

おたっしやかわら版

皐月



なごみ新聞

287

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..... デイサービス落合

8P..... 亀山
9P..... グループホーム可部
10P..... メン・クレア
10P..... 専門家の知恵
11P..... 看護小規模多機能ホーム
5月のお誕生者さま



社会福祉法人 正仁会

2026年 5月号

毎月 15 日は「市民と市政」が新聞とともに届く。私は、松井市長の市長コラム「忙中^{ぼうちゅうゆうかん}有閑 ※意味:忙しい中にも、わずかな余裕や楽しみを見つけること」を読むことを楽しみにしている。毎回、広島市の様々な課題を分析し、市政の取り組みが端的に分かりやすく書いてある。転出者が転入者を上回る「転出超過」数が 5 年（2021 年～2025 年）連続全国ワースト 1 位の広島県の主要都市として、名誉挽回ではないが、より住みやすい広島市になるよう今後もリーダーシップを発揮していただきたいと思っている。さて令和 6 年の広島市の出生数は 7,484 人であった。平成 30 年に 1 万人を割り以降、減少は加速しているそうだ。約 2 年前、広島県看護協会北支部の役員をしていた時、とある会議で、安佐北保健所管内における年間の母子手帳の発行数が、私が約 30 年前、当時勤務していた産婦人科の年間分娩数とほとんど差がないことに驚愕した。そのことを保健師さんに伝えると彼女も非常に驚いていた。当たり前だが、生まれないのだから人口は減る一方である。国は、少子化の進行や歯止めのかからない人口減少、深刻化する子供を取り巻く状況の改善を図るために、令和 5 年「こども家庭庁」を創設し、「こども基本法」に基づく「こどもまんなか社会」の実現にむけた取り組みに着手している。一方で、連日ニュースで取り上げられている、京都の 11 歳の男の子の痛ましい話を聞くと胸が締め付けられそうになる。すべてが輝かしい未来とはならないかもしれないが、その未来も生きていればこそその話。とても残念でならない。私が子供のころは、平和でのんきな時代であったと思う。学校から帰ったら、急いでドリルをやって外で遊んでいた。というか、外で遊ばないと母に叱られていた。夏休みは、前半はうれしいものの、後半は退屈で早く学校に行きたいと思っていたほど。朝のラジオ体操の後、ドッジボールをして大騒ぎしても近所の方からのクレームは一度もなかった。

先日スタッフから、PTA は縮小あるいは廃止になっている学校が増えていると教えてもらった。少子化では役員になる回数も増えるし、何しろ働いているお母さんが多いこの時代に、PTA は負担になるのも十分理解できる。わが地区のこども会も廃止になったと聞いた。これまで当たり前に行われてきたことも、一定数の人がいたからできたこと。人口減はすべてにおいて縮小につながるのだと肌で感じる今日この頃である。また、働きながらの子育ては大変だったが、楽しいこともたくさんあった。未来を担うこどもや若者が、社会全体に支えられ安心して生活ができるよう更なる取り組みにも期待したい。

近年、若者の減少で働き手が少なく、いかに仕事の生産性を高めるか？についてたくさんの取り組みがなされている。私自身を振り返っても、お世辞にも生産性が良いとは言えない仕事ぶりだと反省している。若くはないが、もう少しだけチャレンジできることはないかな？と考えていたところ、ふっと思い立ったのが、パソコンのリスキリング。先日参加した無料体験が思いのほか楽しく、勢い余って入会してしまった。毎回授業の最初の 10 分間は、タイピング練習。初めて正しいやり方を教えてもらい、ブラインドタッチなんて 100 年先かもと思っていたら、「今回、規定点に到達したので次のランクに行きましょう」とインストラクターの方に褒めていただいた。でも自分としてはミスだらけで納得がいくものではなく、「まだ次の段階は無理です！」とつい返答してしまう始末。とにかく自信がないので Word 入門から始めたが、初めて知ったこともありながらでなんとか無事終了した。次は文書作成の試験を受けることになりそう。学びたいと自分で決断したことは、頑張れるものだとは再認識した。来年の今頃は、パソコンのスキルが向上し、生産性の高い仕事ができるようになっていくという夢を持ちつつ、いつもの 3 日坊主にならないよう頑張りたい。

