に保つ
- ちょっとした家事や運動で身体を動かす
- 会話する機会を作り、笑う時間を増やす
- 新しいことに挑戦して脳へ刺激を
- 外出のきっかけづくりにデイサービスの利用を

デイサービスの入浴・体操・趣味活動・仲間との交流は、生活リズムの改善と意欲向上に大きな効果があります。

また、ご家族にとっても **介護負担を調整し休息を確保する“レスパイトの機会”** となります。一人で抱え込まず、早めのご相談を・・・。「様子がおかしい気がする」、「最近元気がない」そんな小さな気づきこそ大切です。

ケアマネジャーは、サービス調整や相談支援を通してご本人の自分らしい生活とご家族の安心を支えています。いつでもお気軽にご相談ください。本年も、皆様と共に地域で支え合える一年にしていきたいと思ひます。

朝日を浴び、食事の時間を一定に保つ



会話する機会を作り、笑う時間を増やす



新しいことに挑戦して脳へ刺激を



外出のきっかけづくりにデイサービスの利用を



認知症予防に効果的な日々の工夫

グループホームなごみの郷可部では、今年度9回目の“なごみオレンジ”を開催しました。今回は、おやつ作りを開催し、“ドーナツ”を作りました。某ドーナツチェーン店にも負けてない美味しく作る事が出来ました。

次回の「なごみオレンジ」

★日にち：1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：毛糸を使用したミニ帽子



<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～ クリスマスパーティー

記事：河野 光彦

3・4・5 階



季節は冬を迎え、寒いが続いております。地域によっては雪も降り始めておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

特別養護老人ホーム各階では、年に一度のクリスマスに向けて、利用者様とともに飾り付けや張り紙の作成を行いました。準備を始めると、「どんな風にするん?」、「ケーキは食べられるんですか?」、「もうそんな時期なんですね」など、さまざまな声が聞かれ、皆様それぞれにクリスマスを楽しみにされている様子がうかがえました。

折り紙を使った輪つなぎやツリーの飾り付けでは、職員と一緒にハサミを器用に使って飾りを作られる方や、張り紙に使う絵を「これがかわいいね」と相談しながら選んでくださる場面も見られました。

これまでも行事の際には、利用者様に準備をお手伝いいただく機会が多くありました。職員にとっても、そうした時間は利用者様との交流を深める大切なひとときです。特に、年に一度のイベントであるクリスマスでは、その時にしか見られない表情や関わりを通して、新しくご利用を開始された方や、長くご利用いただいている方の新たな一面を知ることができます。

一年で最後の行事となるクリスマス当日のご様子は、インスタグラムにも投稿しています。ご自宅から遠く、なかなか面会が難しいご家族様や、お忙しくてお越しになれない方々にも、利用者様が笑顔で過ごされている様子をお届けできればと考えております。



デイサービス落合 ～思い出を胸に、新しい一年へ～

皆様、あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。寒さの厳しい季節ではありますが、皆様が元気に新年を迎えられていることを心よりお喜び申し上げます。



昨年を振り返りますと、デイサービスでは笑顔と感動にあふれた一年となりました。

桜を眺めながらの写真撮影、春ランチや母の日会でのカーネーション作り、父の日会のこま回し、なごみ収穫の夏野菜カレー作り、納涼祭の金魚すくい、職員の早食い競争、敬老会のお祝い、秋ランチ、運動会のパン食い競争、おでんの日、年末のお楽しみ会など、数えきれないほどの行事がありました。

その中で何より印象に残っているのは、「楽しかった」、「来てよかった」と笑顔で話してくださる利用者様の表情です。一つひとつの行事が、私たち職員にとってもかけがえのない思い出となりました。



昨年一年、温かいご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本年も、利用者様お一人おひとりが「来てよかった」、「楽しい」と感じていただける時間を大切にしながら、職員一同、より良いサービスの提供に努めてまいります。

皆様にとって、これからの一年が笑顔と健康に満ちた素晴らしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年も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

