

がんばるぞ！
まごころスマイル！
がんばれー！
まごころスマイル！
編集部
大道 麻衣子



脳トレコーナー クロスワード

ヒント 「常夏のリゾート地。北マリアナ諸島の中心的な島です。」

1	2	3	4	5
6			7	
8		A		
		C		
			9	10
11			12	
	B			D
13			14	
15			16	

タテのカギ

- とても頭がよいとされている海の生き物です。
- 子だくさん。
- 道具を使ったり手話を覚えたりできる類人猿。
- 〇〇の耳に念仏。
- 礼拝や集会などで歌われる、神をたたえる歌。
- 社会またはその集団の中での身分、立場、役割のこと。
- おなかのポケットで子供を育てます。オーストラリアが有名。
- 家畜を檻などに囲わずに飼うこと。
- 化かし合いできつねのライバル。

ヨコのカギ

- きりがないことの喩え。
〇〇〇ごっこ。
- 「RABBIT」を日本語で？
- 弱者が強者に対して、憤りや非難の感情を持つこと。
- 宴会始まりの儀式。
- 思い出は〇〇されるものです。
- 都道府〇〇。
- 取っておくこと。
- からだの重さ。
- バレー〇〇。ソフト〇〇。
- 肉食動物の口にある武器。
- 悪い夢を食べると言われる動物。

前回の答え
『はつもうで』

※解答の応募はハガキに住所・名前・年齢・電話番号・クロスワードの答え(AからDまでならべた言葉)を書いてください。正解者の中から抽選で3名の方に記念品を送らせていただきます。

【宛名】〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203
「まごころスマイル編集部 内 脳トレコーナー係まで

【締切】平成27年 6月 30日(火) 消印有効

3月 27日、13年ぶりの広島東洋カープ地元開幕戦。白星で初戦を飾ってくれたのは、黒田博樹投手が8年ぶりにアーリーグからカープに帰つてからじりついで観戦しているのもととは、箱根駅伝が大好きでお正月はテレビにかじりついで観戦している。もともとは、カープファンの同僚の東さんに書いてあります。されど、カープの応援に行っていました。気づけば今流行の立派な力士女になつてしまつた。彼らの前で涙し、感動された方もたくさんおられるのではないか？

今年末には、黒田博樹投手が8年ぶりにアーリーグからカープに帰つてからじりついで観戦している。もともとは、箱根駅伝が大好きでお正月はテレビにかじりついで観戦している。もともとは、カープファンの同僚の東さんに書いてあります。されど、カープの応援に行っていました。気づけば今流行の立派な力士女になつてしまつた。彼らの前で涙し、感動された方もたくさんおられるのではないか？

今年のカープのキャッチフレーズは「昇魂 red rising」。「常勝」と「上昇」を組み合わせて「常昇」。チーム順位も個人成績も、常に高みを目指していく。そんな決意を込めたキャッチフレーズだそうです。まごころスマイルも、次号で8年目を迎えます。カープに負けず、魂溢れる紙面で読者の心をほんのり暖かくできるよう頑張つていただきたいと思いま

なごみの郷 訪問看護ステーションオープン



「医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、地域社会に安心を提供し続けます」
「社会福祉法人 正仁会」の公益事業として、安佐北区落合南を中心に、地域の皆様に質の高い訪問看護を提供できるよう職員一丸となって尽力していく所存でございます。なにとぞ、ご指導ご鞭撻を頂戴いたしますようお願い申し上げます。

月1日に開設いたしました。
「社会福祉法人 正仁会」の公益事業として、安佐北区落合南を中心に、地域の皆様に質の高い訪問看護を提供できるよう職員一丸となつて尽力していく所存でございます。なにとぞ、ご指導ご鞭撻を頂戴いたしますようお願い申し上げます。

春号の紙面
8 7 6 5 4 3 2 1 TOPページ 第一回ひろしまケアコンテスト参加 ケアマネの四季便り/こころのビタミン 急救箱にのみやグループ地域感謝祭告知/読者のひろば ユニフォームプロジェクト/誕生日占い ほっとコーナー/多職種研修会 介護ティキストに執筆/ほっとコーナー 脳トレコーナー/4コマまんが/編集後記ではないですが