看護部長 中本 妙

ケアハウス 【お花見】



(昨年の様子)



今年は桜が見頃になるこの時期に天気の移り変わりが激しく、お花見を予定していた 4 月 1 日(水)も、天気予報は雨。しかし、満開となっている桜とケアハウスの皆様が全員集合できるこの日を逃してはいけなと、雨雲レーダーと睨めっこをしながら、雨雲の途切れる 13 時半に玄関前へ集合していただきました。雨が降っていない今がチャンスと、空の色は残念でしたが満開の桜の木の下で記念撮影を行いました。「天気が残念だったけど、雨にあたらんでよかった」と、駆け足で記念撮影をした後、食堂に移動

していただき、お楽しみの桜餅を召し上がっていただきました。写真撮影の時には硬かった表情も、美味しいものを召し上がられ自然と笑顔になっておられました。

来年は、桜の木の下でゆっくりとお花見ができると良いですね。 事務 澤 典江



あいあいねっと

本を片手にくつろげるスペースができました！

この度、“あいあいねっと”の事務所に本を読みながらくつろげるスペースができました。写真に写っているソファや椅子、本棚はすべて株式会社マルニ木工様より寄贈いただいたものです。(株)マルニ木工様は、広島の高級家具メーカーで、2023年のG7広島サミットで、各国の代表者が会議で使用した円卓を作った、広島を代表する会社です。この度、廃番や微細な傷のため定価で販売できない家具を修繕・清掃し、無償で寄贈する「贈る家具プロジェクト」を立ち上げ、寄贈先の一つとして、“あいあいねっと”にお声がけくださいました。必要な家具の選定を行い、チェアー、ソファ、テーブル、サイドテーブル、オットマン、本棚が届きました。以前から“あいあいねっと”には、古本を集めた図書コーナーがありましたが、ゆっくり読むスペースもなく、隅に追いやられていました。マルニ木工様より素敵な提案をいただき、もったいないほどの図書・交流スペースが出来上がりました。とても手触りが良く、木のぬくもりを感じます。春のあたたかな日差しも差し込み、本を片手にうとうとしてしまうかもしれません。ぜひ皆様、お立ち寄りください。マルニ木工様、大変ありがとうございました。



広島市環境局よりフードドライブが届きました！

4月7日(火)、広島市環境局環境政策課より、フードドライブで集まった食品15.6kgが届きました。この食品は、3月24日(日)に開催された「第2回めまたエコ広場」で集まった食品です。フードドライブに食品を寄せてくださった皆様、ありがとうございます。このイベントは、体験ブースや展示ブース、屋台などを通して、ごみを減らし、使えるものは再利用するなど、環境にやさしい生活に関心を持つきっかけづくりを目的としており、子供たちも楽しく学べます。機会があれば、ご参加ください。



カルビー様よりお菓子が500箱届きました！

4月7日(火)に、カルビー株式会社の廿日市にある工場から、かつぱえびせん、ポテトチップス、堅あげポテト、さやえんどうが500箱も届きました。これらのお菓子は、段ボール箱がつぶれたなどの理由で、商品として販売できなくなったものです。段ボール箱は、つぶれていても、中身はちゃんと食べられます。スタッフやボランティアさん総出で、お菓子を運び入れました。



ブエンカミーノさん引取り

ちょうど来訪されていた広島市環境局の職員さんもお手伝いしてくださり、あっという間に完了しました。早速、活用団体ごとに仕分けを行い、引き取りしていただきました。どの団体さんも大変喜ばれていました。お菓子には、みんなを笑顔にするパワーがあると改めて感じました。カルビー様には、毎回、たくさんのお菓子を提供してくださり、大変感謝しております。ありがとうございます。引き続き、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 ～介護の負担を軽くするポイント～