グループホーム亀山

～ 日々のご様子 ～

皆さんこんにちは。グループホーム亀山では、先日「スイーツバイキング」の企画として、皆さんと一緒にホットケーキ作りを行いました。分量を正確に計り、生地を混ぜて焼いていく工程では、皆様が慣れた手つきで作業され、ホットケーキを上手にひっくり返しておられました。トッピングには、生クリームやチョコレートシロップ、フルーツ缶などをご用意し、それぞれお好みで盛り付けを楽しまれ、「こりゃおいしいわ！」と笑顔で、あっという間に召し上がっておられました。



また、別の日には昼食のちらし寿司作りを数名の利用者様と一緒に、具材を混ぜていただきました。皆様で協力して作ったちらし寿司は、美味しさも格別でした。

日々の生活の中で楽しみを見つけながら、これからも皆様と元気に、笑顔あふれる時間を過ごせるよう取り組んでまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。 グループホーム亀山 松本 理恵

デイサービス亀山

～ クリスマス会 ～

寒さが増し、冬の訪れを実感する季節となりました。デイサービス亀山では 12 月にクリスマスゲームを行いました。ダンボールのツリーにお手玉を投げて乗せていきます。サンタの帽子を被った利用者様が真剣な眼差しで投げておられました。お手玉が乗った瞬間には「やった！」と笑顔が広がり応援の声や拍手で盛り上がりました！

さらに職員が心を込めて制作したカレンダーをプレゼントいたしました。「家に飾るね」、「可愛い、ありがとう」とうれしい声が聞かれ、自然と笑顔が広がっていました。

2025 年も一年間ありがとうございました。2026 年も安心して過ごせる場所作りと季節を感じながら楽しむ時間を職員一丸となって取り組んでまいります。新たな一年も、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

グループホーム可部

～餃子パーティー～

皆様こんにちは。グループホーム可部では、11月19日(水)に餃子パーティーを開催しました。

利用者様との普段の会話の中で「餃子が食べたいね」、「昔は、たくさん作りよったよ」と話が盛り上がり、作って食べる料理レクリエーションとして餃子パーティーを企画しました。

利用者様にはキャベツのみじん切りをお願いし、数が多いため前日から下準備を行いました。さすがはベテラン主婦の皆様。キャベツはあっという間にみじん切りになり、手際よく餃子のタネが出来上がっていききました。



当日は朝から餃子包みを開始し、皆でおしゃべりを楽しみながら、なんと240個の餃子が完成しました。

昼食のメニューは、皆で作った餃子・麻婆豆腐・わかめスープ・杏仁豆腐、と、とても豪華な内容になりました。

みんなで一緒に作った餃子は、まさに超絶品。「美味しいね」、「また作りたいね」と笑顔あふれるひとときとなりました。

また皆様と一緒に、美味しいものを作る時間を大切にしていきたいと思えます。

グループホーム可部 高橋 千寿恵



訪問ヘルパー

～趣味と笑顔があふれる毎日～

今回ご紹介する利用者様は、84歳のY様(女性)です。
現在は、ご主人が施設に入所されているため、おひとりで生活をされています。

Y様は大のカープファン。カープグッズを身に着けて何度も球場に足を運ばれており、試合で負けた翌日は「新聞を見る気がしないわ」と話されるほど、熱心に応援されています。若い頃は、登山や写真、海外旅行など多趣味で、毎日がとても充実していて楽しかったと振り返られています。

現在もその前向きな姿勢は変わらず、小物作りや庭の手入れ、調理などを楽しまれ、忙しくも充実した日々を過ごされています。

お部屋には、趣味で制作された作品が所狭しと並んでおり、見せていただいた際には、その完成度の高さに思わず感激しました。今回は、その中から押絵の作品を一部ご紹介します。

たいへん明るく、何事にも前向きなY様。訪問するたびに、私たち職員も元気をいただいています。

これからもY様が大切にされている趣味を続けていただけるよう、寄り添いながらお手伝いしていきたいと思っています。



ヘルパーステーション 今田 美智子

専門家の知恵

免疫力を高めインフルエンザなどの感染症から自分を守ろう！！

免疫力とは、細菌やウイルスなどの異物から体を守る力(抵抗力)のことです。

免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる、疲れがとれにくい、口内炎や肌荒れ、食欲不振、眠れないといった不調が現れやすくなります。

