



読者の広場

にのみやグループ合同作品展 ■開催日 平成27年7月3日～16日 ■場所 フジグラン緑井 緑井ギャラリー「Passage」



老人福祉施設研修・中国大会、広島で開催



去る8月27日と28日の両日、広島国際会議場にて、第47回中国地区老人福祉施設研修大会が開催され、盛況の2日間となりました。中国地方の数多くの施設が参加し、なごみの郷からも松林施設長をはじめ7名の有志で参加して来しましたので報告いたします。

初日の前半の講演会で「平穩死のすすめ」の著書で有名な石飛幸三先生が「平穩死という言葉が生まれたわけ」という演題でご講演をいただきました。石飛先生は広島県生薬、血管外科医として約50年間、ドイツと日本で医療の最先端を歩み続けてこられました。その後、特別養護老人ホーム(特養)の医師に就任、そこで目の当たりにしたのは胃ろうに繋がれた高齢者の姿でした。「これまで自分が救ってきた命の結末がこれか」と愕然とされたそうです。入所者が終末になると、胃ろうや人工呼吸・点滴などのさまざまなチューブに繋がれて延命を図っている。自分の意志では死ぬこともできない高齢者の姿が、そこにあったそうです。特養で「食べられなくなった胃ろう、脱水になれば無理やり補水」という現実に対して、「無理な延命はせず、本人や家族の思いを大切に」といった看取りを推奨されています。ご自身が勤務される「芦花ホーム」という特養で看取った高齢者の自然な死について、実際の映像を交えながら話をしてくださいました。

どのような思いで看取りの実践を始めたのか、その考えの一端を感じることができ、大変貴重な時間となりました。

まごころスマイル
Smile
秋号
34号

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 FAX082-819-2072
✉ ninomiyamedkaigo110@sirius.ocn.ne.jp
ホームページ
http://www.keiseikai-nmn.net
http://www.nagominosato.jp

秋号の紙面

8	読者の広場/コーナー/編集後記ではないですが
7	ほっとコーナー/誕生月占い
6	家族からの手紙/ほっとコーナー
5	どうも連携です/はつらつ健康教室
4	なごみの郷夏祭り報告
3	トリプルクラウンズ紹介/救急箱
2	ケアマネの四季便り/こころのビタミン
1	TOPページ

その後、東京ディズニーランドのトリーナーとして勤務されていた町丸義之先生の「ディズニーランド伝説トリーナーが明かすミッキーマウスに頼らない本物の指導力」一流のモチベーションアップ術」という演題で講演がありました。東京ディズニーランドといえば年間約1800万人が訪れる日本最大のテーマパークで、説明するまでもなく、誰もが認める最高のおもてなしを誇る夢の遊園地です。そこで培ったノウハウのお話です。指導の一例として、働き手に対して、一つの言葉に意味を込めて徹底的に指導をしていることをご教授くださいました。例えば、働き手をキャストと呼びそれはテーマパーク(舞台)で演じる役者であることを明言し、それを意識づけることで、非正規雇用社員であってもモチベーション高く働いているとのことでした。その他にも指導の例をいくつも紹介してくださり、全てを徹底的に指導し、モチベーションを維持しながら実践している。その要諦の無さから人気テーマパークとして君臨し続ける理由が垣間見え、私たちの日々の業務に置き換えながら、学ぶことの多い講演となりました。

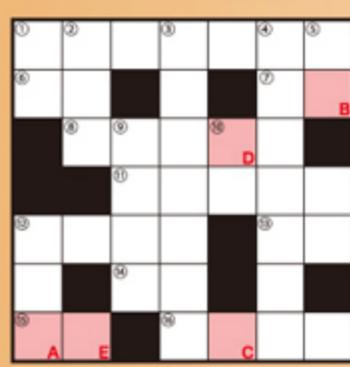
2日目の事例発表の分科会では、なごみの郷から2名の職員が発表を行いました。特養の岡本舞花ケアワーカーは「本人視点で考える！入浴拒否への取り組み」ひとときシートの活用から見えてきたA