今回は、毎日介護を続ける皆さまの心と体の負担が少しでも軽くなるよう2つのポイントをご紹介します。

■ 1. 抱え込まないこと

- ・介護は一人で背負わず、地域や専門職と一緒に取り組む。
- ・地域包括支援センターやケアマネなど、頼れる先はたくさんある。
- ・早めに声を上げることで、介護する人もされる人も安心できる。



■ 2. 休息は介護の一部

- ・介護者が疲れ切ってしまうと、介護そのものが続かなくなる。
- ・休むことは介護者にとって“必要なケア”。
- ・ショートステイやデイサービスの利用は「申し訳ない」ではなく「予防策」。
- ・深呼吸や短い散歩、誰かと話す時間でも心が軽くなる。



家事やお仕事と両立しながらの介護は、本当に大変なことです。無理なく続けるためにも、地域包括支援センターやケアマネジャーへお気軽にご相談ください。

今回は、地域で広がる支え合いの取り組みとして、フードバンクの活動をご紹介します。

【第60回 家族介護教室のご案内】

テーマ：もったいないをありがとう 地域で広がるフードバンク

講師：原田 佳子（フードバンク あいあいねっと代表）

日時：令和8年5月20日（水）13:30～15:00 場所：口田公民館 研修室2

居宅介護支援事業所
原岡 千佳

グループホームなごみの郷可部では、先月、今年度1回目となる「なごみオレンジ」を開催しました。今回は、スクラッチアートやおしゃべりを楽しみながら、和やかなひとときを過ごしていただきました。スクラッチアートでは、皆さまそれぞれが真剣な表情で集中して取り組まれており、作品づくりに没頭される様子が印象的で完成した際には、「きれいにできたね」と自然と笑顔がこぼれる場面も見られました。

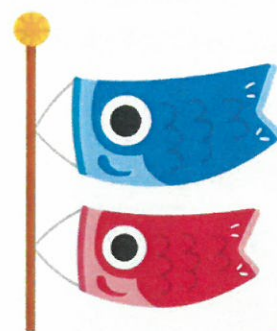
次回の「なごみオレンジ」

★日にち：5月13日（水）

★時間：13時から16時

★場所：グループホーム可部

★内容：クラフト作成など



<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



桜の季節も過ぎ、新緑がまぶしい頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日中は汗ばむ陽気となる一方で、朝晩はまだ肌寒い日もあり、寒暖差による体調不良に注意しながら、職員・利用者様ともに健康管理に努めております。

さて、特別養護老人ホームなごみの郷では、4月に正面玄関前に咲いた桜をご覧いただくため、利用者様をお連れして“お花見”を行いました。皆様から「うわー、きれいじゃね」、「春が来たね」といったお声が聞かれ、笑顔あふれるひとときとなりました。楽しそうに過ごされる利用者様のご様子に、職員一同も自然と笑顔がこぼれておりました。

また、「一年があっという間じゃね。もう春かいね」とお話しされる利用者様もおられ、私たち職員もその言葉に共感しながら、時の流れの早さを改めて感じております。

新年度を迎え、出会いや別れの季節でもあります。職員の配置変更に伴い、新たな利用者様と関わらせていただく機会もございますが、皆様に安心してお過ごしいただけるよう努めるとともに、一日一日を大切にしながら、思い出を一つでも多く作っていただけるよう支援してまいります。

なお、4月8日(水)には造幣局、4月13日(月)には不動院へのお花見ドライブも実施いたしました。これらの様子は、なごみの郷特養のInstagramにも掲載していますので、ぜひご覧ください。



デイサービス落合

～気持ちよい日光浴～

皆さまこんにちは。心地よい季節も東の間、少しずつ暑さを感じるようになってきました。

デイサービスでは、天気の良い日に数名ずつ庭へ出て、昼食を召し上がっていただきました。青空の下でのお食事は格別で、いつも以上に美味しく感じられたご様子で、笑顔あふれるひとときとなりました。

