

おたっしやかわら版

如月



なごみ新聞

284

もくじ

2P..... 看護部長から
3P..... ケアハウス
4P..... あいあい通信
5P..... 居宅介護支援事業所
6P..... 特別養護老人ホーム
7P..... テイサービス落合

8P.....
9P.....
10P.....
10P.....
11P.....

亀山
グループホーム可部
メン・クレア
専門家の知恵
看護小規模多機能ホーム
2月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2026年 2月号

中本看護部長から

2026 年に入り 1 月も半分過ぎた。あっという間である。そろそろ「大寒」だということもあり、毎朝「寒い、寒い」と思いながら出勤している。うれしいことに今年のお正月はお休みをいただくことができた。子供たちも休みの調整ができ久しぶりに家族 4 人が集まるお正月であった。人数が多いと食事の準備など煩雑で疲れたが、娘と映画鑑賞したり、得意の??クレーンゲーム(かつてのユーホーキャッチャー)でぬいぐるみを 2 個ゲットしたり、たくさんおしゃべりをしたり。ちなみに、夫と娘は 9 連休、息子は 7 連休であった。うらやましい反面、これまでは月初めのレセプト等(診療報酬明細書)のことを考えると、休む気持ちになれず、お正月にまとまった休暇の取得は避けてきたが、思い切って自分に休みをつけたこと。また、年末に息子の職場で急な勤務変更があったことで、思いがけず家族が揃ったお正月であった。業務を引き受けてくれた職員に感謝しつつ本年がスタートしている。

さて、『サナ活』とは、高市早苗首相(愛称「サナ」)の愛用品(バックやペンなど)やファッションを真似したり、その所作を応援する活動のことを指す。最近の「押し活」のように SNS を中心に広まっているそう。私も、高市首相と同色のジェットストリームのボールペンを愛用しており、「押し活」ではないが「同じ好みだな」と思っていたところである。「働いて 働いて 働いて 働いて参ります」が、昨年末「新語・流行語大賞」の年間大賞を受賞されていたが、その強い決意もさることながら、何より首相がいつも笑顔で対応されているところはとても素敵だ。

憧れの政治家は、マーガレット・サッチャー元英国首相であると話しておられたが、日本初の女性首相となり、またご主人の介護をしながら仕事をされている姿はリスペクトしかない。今後も応援したい気持ちである。その高市首相が衆議院解散の時期を検討中であると。数を確保することが、政治の世界での優位性につながることは理解できるが、それによる予算確定の遅れが否めないことは明白だ。私たち福祉・介護事業者は、介護保険法を根拠とし、いわゆる公定価格で事業を運用している。よって、国の予算は運営に大きな影響を与える。どの産業も同じ様相かもしれないが、物価高や人員不足に苦しみながら、更なる経費の節減や生産性の向上、業務の効率化を強いられている。2010 年発刊、藻谷浩介著の「デフレの正体」にも「生産性人口の減少が経済を縮小させる」とある。その時は「まあそうだな」と思いながら、のんきに読み進めたが本当に現実となってしまったと言わざるを得ない。衆議院解散は避けられることはないが、可及的速やかに予算確定を望みたいと思っている。今後も事業運営において厳しい状態は避けられないが、職員一丸となりこの局面を乗り切ることに尽力したい。

最後に私自身の 2026 年の目標は、自らの生産性もさらに向上し、すべての職員がワークライフハーモニーを実現すること。柔軟な考え方で、組織全体を俯瞰していけるように頑張る所存である。

なごみの郷 看護部長 中本 妙

ケアハウス 福笑い&ぜんざい

1月21日(水)、ケアハウスでは毎年の恒例行事になりつつある『福笑い』を行いました。皆様が作る“おかめ”の表情をしっかりと見ていただくために、今年も大きなスクリーンを設置し、中継をするようにカメラで撮った映像を映し出すと、「おお！すごいねえ」、「よく見えるよ」と、早くも声が上がっていました。

準備が整ったら一人ずつ目隠しをして『福笑い』の前に座っていただき、さっそくスタートです。“おかめ”の顔のパーツを持ち、「何も見えんけえ分からん！」、「これが目だったかね？」と探り探り置いていけば、スクリーンを見ている他の入居者様から、「もっと左！」、「そこがええね」と、たくさんのアドバイスが飛び出します。時には「そのままの方が面白いよ！」という声が上がって笑い声が響いたり、ぴったりな位置に置いた方に拍手が起こったりと、大変盛り上がりしました。