様の苦痛」という演題でした。入浴の促しを行うも拒否が強く、ほとんど入浴していただけなかった入所者様へ対し、ひとときシートという認知症分析ツールを活用して、入浴の実施が可能になった事例です。そして、ケアハウス部門からは小井手尚香職員の「頼むけえの！」寄り添うことで得られた信頼」という、引きこもりがちだったケアハウスの利用者様に対し、事務職員を中心に密に交流ができていくことで、徐々に他者との交流ができるようになった事例でした。この二事例で、一人とも自身の取り組みを堂々と発表し、会場からは大きな拍手が送られていました。また、私が聴講した他施設の発表の中では、新人育成の取り組み事例があり、大変興味深く聞かせていただきました。人材(人材)を育てるため、長年積み重ねてきた経験と聞き、その施設の離職率の低さに驚くとともに、それを現場へ持ち帰り、伝達し自施設での新人育成に取り入れることができたと感じました。

その他、まだまだ報告しきれないほどの学びが多く、実りのある充実した2日間の研修会でした。最後に、このような研修大会は、我々の施設から事例研究の発表者の参加があつてこそ聴講者として参加する意義が広がるのだと思います。今年度は私自身も事例発表を行い、貴重な経験を他の職員と共有できるように研鑽を積んでいきたいと思っています。

非常に充実した2日間となりました。研修に参加させていただき感謝いたします。特別養護老人ホームなごみの郷 寺島宏之

脳トレコーナー クロスワード



- タテのカギ
- 童謡。〇〇〇の学校。
 - 通信会社が電話回線のために建てる柱。
 - 室町時代にできた住宅の様式。銀閣寺が有名。
 - 芸備線。広島と戸坂の間。
 - 現在は、合併し三次市に。ピオーネが有名。
 - 福山市で有名な花。
 - 石材に銘文などを刻んで建てたもの。
- ヨコのカギ
- 広島市内を走っている有名な電車は？
 - 羊歯の読み方は？
 - インド発祥。現在はフィットネスとして人気。
 - 絵を見せながら物語を話すもの。
 - 上野動物園に初めてやってきたパンダの名前は？
 - 大分市佐賀間で水揚げされるサバのこと。
 - 昔、魚介類の保存技術として考えられたもの。
 - チョコレートやアメのこと。
 - 鳥の子どものこと。
 - 多くのものが乱雑に立ち並ぶこと。
- 前回の答え
- 「おぼんまつり」
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| こ | ま | な | ら | わ | し |
| ば | わ | し | か | り | |
| う | か | い | と | や | |
| あ | み | ん | と | ま | |
| あ | ん | か | ん | か | |
| た | い | か | だ | | |

※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E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。

記念品はオリジナルカード(コンビニなどで使える便利なカードです) [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12月31日(木) 消印有効

秋といえば皆さんは何を思い浮かべますか。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋といえるあるかと思えます。ちなみにこの秋、通信教育など物事を始める時期としては、新年、4月に続いて秋が多いと言われています。「秋の夜長」という言葉もあり、長い夜の時間を使って何かを始めたいかならないでしょうか。私の場合はここ最近まで、もっぱら「食欲の秋」でした。美味しいものを食べに行き、旬の果物(栗、柿など)を楽しみにしていました。恥ずかしい話ですが、若いころ(？)は回転寿司で10皿以上を当たり前に食べていたのに、今では皿が精いっぱい。当時に比べて食事は減っているのに、体重は減らない状態です。

そうなる「スポーツの秋」です。しばらくはウォーキング、腹筋、ダンベル体操などを熱心に行います。しかし元来が飽きっぽい性格のため、成果が出ないすぐに辞めてしまい、部屋の隅には使わなくなった器具が置いたままになっています。学生時代は決して運動神経はよくありませんでしたが、1000メートル走っても、すぐに次の行動に移すことができました。今では少し走っただけで息が上がってしまう状態です。