また、食後のティータイムにもお誘いし、自然の中で心身ともにリフレッシュしていただきながら、和やかな会話が弾む時間となりました。



デイサービス落合 水尻 千恵

グループホーム 亀山

～みんなで楽しむてんぷらの日～

皆様こんにちは。グループホーム亀山では、3月22日(日)にフロア企画として天ぷら作りを行いました。当日は、人参や玉ねぎ、エビ、さつまいもなど、さまざまな具材をご用意しました。あわせておにぎりも準備し、利用者様にも手伝っていただきながら、たくさんのおにぎりが完成しました。

天ぷらを揚げる様子をご覧になると、「おおー、すごいね!」と歓声が上がり、出来上がりを楽しみにされているご様子が印象的でした。お食事の際には、天ぷらやおにぎりをお好きなものをお好きなだけ取っていただきました。「とても美味しいよ」とのお言葉をいただき、普段あまり食事が進まない方もおかわりをされるなど、大変にぎやかで楽しいひとときとなりました。

これからも利用者様とともに、たくさんの思い出を重ねていけるよう取り組んでまいります。



グループホーム 亀山 木戸 崇雄

デイサービス 亀山

～おやつ作り～

デイサービス亀山では、4月6日(月)・7日(火)に、お花見に代わり桜の背景のもとでレクリエーションを実施しました。ゲームレクリエーションでは、キャップシューティングゲームに挑戦していただきました。見た目は簡単そうですが、実際にはなかなか難しく、お互いに声援を送り合いながら、にぎやかな時間を過ごしました。その後は、皆様でおやつ作りにも取り組みました。ホットケーキミックスを使い、あんこをたっぷり挟んだ“どら焼き”を焼き上げました。予想以上に大きな“どら焼き”ができあがり、皆様お腹いっぱい満足された様子でした。今年の桜はあっという間に散ってしまいましたが、デイサービスの桜は、今も満開のまま咲き続けています。



デイサービス 亀山 賀志古 委都美

グループホーム可部

～お花見ドライブ～

皆さんこんにちは。グループホーム可部では先日、満開の桜を見にドライブへ出かけてまいりました。道中は、可部の町並みを眺めながら自然と会話も弾み、穏やかで和やかな時間が流れていました。

やがて桜の木々が近づいてくると、「わあ、桜が満開じゃね」、「きれいじゃね」と満面の笑みで話される方や、その美しさに圧倒され、じっと見入っておられる方の姿も見られました。

目的地に到着後は車から降り、満開の桜を背景に記念撮影を行いました。「こんなにきれいなら、枝を折って持って帰って飾りたいくらいよ」と話される方もおられ、皆さまが心から春の訪れを楽しまれている様子が印象的でした。



帰り道も、満開の桜並木を眺めながら、「今年も元気で桜が見られてよかったね」、「来年もまた見に行きましょうね」と言葉を交わしつつ、穏やかな気持ちで帰路につきました。



グループホーム可部
藤永 菜穂

グループホーム可部 新メンバー紹介！

4月より、2人の新メンバーが加わりました。

●藤野 晴美

「4月からグループホーム可部の一員になりました。介護の仕事は初めてですが、笑顔を忘れず、精一杯頑張ります！よろしくをお願いします」



●佐伯 凜夜

「環境が変わり、初めての事がたくさんありますが、頑張っていきます！」



食事にあたたかい味噌汁があると、ほっとしますよね。今回は、皆さまも大好きな「味噌汁」について調べてみました。

味噌汁の始まりは鎌倉時代とされ、僧侶がすり鉢で味噌をすりつぶして作ったのがはじまりといわれています。味噌は、大豆・麴・塩から作られる発酵食品で、「朝の毒消し」ということわざがあるほど、昔から体に良いとされてきました。しかし近年は、食の多様化により日本食を食べる機会が少しずつ減っているようです。そんな中、「手軽に日本食を取り入れたい」と思ったときに欠かせないのが味噌汁です。

味噌汁は、豆腐や野菜、きのこなどを入れることで、たんぱく質や食物繊維を手軽に摂ることができ、ヘルシーで消化にもやさしい一品です。また、具たくさんにすることで汁の量を控えることができ、減塩にもつながります。