免疫力は数値で測ることはできませんが、日々の生活習慣を見直すことで高めることができます。特に大切なのが「腸内環境」を整えることです。腸には全身の免疫細胞の約60%が集まっています。

食事では、ヨーグルト・納豆・みそなどの発酵食品、きのこ・海藻・野菜などの食物繊維を意識して取り入れましょう。

また、果物や野菜からビタミンを摂ることも、体の調子を整える助けになります。

生活面では、夜更かしを避けて質の良い睡眠をとること、散歩や体操など10分程度の軽い運動を続けることが効果的です。

無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

腸内環境が整うことで、感染症にかかりにくくなったり、かかっても症状が軽く済み、回復が早まる可能性があります。日々の積み重ねで、元気な体づくりを心がけましょう。



医務室 内海 亜紀

看護小規模多機能ホーム 【お誕生日会＆クリスマス準備】

【お誕生日会】

みなさんこんにちは。寒さが厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、看多機では12月にお誕生日を迎えられた方がいらっしゃいます。約30年前、ご夫婦で紙芝居を作られたと伺い、娘様へお願いし誕生日当日発表していただきました。

学童期、戦争を経験されたお話を題材にし、ご主人が絵を描かれたそうです。

実体験をお話してくださったことによって、今の平和が当たり前ではないこと、平和の大切さをより深く実感させていただいた貴重な時間となりました。



【クリスマス準備】

去る12月、看多機ではご利用者様と一緒にクリスマスツリーの飾りつけを行いました。

皆様に協力して飾りつけをしたことで、いつもの食堂が明るく華やかな雰囲気になりました。



看護小規模多機能ホーム 尾岩 由理

令和8年のスローガンが決定しました！

“一期一会を大切に

「会えてよかった」と感じてもらえる
心のケアを”

令和8年も、どうぞよろしく願いいたします。

1月のお誕生者様

氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
古武 セツコ 様	大正14年01月25日	101 歳	世羅 妙子 様	昭和12年01月02日	89 歳
野坂 辰夫 様	大正15年01月05日	100 歳	上田 明男 様	昭和12年01月06日	89 歳
山口 アヤコ 様	昭和02年01月20日	99 歳	竹本 義治 様	昭和12年01月11日	89 歳
三上 一孝 様	昭和05年01月30日	96 歳	川本 幸枝 様	昭和12年01月12日	89 歳
竹内 美都子 様	昭和06年01月26日	95 歳	中原 正臣 様	昭和12年01月20日	89 歳
佐伯 道恵 様	昭和07年01月05日	94 歳	久野 和枝 様	昭和13年01月08日	88 歳
油目 美津子 様	昭和07年01月06日	94 歳	小林 優 様	昭和14年01月06日	87 歳
川本 幹雄 様	昭和07年01月11日	94 歳	竹本 雅永 様	昭和15年01月23日	86 歳
吉川 照枝 様	昭和08年01月05日	93 歳	中村 正彦 様	昭和16年01月01日	85 歳
大前 康子 様	昭和08年01月17日	93 歳	伊藤 昭子 様	昭和16年01月05日	85 歳
三吉 ヒトミ 様	昭和09年01月01日	92 歳	上木 ミツ卫 様	昭和16年01月12日	85 歳
前原 昇 様	昭和09年01月28日	92 歳	三浦 光枝 様	昭和21年01月02日	80 歳
石岡 ユリ子 様	昭和10年01月27日	91 歳	望月 明子 様	昭和21年01月04日	80 歳
山崎 マツ子 様	昭和11年01月01日	90 歳	島津 總一郎 様	昭和22年01月29日	79 歳
吉田 忠義 様	昭和11年01月01日	90 歳	松本 照子 様	昭和24年01月02日	77 歳
守下 昌輝 様	昭和11年01月28日	90 歳	後藤 博 様	昭和24年01月03日	77 歳
竹本 俊彦 様	昭和12年01月01日	89 歳	岩元 成子 様	昭和24年01月15日	77 歳

お誕生日おめでとうございます。みなさまこれからもますますお元気で!!

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

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

Email 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。)