主人とは休みが合えば野球、サッカーなどスポーツ観戦を行っています。しかし、お互いスポーツは「観る」ものではなく、するものという発想はなかなか至りません。秋だからというわけではないですが、とりあえず屈伸運動から再び始めてみたいと思っています。これから年末にかけて忙しい時期が続くと思いますが、風邪などひかぬように気を付けてお過ごしください。

にのみや居宅介護支援事業所 中島裕子

TRIPLE CROWNS



社会福祉法人正仁会では、クラブ活動費補助制度を活用しソフトボールチームを結成しています。チーム名は「トリプルクラウンズ」で、正仁会の母体がある「落合」という地名に由来しています。野球界で「落合」といえば、かの偉大なバッター落合博満氏です。その落合氏の代名詞といえば「三冠王」ということで、英語表記の「トリプルクラウンズ」というチーム名にしました。また、正仁会のシンボルマーク(真ん中に利用者様を据えて、家族と共に手をたずさえ支援する形)が、3人の中かくなる王冠に見えるところも併せています。現在20名を超える部員がいます。



5月に行われる「町内ソフトボール大会」10月に行われる「ソウエルクラブソフトボール大会」は毎年の恒例行事です。それに加え、昨年「落合学区体協ソフトボール教室(ナイターリーグ)」へ参加させていただいております。「ナイターリーグ」は、文字通り20時からプレイボールの夜間帯で、グラウンドは落合小学校です。「ソフトボールを通じて落合学区並びに、その近隣に住居する人々の親睦を図るとともに、健康の維持・促進を図る。」ことを目的として毎年行われています。

5月～8月までの期間で、対戦は4チームのリーグ戦方式で行われます。我がトリプルクラウンズは、計6試合を戦っていく予定です。現段階で4試合を終え、1勝3敗と厳しい戦いが続いています…。ただ、試合を重ねることにチームのまとまりを感じ、着々と力を蓄えています。活動の詳細については、正仁会ホームページで随時ご紹介させていただきますので、我々の戦いぶりを是非ご覧ください。



「トリプルクラウンズ」として試合ができる喜びはもちろんのこと、地域の方たちとスポーツを通して交流させていただけることがとても有意義で喜びを感じております。お声掛けいただきました体協ソフトボール部長飯田様をはじめ、関係者の皆様に感謝申し上げます。まだまだ実力不足の感は否めませんが、精一杯頑張りますので今後ともよろしくお願いいたします。グループホーム・デイサービスセンター なごみの郷 亀山 トルプルクラウンズ 監督 廣木 佑介

ケアマネの四季便り

なごみの郷 在宅介護支援事業所 石川 真之介

皆さま、こんにちは。過ごしやすき季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。前回のケアマネの四季便りでは8月に新たに市町村から発行された「介護保険負担割合証」や特養の入所の条件など、今年4月の介護保険制度改正についてお伝えしました。今回の「四季便り」では、介護保険から少し離れ、平成27年4月から施行された「生活困窮者自立支援法」について紹介いたします。これまで、生活が著しく困窮した時に利用できる制度は「生活保護制度」しかありませんでした。生活保護制度は最後のセーフティネットとして最低生活の保障のためとても大事な制度ですが、そこには「困窮から脱却していくことを支援する仕組み」はありませんでした。そのため受給者数は減少することなく、年々増加の一途をたどっていました。(平成21年では170万人、平成27年では217万人)。そこで、「生活困窮者自立支援法」は、この最後のセーフティネットの手前にも、もう一つのセーフティネットを張り出すしくみです。それは、人々が元気を取り戻すことを支え、地域社会と雇用へ繋ぎ直す、自立の促進を目的としたしくみです。では、この新制度は具体的にどのような支援をするのでしょうか。困窮に陥っている人たちが直面しているのは、頼れる人間関係をもたず社会的に孤立していること、心身の障害、失業、家族の介護など、複数の問題が絡み合った状況です。相談支援の窓口では、一人一人の事情に合った総合的な支援計画を作成します。自治体の判断で、就労の支援、住居や食料などについて一時生活支援、子どもの学習支援、家計相談の支援など、法律に定められた新しい事業を開始することがあります。また、障害、雇用、介護など、既存の縦割りの制度を連携させた支援や、地域のNPOなどの活動とつなげた就労支援も期待されています。