さて、私どもは、平成14年の開設当初から今日まで、「特別養護老人ホーム なごみの郷」においては比較的、医療依存度の高い利用者様を日々の生活の中で支援してきました。加齢による衰弱(いわゆる老衰)があったとしても医師から看取り期の診断があつた場合には、利用者様や家族の希望を最大限尊重しながら、人生の終焉に向けて看取りのケアも実践してまいりました。平成16年度に初めての看取りの経験を皮切りに、以降、年間約20名前後の看取りケアを経験

させていただき、平成26年末で178名もの総数を数えました。振り返れば、その利用者様それぞれにたくさんの思い出があり、最後の一息まで寄り添つてお見送りした貴重な経験によって、多くの学びを得ることができました。

この貴重な経験を糧に、特養においてはさらに、

厚生労働省は2025年(平成37年)を目指す

高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的の

もと、可能な限り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、地域の包括的な支援・サービス提供体制「地

域包括ケアシステム」の構築を推進しています。

私たち「社会福祉法人 正仁会」も訪問看護ステ

ーションの開設により、これまで特養で培つ

た経験とスキルを最大限に活用し、介護支援

専門員と足並みを揃え、訪問介護、通所介護、シ

ヨートステイ等の事業所と協働して「住み慣れ

た我が家での生活が継続できるよう支援してい

きます。

もちろん、将来、在宅生活が困難になってきた時

には特養への入所もひとつの選択肢です。また、

最終局面において、ACP(アドバンス・ケア・

プランニング)等、本人の意志を最大限に尊重

し、施設ではなく、ご自宅で終焉を迎えるた

めの支援も可能です。利用者様や家族様の思いや

ニーズに寄り添いながら、心から安心していただける

訪問看護ステーションの運営をしていく所存で

ろしくお願ひ申し上げます。

なごみの郷 訪問看護ステーション

中本妙

使命

にのみやグループ 理念

私たちには、「にのみやグループ」の一員として誇りを持ち、共に尊敬し合える組織を創ります。

基本方針

私たちには、地域とのパートナーシップを大切にし、その人がその人らしく生活できるよう支援していきます。

私たちには、知識と技術の研鑽と豊かな人間性の向上に努めます。



■編集・発行
まごころスマイル編集部

〒731-0221

広島市安佐北区可部4-6-3-203

☎ 082-819-2071 ☎ 082-819-2072

E-mail: ninomiyamedikaigo110@sirius.ocn.ne.jp

ホームページ
<http://www.keiseikai-nmn.net>

ホームページ
<http://www.nagominatosato.jp>

あなたの生活の中に 救急箱

ストレスについて



内科

外科

眼科

歯科

皮膚科

耳鼻科

神経科

私たちには日常的に「ストレス」という言葉を使います。ストレスの原因は人によって千差万別です。ストレスには急激なストレスと、慢性的なストレスがあります。急激なストレスとは事故や犯罪などで生命の危機にさらされたときなどのように大きなショックがある場合です。普段、ストレスとは緩やかな慢性的ストレスを指すことが多い様です。

ストレスの原因

- ★親しい人の死⇒配偶者・親子兄弟・恋人・親類・親友など
- ★自分自身の不幸⇒病気・けが・犯罪など
- ★配偶者や親子兄弟の不幸⇒病気・けが・犯罪など
- ★家族構成の変化⇒離婚・別居・子供の独立など
- ★経済的損失や不安⇒天変地異による財産の損失・失業・借金など
- ★環境の変化⇒転校・進学・就職・結婚・転居・転職・単身赴任・定年退職など
- ★妊娠・出産・育児・子どもの問題⇒子どもの学校の問題・素行・進学・就職など
- ★会社の問題⇒昇格・降格・異動・転勤・仕事の失敗・上司同僚との不和・会議残業過多・自分の能力への不安・待遇への不満など
- ★人間関係⇒近所づきあい・友人との不和・所属団体の中での疎外感など
- ★冠婚葬祭・行事・各種イベントの参加など

ストレスはそれが好ましいことであっても起こります。大きな状況や環境の変化は、主観的には喜ばしくても、精神的に大きな負担を抱えていることが多いものです。

ここでストレスで引き起こされる「ヒステリー球」についてご説明します。

症状としては、喉に玉が引っかかっているような違和感や、飲み込みづらい、喉が渴きやすいなどがあります。原因として、本当は違うのに我慢している、理不尽なことがあるのに我慢している、腹が立つが我慢している。このように極度のストレスを感じたりすると、ヒステリー球が出やすくなります。