『福笑い』でしっかり笑った後は、お待ちかねのおやつの時間です。今回は『新年もちつき大会』で皆様と一緒にいただいたお餅を使ったぜんざいを召し上がっていただき、美味しく温まっていただきました。



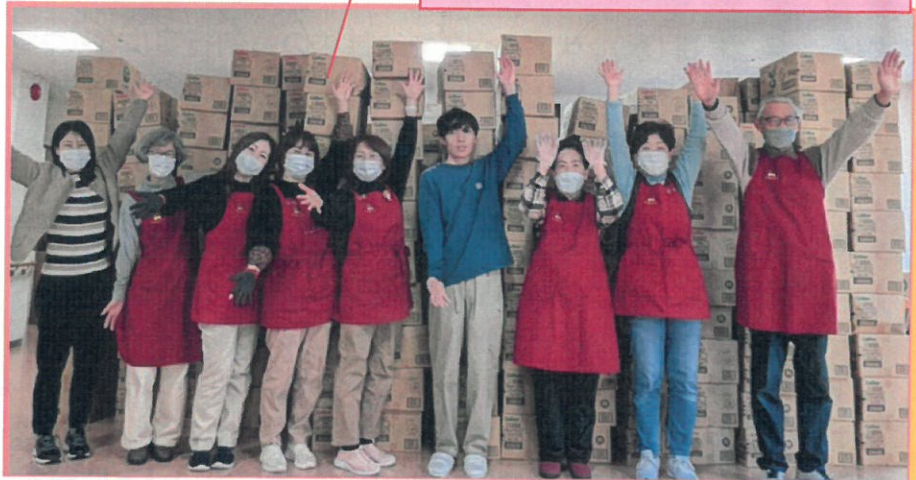
“笑う門には福来る”という言葉がありますが、皆様のところにたくさんの“福”が訪れるよう、笑顔になれる企画を今年もいろいろと考えていきますので、楽しみにしてくださいね。 事務 田裏 美生

あいあいねっと

かっぱえびせんがたくさん届きました！

後ろの段ボールがお菓子です！

2025年12月19日(金)に、カルビー様より「かっぱえびせん」と「さやえんどう」を、501箱も提供いただきました！こんなにたくさんの食品提供を受けるのは久しぶりだったので、スタッフとボランティアさん総動員で荷運びを行いました。数はたくさんありましたが、みんなの力でスムーズに運び込むことができました。今回提供されたお菓子は、賞味期限が近付いたものや段ボール箱が凹んでしまったために、店頭に並べることが難しくなった商品です。段ボールを開けてみると、中のお菓子は、お店のものと同じように見えました。クリスマス前に配布することができたので、子ども食堂や地域食堂、放課後デイサービスなどを中心に、クリスマスやお正月の行事でお役に立ったようです。後日、お菓子を受け取った「更生保護法人ウィズ広島」様より、かっぱえびせんなどのスナックを袋詰めにし、クリスマスプレゼントとして利用者の方へ配布したところ、『「クリスマスプレゼントは何年ぶりだろう！マジでうれしい！！」と、とても喜ばれており、スタッフまで嬉しくなりました。』と、ご報告をいただきました。私たちも喜んでいただいて、大変嬉しく思いました。カルビー様、たくさんのお菓子を提供くださり、ありがとうございました。今後とも、よろしくお願いいたします。



あいあいねっとの素敵なボランティアさんをご紹介します！



“あいあいねっと”には、活動を支えてくださっているボランティアさんがたくさんおられます。どの方もとても素敵な方ばかりです！“あいあいねっと”の自慢です♪今回ご紹介する方は、“あいあいねっと”で主に食品の運搬を担当されている政田さんです。古い町並みが残る可部の風景が好きな政田さん。そんな可部の町で困っている人の役に立つことがしたいという思いから、“あいあいねっと”のボランティアを申し出てくださいました。2014年8月19日に、初めて“あいあいねっと”に来られ、その夜に広島土砂災害が起こりました。20日から、“あいあいねっと”のボランティアとして、災害ボランティアセンターで活動を開始。復旧を手伝いながら、私たちや可部の町を助けてくださいました。あれから、今年で12年。“あいあいねっと”以外にもチャリティーサンタで子どもたちと触れ合い、カーシェアリングで災害が起こった地域に車を届けるボランティアなどに参加されています。これからも、健康に気をつけながら、人が喜んでくれることを続けていきたいとお話してくださいました。見た目も心もイケオジな政田さんです。いつもありがとうございます。