● 広島市が紹介する具体的な支援内容 ● 対象者：広島市内に住居又は住所を有する生活困窮者（生活保護受給者を除く。）

生活困窮者自立相談支援事業

自立相談支援機関の相談支援員が包括的に相談に応じ、どのような支援が必要かを一緒に考え、相談内容によっては、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた継続的な支援を行います。

住居確保給付金給付事業

離職などにより住居を失った方、または失う恐れの高い方には、就職に向けた活動をするなど条件に、一定期間、家賃相当額を支給します。生活の土台となる住居を整えた上で、就職に向けた支援を行います。

家計相談支援事業

家計状況を「見える化」して根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援計画の作成や法テラス等関係機関へのつなぎ、必要に応じて貸付制度の紹介等を行い、早期の生活再生を支援します。

一時生活支援事業

住居をもたない方やネットカフェ等の不安定な居住形態にある方に、一定期間、宿泊場所や衣食を提供することにより、安定した生活を営めるように支援を行います。

就労準備支援事業

「社会との関わりに不安がある」「他の人とコミュニケーションがうまくとれない」など、直ちに就労が困難な方に6か月から1年までの間、プログラムに沿って、一般就労に向けた基礎能力を養いながら就労に向けた支援や就労機会の提供を行います。

生活困窮世帯学習支援事業

生活保護受給世帯を含む生活困窮世帯の小学校4年生から中学校3年生までの児童・生徒を対象として、社会人や大学生のボランティアによるマンツーマンを基本とした学習支援により、基礎学力の定着やコミュニケーション能力の向上等を図ります。

広島市では、生活困窮者自立支援制度の相談支援機関として、「広島市くらしサポートセンター」を市内に設置しています。またその他、各区を管轄ごとに分けてサブセンターも設置しています。相談したいこと、困りごとがありましたらお住まいの区を管轄するサポートセンターにご相談下さい。

あなたの生活の中に「お口の健康は長寿の秘訣です！」

「話す、食べる、笑う、呼吸をする」といった私たちが当たり前に行っている事が、加齢や病気によって困難となってきます。また、飲み込みが難しくなったり、お口の中が乾いていませんか？それは、唾液が出にくくなっていることが原因かもしれません。唾液には、飲み込みを良くする、話しやすくする、お口の中の洗浄・抗菌作用などがありとても大切な役割をはたしています。しかし、病気や内服薬の副作用、加齢などにより唾液が出にくくなる場合があります。これらの改善のために、保湿、加湿、歯磨きジェル、洗口液などを用途に合わせて使い分ける方法があります。

また、毎日歯磨きをしていても、成人の8割が歯周病です。歯周病が原因で起こる命に関わる病気もあります。「磨いた」と「磨けた」は大きな違いがあります。いかに歯磨きが難しいかということがわかります。一番良いのは、歯科医にて定期的に健診を受けてケアをすることです。内服薬の副作用によってケアのやり方も違ってきますし、自分に合った歯ブラシで磨き方を教えてもらいましょう。状態の良いお口はすっきり、さっぱりとても気持ちの良いものです。まずは鏡を見ながら歯磨きを始めてください。

「たくさん食べて、笑顔で元気いっぱい」これは、私が仕事を始めた時からのモットーです。当時からお口の健康を保つ大切さについて勉強していました。今年から口腔摂食チームを立ち上げ、よりよいケアや食事を考慮できるように考えていこうと思います。