私たちヘルパーも、日々の訪問の中で、利用者様のお好みや体調に合わせてながら、無理なく続けられる食事づくりのお手伝いをさせていただいています。あたたかい味噌汁が、毎日の元気につながれば嬉しいですね。

栄養たっぷりの日本食、味噌汁。皆さまは、どんな具がお好きですか？ぜひ教えてくださいね。

ヘルパーステーション 宗兼 真由



専門家の知恵

～体調管理のご案内～

さわやかな季節となりましたが、気温や環境の変化により、体調を崩しやすい時期でもあります。日々を安心して過ごしていただくために、いくつかポイントをお伝えいたします。

◎なんとなくしんどいな…と思ったら

5月は、だるさや気分の落ち込みを感じやすい季節です。無理をせず、しっかり休息をとることが大切です。体調の変化が続く場合は、早めにご相談ください。

◎食べ物の管理にも気をつけて

気温の上昇に伴い、食べ物が傷みやすくなります。手洗いの徹底と、食品はしっかり火を通すことを意識しましょう。



さいごに…

「少し疲れたな」と感じた日は、無理をせずお身体を休めてください。ご自身のペースを大切に、穏やかに過ごしていただければと思います。

◎お水、飲めていますか？

暑さにまだ体が慣れていないため、水分不足になりやすい時期です。のどが渇く前に、こまめにひと口ずつ水分補給を心がけましょう。



◎朝と夜は少し冷えます

日中は暖かくても、朝晩は冷え込むことがあります。体温調整ができるよう、羽織るものを1枚準備しておくとう安心です。



医務室 小島 珠枝

看護小規模多機能ホーム 【春爛漫】

皆様こんにちは。暖かくなり、過ごしやすい季節となりました。
桜もあちらこちらで満開となり、春の訪れを感じさせてくれます。

看多機の建物がある落合地区の桜も見事に咲き誇り、送迎中の車内では「きれいじゃね」、「いつの間にかこんなに咲いて、早いねえ」といった声が聞かれ、多くの利用者様の笑顔につながっています。



さて、看多機でも春を感じていただけるよう、4月15日(水)に桜餅作りを行いました。桜餅といえば桜の葉で包まれた、やさしいピンク色の春らしい和菓子ですね。ところで、桜餅には関東風と関西風の2種類があることをご存知でしょうか。今回は、私たちの住む関西風ではなく、「一度、関東風も味わってみたい」という利用者様の声もあり、関東風の桜餅作りに挑戦しました。



作るのに時間がかかっても、食べるのはあっという間ですね。「みんなと一緒に食べるとなお美味しい」と、名残惜しそうにされる方もいらっしゃいました。

これからも、皆様にとって楽しいひとときとなるような企画を大切にしていきたいと思います。

看護小規模多機能ホーム 尾岩 由理

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_



5月のお誕生者様



氏名	生年月日	年齢	氏名	生年月日	年齢
森山 ツユコ 様	昭和06年05月26日	95 歳	杉川 孝恵 様	昭和13年05月18日	88 歳
杉原 静子 様	昭和07年05月11日	94 歳	浅野 壹恵 様	昭和13年05月28日	88 歳
芥川 信子 様	昭和08年05月14日	93 歳	河村 敏美 様	昭和17年05月23日	84 歳
三上 隆司 様	昭和09年05月12日	92 歳	谷本 直人 様	昭和19年05月29日	82 歳
秋山 節子 様	昭和11年05月24日	90 歳	小林 和江 様	昭和21年05月05日	80 歳
加賀谷 健一 様	昭和12年05月12日	89 歳	蓼沼 映男 様	昭和25年05月27日	76 歳
大屋 セツコ 様	昭和13年05月01日	88 歳	竹田 俊義 様	昭和25年05月28日	76 歳
飯田 清恵 様	昭和13年05月14日	88 歳	川島 俊一 様	昭和30年05月25日	71 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。)

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”