対処法としては、漢方薬内服や仕事を休む。たっぷりと睡眠をとる。という方法があります。

どうか皆様もストレスには充分に気を付けて、健康な日々を送っていただきたく思います。

特別養護老人ホームなごみの郷 看護師 松井 ユカリ

読者の広場

利用者様の投稿作品紹介



「ひなまつり」
ディケアそよかぜ 利用者様作品



第9回にのみやグループ 地域感謝祭開催決定

日時: 5月10日(日) 10:00~14:30
会場: 二宮内科正面駐車場

今年も「第9回にのみやグループ地域感謝祭」を開催いたします。

昨年と同じく「地域力」をテーマに日ごろからお世話になっております地域の皆さんに感謝をこめて様々な催し物を準備しています。皆さん、ぜひ遊びに来てくださいね。

ステージ

広島文化学園大学の学生による演奏
制服ファッションショー

お楽しみ抽選会

宮乃木神楽団など

屋台

うどん・焼きそば・焼き鳥・
炊き込みご飯・ジュース・
ビールなど、その他新しい
メニューを用意してお
ります。

ユニフォームプロジェクト



介護のイメージを明るく、オシャレに変えたい。
通所事業所(デイサービス・デイケア)の介護職員
ユニフォームを新しく、オシャレなものに変えよう
と、昨年「介護ユニフォーム新デザインプロジェクト」をスタートさせました。

これは、「世界でたったひとつの『にのみやオリジナルユニフォーム』」を作るための企画で、広島女学院大学人間生活学部生活デザイン・建築学科の学生と、介護衣料品の製造販売を手掛ける有限会社ハッピーおがわと共に進めています。

現在、エントリーされた12作品を、1次選考(通所事業所の介護職員の投票)で8作品にしぼり、学生が試作品を作成している段階です。

今後は、完成した試作8作品から2次選考(1次選考と同様)で5作品にしぼり込み、5月10日(日)に開催する『にのみやグループ地域感謝祭』でファッショナショナルショーを行い、1作品が決定します。もちろん、地域の皆さんにも一票を投じていただく予定です。

たくさんの思いがつまった作品ができあがることを心から楽しみにしています。次号では新しいユニフォームを報告させていただきますので期待してください。

重度認知症患者ディケアそよかぜ
佐々木 新



誕生日占い

1月

年度がかわり、これまで振り返るにはちょうどいい時期です。開き直って自分自身を見つめなおす時間をつくると吉。



2月

自分の方から積極的に意見を言うように心がけましょう。いきなり自分を変えるのは…という人は、髪型なども一緒にイメチェンすると吉。



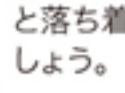
3月

今のあなたに必要なのは気分転換。一人で考えこんでいては煮詰まってしまうからには、積極的に外出することで新しい発見があるかもしれません。



4月

納得のいかない出来事が起るかも知れません。でも、よくよく考えればささいなことである場合は多い。現状に満足するのも大切なので、じっくりと落ち着いて構えましょう。



5月

責任のある立場や仕事を任せられそうです。面倒に思えるかもしれません。今後のあなた自身にとってプラスになることです。怖気づかず積極的に取り組んでいきましょう。



6月

人の大勢集まるところに行ってみるとがオススメ。あなたに大きなヒントを与えてくれそうです。フットワークを軽くしてみましょう。



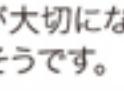
7月

何事も中途半端に引きずることはご法度。やりきるならやりきる、打ち切らなければ打ち切ると、やっぱり決断することを心がけましょう。



8月

あなたにとって大きなチャンスが舞い込む予感があります。何事にも積極的に取り組んでいきましょう。勇気を持ってチャレンジすることが大切になっていきそうです。



9月

挑戦の成功のカギは、照れたり恥ずかしがったりせず、率先して動くこと。先輩や後輩、同僚の誘いには積極的にのりましょう。良い結果が生まれます。



10月

主導権を握るのは避けた方がよさそうです。過剰なリーダーシップは控えめに。相手の気持ちを考え行動すると良いでしょう。



11月

人を見る目が冴えている時期。自分の直感を感じましょう。前進するためには、何かを犠牲にしておくことも大事です。自分を信じて行動すると吉。



12月

人の争いごとに巻き込まれてしまう可能性が大。あなたの仲裁力が周囲に認められるチャンス。率先して相談役にまわると吉。