お口のケアのことはもちろん、食べることや飲み込みなど不安なことがあればご相談ください。一緒にお口の健康を考えてみませんか？

ラシュールメゾンやすらぎ 看護師 鎌田 智美

「まめnanレストラン」
●営業時間/毎週火曜日・金曜日 午前11:00～午後2:00

〒731-0221 広島市安佐北区可部3-9-22
TEL082-819-3023

あいあいねっと 会員を募集しています

会員種別	入会金	年会費
正会員	2,000円	5,000円
賛助会員	なし	3,000円
法人賛助会員	なし	10,000円
法人・団体賛助会員(非営利)	なし	5,000円

※詳しくは事務局までご連絡ください「あいあいねっと」事務局 TEL082-819-3023

こころのビタミン 秋が旬「秋に獲れる刀のような形の魚」秋刀魚

サンマは秋刀魚と記し、脂がのる9～10月が旬の秋を代表する魚です。かつては様々な漢字で表記されていましたが、「秋に獲れる刀のような形の魚」を意味する当て字が現在は使われています。

秋刀魚の栄養素

秋刀魚などの青魚にはEPAやDHAが多く含まれています。EPAには血液をサラサラにする作用があり動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病を予防することができます。一方のDHAは体内の悪玉コレステロールを減らす作用があります。その他にもビタミンやカルシウム、鉄分なども多く含まれています。

秋刀魚と大根おろしが合う理由

大根おろしと一緒に食べるのがスタンダードな食べ方ですが、それには理由があります。秋刀魚の栄養素は身の部分より血合いや内臓に多く含まれています。しかし、苦味があるため内臓が苦手な方も多いと思います。そこで効果を発揮するのが大根おろしです。大根おろしには発がん物質や苦味を抑える作用があるため、一緒に食べると血合いや内臓が食べやすくなります。さらにタンパク質を分解する酵素が入っているので、消化を促進すると同時にビタミンや鉄分の吸収もよくしてくれます。

<おいしい秋刀魚の選び方>



脂がのっているほど傷みやよくなるため買ったその日に食べることをおすすめしますが、食べきれなかった時は内臓を取り除き、冷凍保存し早めに食べてください。美味しい秋刀魚を食べて、きたる寒い季節をのりきっていきましょう。

なごみの郷 管理栄養士 柴田 真衣

どうも 連携室です

今回は、中岡内科で受けた頸動脈エコー検査についてご紹介いたします。この検査は、前回と同様に血管の検査の1つになります。

頸動脈エコーは簡便で視覚的に動脈硬化の診断が出来る検査です。「なぜ首の血管を?」と思われるかもしれませんが、首の血管が全身の動脈硬化の程度を表す指標を評価できるそうです。

今回は編集部員に実際に検査を受けてもらい取材をしました。



- 検査は予約が必要ですが、当日食事制限や検査前の処置などはありません。
- 検査室に入りベッドに仰向けに寝た状態でいよいよ検査スタートです。
- 首にゼリーを付けたプローブを当て血管の状態を見ていきます。

左右の頸動脈を確認してもらい検査時間は約10分で終了です。

この検査では、血管腔が狭くなっていないか、つまりがないかを観察し、血管の太さや血管壁の厚さ、血液の流速を測定することにより、動脈硬化のすみ具合を調べることができます。

動脈硬化を起こしている血管をホースを例えにして分かりやすく説明してくださいました。動脈硬化の血管は言葉通り、血管がかたくなっている状態で動脈血管内に蓄積物(脂質や血小板など)がついて血管内が狭くなっています。ホースに例えると先端を握って水を出したのと同じ状態です。

最後に、血管が狭くなっていたり、動脈硬化を起こしていたりしても症状としてはすぐに現れないことがあります。頸動脈エコー検査は超音波の検査なので、身体に害がなく痛みのない検査です。高脂血症、高血圧、糖尿病など血管に影響がしやすいといわれている病気をお持ちの方には、定期的に受けて欲しい検査だと言われていました。