第18回ミニ講座を開催します！ぜひ、ご参加ください！

2026年2月28日(土)13:30～15:00に、ミニ講座を開催します。やまだ司法事務所から司法書士の山田陽介先生をお招きし、『知っておきたい「空き家」の問題』というテーマでお話しいただきます。空き家は放置期間が長くなるほど、負担やリスクが大きくなります。安心して暮らすためのヒントを一緒に考えてみませんか？空き家の相続や管理についてもお話しさせていただきます。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

“あいあいねっと” 増井 祥子



居宅介護支援事業所

～ 春のお出かけに向けて、心と体の「準備運動」～

2月に入り、暦の上では春を迎えましたが、まだ風の冷たい日が続きますね。「寒いから外に出るのはまた今度」と、こたつで過ごす時間が長くなっていませんか？実は、冬の間に活動量が減ると、春先にお出かけしようとした際、足が重く感じたり、疲れやすくなったりすることがあります。春の暖かな日差しの中を元気に歩くために、今から家で「準備運動」を始めましょう！

【体の準備：外に出なくてもできる、簡単な筋力維持がおすすめです！】

座ったまま足踏み(30回)：背筋を伸ばして、膝を高く上げましょう。

テレビのCM中に立ち座り(5回)：椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座るだけで、太ももの良い運動になります。



【心の準備：「春の楽しみ」を言葉してみましょう！】

「暖かくなったら、あそこの公園の梅を見に行きたいね」、

「あのお店の美味しいお菓子を買いに行こうか」など、ご家族で春の計画を立ててみてください。

「やりたいこと」を想像するだけで、脳が活性化し、意欲(心の元気)につながります。

「一人での外出は不安だけど、本当は外に出たい」、「春に向けて、歩行器や杖を新しく検討したい」、そんなお困りごとはありませんか？皆様が春の訪れを心から楽しめるよう、私たちケアマネジャーがしっかりとサポートさせていただきます。福祉用具の選定や、デイサービスでのリハビリなど、どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。一緒に健やかな春を迎えましょう！

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10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、毛糸を使用してミニ帽子を作りました。作り方も簡単に行え、皆さん個性のある素敵なミニ帽子が出来上がりました！

次回の「なごみオレンジ」

★日にち：2月18日(水)

★時間：13時から15時

★場所：グループホーム可部

★内容：バレンタインお菓子作り



＜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・4・5 階



寒さの厳しい日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、特養では、12 月後半に『クリスマス忘年会』を実施致しました。チキンや鍋、ケーキをお出しし、少しでも利用者様にクリスマス気分を味わっていただけるよう企画を考えました。

クリスマスツリーや、装飾品を飾り、当日は職員にてバルーンアートの出し物を行いました。バルーンアートで何を作っているのか利用者様に当てていただくゲームをしたのですが、皆様「鳥かね、食べ物なんじゃないかね、分かった！ 兎じゃ」等、大きな声で沢山の意見を出され、家族様と一緒に楽しめる利用者様もいらっしゃいました。

最後はクリスマスカードを皆様にお渡しし、クリスマスの歌を歌い無事終える事が出来ました。

毎年、元旦には、昼食に“おせち”を食べていただくのですが、皆様「1 年があっという間じゃね。もう正月なんね、今年もよろしくお願いしますね」等、1 年の早さを感じられる方や、職員に挨拶をされる方等、様々でした。昼食後は福笑いを皆様楽しんでいただきました。利用者様とともに職員も沢山笑わせていただき、正月気分を味わうことが出来ました。



デイサービス落合

～新年餅つき大会～

まだまだ寒さが厳しい日が続いておりますが、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、1月10日(土)に「新年餅つき大会」を開催しました。



臼と杵を使った餅つきは、今では珍しく懐かしい光景です。「昔は家族で一日かけて餅をつきよったよ」、「うちにも石臼があったんよ」と、皆さま思い出話に花を咲かせておられました。