ぜひ検査を受けてみてください。



地域連携支援室 大道 麻衣子



第14回 なごみの郷 夏祭り報告

去る7月25日、『なごみの郷夏祭り』が開催されました。今年で14回目を迎え、地域の愛、家族の愛、笑顔あふれる感謝の祭りとして、多くの方に支えられての開催です。

今年は例年とは違い、職員のTシャツを統一しようという声があがり、職員間でTシャツのデザインコンテストを事前に行いました。応募数42通の中から1位に選ばれたデザインを作成した職員を「夏祭り」の冒頭で表彰しました。ピンクと青、黒の三色展開のTシャツで花火や金魚が描かれ、夏祭りらしい華やかなものとなりました、写真を参照してください。全職員お揃いのTシャツに身を包み、より一層団結力が高まりました。



さて、本題の「夏祭り」は、職員たちで結成されたバンド「なごみ〜ズ」の演奏でスタート。続いて「青神楽団」さまの神楽の演舞、「滝夜叉姫」「日本武尊」の2演目を披露していただきました。鑑賞の皆様は「神楽は子どもの時の楽しみの一つだったよ。懐かしいね。」「久しぶりに神楽を見たよー。やっぱり元気になるね。」などの声があがり、とても満足された様子でした。



屋外の屋台には、例年通りの焼き鳥・綿菓子・かき氷・たこ焼きなど、今年も美味しい屋台の食べ物を提供することができました。利用者様もビールやチヂミなど好きなものを食べていただき、普段以上のとても素敵な笑顔を見せていただきました。子供たちを中心としたスイカ割り・紙飛行機大会やじゃんけん大会もあり、大いに盛り上がっていました。



屋内は地元のJAレディース「みなづき会」の皆様の新鮮な野菜や、なごみの郷居宅が主催する日用品などのバザーや、パナソニックエイジフリー様の福祉用具のバザーが盛況でした。

第2部は野外ステージで行われ、「彩響」さまによる前座の漫談と和太鼓の演奏、会場は笑い感動のうずでした。そして最後は「雑草の会」の皆様と一緒に盆踊り。囃子を鳴らしながら歌に合わせてリズムをとられる姿は童心に返られたように楽しそうな姿でした。全体で輪になって踊り、「幸せなら手をたたこう」では手を触れあい、お互いに笑顔で踊り、祭りの締めくくりとなりました。

「夏祭り」を皆様に楽しんでいただき、無事終わることができたのも、利用者様・家族様・そして地域の方々・ボランティアの皆様、たくさんの方々のお力添えのおかげです。ありがとうございました。これからも感謝の気持ちを皆様に届けて行けるよう日々努力してまいります。



特別養護老人ホーム なごみの郷 山田 佳穂



ボランティア募集

にのみやグループをアシストして下さるボランティアさんを募集しています。

あなたの経験や特技を生かしてみませんか?

(歌・踊り・話し相手など)

また、同時にスタッフも募集しています。

まずはお気軽にお電話下さい。

☎082-819-2071

担当 宇多 雅和

〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203

はつらつ! 健・康・教・室

はつらつ! 健康教室のご案内

去る8月より二宮内科にて健康教室を始めました。毎月第3木曜日14時~15時、二宮内科待合室にて行っております。参加は無料です。健康に関心がある方ならどなたでもご参加ください。お待ちしております。

今後のスケジュール

第3回

日時: 10月15日(木)

14時~15時

場所: 二宮内科待合室

内容: 誤嚥性肺炎について知ろう

講師: 二宮内科デイケアセンターなごみ

言語聴覚士 藤井 千晶

第4回

日時: 11月19日(木)

14時~15時

場所: 二宮内科待合室

内容: 感染について

講師: 二宮内科

看護師 久島 美恵子

第5回

日時: 12月17日(木)

14時~15時

場所: 二宮内科待合室

内容: 検査について

講師: 二宮内科

検査技師 渡辺 美香

職員リレーで「ほっと」する話題を紹介します。

ほっとコーナー

皆様はじめまして。私は、二宮内科外来検査室で臨床検査技師をしている正木七奈と申します。私の「七奈」という名前は、少し珍しいようでよく人に「これでナナって読むんだね」と言われます。「七」は幸せになるようにと、たくましい子に育ててほしいという意味で七転び八起きの「七」の字を父がつけたそうです。私は良い名前をつけてもらったと、とても感謝しています。



10月、季節も夏から秋にうつりかわりますが、この時期は忘れてはいけな大きな災害がありました。それは、昨年8月20日に広島県で土砂災害があり多くの方が亡くなられたことです。私はこの年に大竹から可部に引越しをして一人暮らしを始めた年でもありました。その年に、このような大きな災害が身近であったことが驚きでした。あの現場の近くを通り過ぎたり、大雨の時、また台風の到来が多くなるこの季節になるとその災害を思い出し、何事も無いようにと願っています。自然の偉大な力には、人間の英知も力も遠く及びません。

そんな人がどうすることも出来ない自然の脅威を感じながら、先日の台風15号対策として懐中電灯を用意し、水や食料を買いだめ、ベランダの竿をおろしたりしました。天気予報を見ては、「大丈夫かな」と心配しましたが、結果的にはそれらの準備が無駄に終わってしまいました。時に「災いは、忘れたころにやって来る」であります。広島は災害の少ない良い地域だと思います。しかし、そんな「備えあれば憂いなし」が無駄かも知れませんが私にとっては本当にほっとする出来事となりました。



両親が、季節に応じ熱中症対策の飲み物や、食料品を送ってくれます。一人暮らしになって改めて両親の心や身近な方々の多くの心をいただいていると思知らされています。

まだまだ気が付かないことも多くありますが、たくさんの方に支えていただいている気持ちに少しでも応えていける私になれるよう、頑張っていきます。

二宮内科 外来検査室 正木 七奈

誕生月占い

<p>1月</p> <p>チャレンジ欲が旺盛になり、どんなことにも果敢に挑んでいける時。苦手意識があった分野にも、今なら楽しみながら挑戦できるでしょう。</p>	<p>2月</p> <p>どんなことでもいつも以上に熱が入り、ハードスケジュールもスムーズにこなせます。難しい案件にも難なく取り組むことができるので、積極的に取り組みましょう。</p>	<p>3月</p> <p>直感が冴え渡り、アイデアが次々と飛び出し、新たな可能性の扉が開きそうです。頭にひらめいたことは、時間を置かず表現してみましょう。</p>	<p>4月</p> <p>仕事運は安定。仕事に関するスキルを積極的に増やしていくとさらに◎。自分にできることが増えれば仕事楽しくなり、何事にも自信を持って臨めるようになります。</p>	<p>5月</p> <p>視野が広くなり、いつものルーチン業務に面白みを感じられそう。周囲が敬遠するようなことにもやりがいを感じられるので、進んで引き受けましょう。</p>	<p>6月</p> <p>現状に満足してしまい、守りの態勢に入りがち。しかし、やればやるほど上を目指すパワーがあることを自覚できるときです。何事もチャレンジしてみましょう。</p>
<p>7月</p> <p>運気は平穏ムード。趣味やレジャーなど日頃なかなかできないことを存分に楽しむことができ、ストレスもスッキリ解消できるでしょう。</p>	<p>8月</p> <p>ずっとやりたかったことに挑戦するチャンスあり。時間のやりくりなどに若干の苦労はありますが、それもよい刺激となり、気持ちが燃え上がりそうです。</p>	<p>9月</p> <p>やるべきことが山積みになり、多忙な日々押しつぶされてしまいそうです。しかし、「もうダメ、限界」と思ったところから力が湧いてくる予感。</p>	<p>10月</p> <p>表舞台に立つ仕事より、地味な努力で足場をしっかりと固めていきたいとき。背伸びをせず、今できることを積みあげてスキルを確かなものにしていきましょう。</p>	<p>11月</p> <p>やらなければならないことは山積みなのに、集中力がダウンして能率が低下してしまいそうです。まず仕事を整える環境を整えることが第一です。</p>	<p>12月</p> <p>あなたを抑えつけていた重石が取れ、スムーズに動けるようになると。目標達成に対して気持ちも前向きになり、どんどん予定を進めていけるでしょう。</p>