はじめに、縁起が良いとされる今年の干支生まれの利用者様に餅をついていただき、「よいしょー！」の掛け声とともに会場は大いに盛り上がりました。つきあがったお餅は、手慣れた女性陣の手であっという間に丸餅に。昼食にはお雑煮やお汁粉、砂糖醤油で召し上がっていただき、「つきたてはやっぱ違うね」「懐かしくて楽しかったよ」とたくさんの笑顔が見られました。

今年もこの勢いで、デイサービス落合を盛り上げていきたいと思ひます。

デイサービス落合 小早川 里枝

グループホーム亀山 ～ クリスマス忘年会 ～

先年末、グループホーム亀山では「クリスマス忘年会」を開催しました。職員の出し物として、「カリスマックス」のダンスを披露しました。利用者様には職員の名前入りの「推しうちわ」で応援していただき、一緒に踊ってくださる方もいました。他にも「二人羽織」やプレゼントをかけた「じゃんけん大会」などを行い、短い時間でしたが笑顔いっぱいの楽しい会でした。



グループホーム亀山 田谷 美穂

デイサービス亀山

～ 年忘れ会 ～

寒さが一段と厳しくなり、雪の降る日も見られる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

デイサービス亀山では、昨年末に『年忘れ会』を開催しました。

当日は、利用者様と一緒に伊達巻作りを行い、完成した伊達巻を黒豆とともに召し上がっていただきました。「美味しいね」「元気に過ごそうね」といった声が聞かれ、皆さんで一年を振り返りながら、和やかなひとときを過ごすことができました。



デイサービス亀山 田中 優

グループホーム可部

～新年会～

1月8日(木)、グループホーム可部では、新年の始まりを皆様とともに祝う新年会を開催しました。

はじめに、皆さんでカラオケを楽しみました。懐かしい歌や思い出の曲が流れると、自然と口ずさまれたり、手拍子をされたりする姿が見られ、会場は笑顔と笑い声に包まれました。

その後、新年の抱負をお一人ずつ発表していただきました。「健康第一」、「元気に長生きできますように」、「今年も楽しい一年にしたい」、「みんなで仲良く過ごしたい」、「美味しいものをたくさん食べたい」、「笑って過ごしたい」など、前向きで心温まる言葉が次々と聞かれました。

それぞれの思いを込め、張り切って抱負を語られる皆さんの姿がとても印象的でした。

今年も一年、利用者の皆様が安心して、元気に、そして笑顔あふれる毎日を過ごしていただけるよう、一人ひとりに寄り添った支援を心がけ、職員一同努めてまいります。



グループホーム可部 松尾 紋花

みなさんこんにちは。冬の寒さが続き、暖房器具を使う時間も長くなっています。ストーブやこたつなど、身近な暖が欠かせない季節ですね。

冬は火を使う機会が増え、火災が起こりやすい時期でもあります。何気ない行動が事故につながることもあるため、火の取り扱いには十分注意しましょう。

先日、我が家でもヒヤッとする出来事がありました。子どもたちが、私の見ていない間にお人形をストーブの前で温めており、気付いた時には髪の毛が熱で固まってしまっていました。幸い大事には至りませんでした。もし布や紙だったらと思うと、とても怖い出来事でした。

「暖房器具の前に物を置かない」、「少し距離を取る」といった心掛けが、大きな事故を防ぎます。空気が乾燥し、風邪も流行りやすい季節ですので、体調管理とあわせて火の元にも気を付けながら、元気に冬を乗り越えていきましょう。



メゾン・クレア 馬屋原 未央

専門家の知恵

総コレステロールについて

【総コレステロールとは】

血液中の脂肪成分のひとつで、「善玉(HDL)コレステロール」と「悪玉(LDL)コレステロール」があり、健康を保つためにはこのバランスが大切です。

総コレステロール値が高い状態を放置すると血管の壁が厚くなり、動脈硬化が進行します。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害を引き起こすリスクが高まります。

【総コレステロールが高くなる主な原因】

- ・脂肪分の多い食品や加工食品の摂りすぎ
- ・運動不足
- ・睡眠不足やストレスの多い生活
- ・野菜など食物繊維の不足
- ・過度の飲酒や喫煙

【性別・年齢との関係】

女性は女性ホルモンの影響で若い頃は上がりにくい傾向がありますが、閉経後は注意が必要です。男性は生活習慣の影響を受けやすく、30～40代でも高くなりやすいとされています。

【コレステロール値を下げるために】

- ・1日3食、規則正しい食事
- ・青魚や大豆製品(納豆・味噌など)を意識して摂る
- ・週3回以上、20分程度の有酸素運動
- ・十分な睡眠とストレス解消



私自身、12月の健康診断で総コレステロール値が高いことが分かり、生活習慣を見直すきっかけになりました。将来の血管障害を防ぐためにも、食生活の改善や早めの就寝など、できることから取り組んでいきたいと思います。

医務室 山脇 美紀

看護小規模多機能ホーム 【 新年会 】

皆様こんにちは！年が明け、早くも一月が経とうとしておりますがいかがお過ごしでしょうか。寒さに負けず、今年も皆様と元気に過ごしたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します！

さて、当施設では先日新年会を開催致しましたのでその時の様子をご紹介しますと思います。まず企画の目的として、新しい年の始まりを楽しく笑いで迎えたいという思いから、福笑い、羽根つき、絵馬の作成とさせて頂きました。



福笑いでは当施設の人気キャラクター(?)廣木ケアマネージャーの顔を印刷したもので行いました。どんな顔になっても面白く、皆で大笑いでした。

余暇の時間で事前に羽根つきを作成し、風船の羽根で打ち合いをし、負けた方には黒テープで「×」印をつけることにしました。どこにつけようかと皆様楽しそうな顔が印象的でした。



絵馬の作成では、熟考しながら記入されました。健康を願う方、大好きなホルモンを食べたいと書かれた方、願いは様々でした。皆様の願いが叶い、今年もたくさん笑って過ごせますように、職員一同心より願っております。

看護小規模多機能ホーム 川上 菜穂子

なごみの郷 Instagram も、ぜひご覧ください！



利用者様の日々の様子やお知らせなどを、
Instagram でも随時発信しております。

各事業所のアカウントもございますので、そちらもご注目ください！

@nagominoatosato_



2月のお誕生者様



氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
吉田 壽美 様	大正14年02月15日	101 歳	甲田 久子 様	昭和15年02月10日	86 歳
平本 ハルミ 様	昭和02年02月10日	99 歳	大野 由紀子 様	昭和15年02月23日	86 歳
大杉 英子 様	昭和02年02月27日	99 歳	中原 紋子 様	昭和16年02月08日	85 歳
山本 昭美 様	昭和03年02月27日	98 歳	吉川 好則 様	昭和16年02月19日	85 歳
堀 美代子 様	昭和05年02月11日	96 歳	西山 恵子 様	昭和16年02月23日	85 歳
橋國 嘉代子 様	昭和05年02月15日	96 歳	松本 美智子 様	昭和17年02月11日	84 歳
藤尾 邦江 様	昭和07年02月01日	94 歳	西江 正幸 様	昭和17年02月21日	84 歳
木村 勉 様	昭和07年02月10日	94 歳	浅野 一江 様	昭和17年02月25日	84 歳
河上 克己 様	昭和07年02月15日	94 歳	上原 元信 様	昭和17年02月28日	84 歳
立川 政江 様	昭和07年02月24日	94 歳	杉 美子 様	昭和18年02月25日	83 歳
中本 貞子 様	昭和07年02月25日	94 歳	小田 茂子 様	昭和19年02月02日	82 歳
竹中 健司 様	昭和08年02月02日	93 歳	菅森 理史 様	昭和19年02月04日	82 歳
若葉 マス子 様	昭和08年02月12日	93 歳	田中 登世 様	昭和19年02月05日	82 歳
清藤 徹 様	昭和12年02月10日	89 歳	野尻 栄子 様	昭和20年02月18日	81 歳
一部 幸雄 様	昭和12年02月14日	89 歳	中村 和子 様	昭和20年02月21日	81 歳
岡崎 益子 様	昭和12年02月15日	89 歳	石山 佐知子 様	昭和23年02月16日	78 歳
川口 瑞盈 様	昭和12年02月26日	89 歳	岩倉 百合子 様	昭和25年02月04日	76 歳
中崎 孝子 様	昭和13年02月08日	88 歳	重川 美恵 様	昭和26年02月11日	75 歳
中野 軍藏 様	昭和13年02月28日	88 歳	竹内 秀二 様	昭和28年02月17日	73 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!!

STAFF 発行所 / なごみの郷 おたっしゃかわら版編集部

〒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。)

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 8 年スローガン

“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”