ある利用者の家族様から、あたたかなお手紙を頂戴しましたのでご紹介します。 家族からの手紙

職員の皆様さま

この度、なごみの郷で母がお世話になった多くの職員さんのメッセージを入れた「母のなごみの郷での生活写真」アルバムが届きました。

大変な手数をかけてわざわざ作って戴き家族宛にお送り戴いた御心に大変感謝しております。

まとめとして書かれた担当職員さんの私たちに、素敵な笑顔がありがとうございました。

天国でゆっくりしてください。

「なごみの郷」の施設の素晴らしさと、晴しきで、母は人生に一度の素晴らしい体験をさせて貰ったと母自身も大満足でいました。

今回の皆さんの力作アルバムは大変貴重な財産として保管し、母の仏前に供えます。本当に長い期間お世話になりました。

二〇一五年九月七日

匿名

(原文より抜粋)

ほっとコーナー

職員リレーで「ほっと」する話題を紹介します。



皆様初めまして。特別養護老人ホームなごみの郷で勤務させていただいています前原瑞紀(まえはらみずき)です。入社から2年目になりますが、日々学ぶことばかりで充実した毎日を送っています。

9月も終わりとなり、朝晩はすっかり涼しく、時には寒ささえ感じることもある日々です。一方で日中は、まだ暑い日も多く、利用者様とも「まだ夏じゃね。」「外は暑いねえ。」とお話しながら過ごしています。昼間はまだ蝉時雨が聞こえると思いきや、朝晩は窓を開けると秋の虫の音色がハーモニーを醸しています。そんな中、私が最近ほっと感じた出来ごとを紹介したいと思います。

私は今夏、暑くなった季節感もあって髪をぱっきりと短く切りました。髪を切った次の日の出勤時、毎日最初に声をかけてくださる利用者様が「あら、髪型を変えたの?」と、すぐに気付いてくださいました。「分かりました?」と言うと、「もちろんよ。他のことは割とすぐに忘れてしまうけど、あなたは私の一番のお友達なんだから...。」と笑顔で言ってくれたことがとても嬉しかったです。それと同時に、私達が利用者様を見ているのと同じくらい、私達のことを見て下さっているんだと感じました。その時、はて、「私は皆さまのことをきちんと見れているのだろうか」、「細部まで心が行き届いた介護ができていのだろうか」と自身の胸に手を当てて、我が身を振り返る気持ちになった瞬間でもありました。私たち介護職員の何気のない毎日のルーチン業務、ともすれば小さな変化がたくさんあるにも関わらず、時間や雑務に追われて見過ごしてしまうことが多々あると思います。季節感にしてもそうです。この時期、夏から秋へ、花は朝顔やひまわり・キョウチクトウからコスモスや菊・彼岸花へと移ります。それらを察知する、感じるができる感性は普段のちょっとした利用者様の異変を察することにもつながっていきます。介護のプロとして、細やかで多面的な視点は、高齢者の方々が発する異変のサインを受け止める大切な情報源となりますので高齢者介護の仕事においては大切なこととなります。私のことを「お友達」と言ってくれた方からいただいた私の「喜び」は、ひとときの喜びに止めておくだけではなく、今後の業務への糧にしなければならぬと感じた出来ごとです。

日々の利用者様との関わりの中で、今回のような喜びと学びを経験できたことを改めて感謝したいと思います。

これからも毎日ゆっくりと皆様とお話させていただきながら成長していきたいと思っています。

特別養護老人ホーム なごみの郷 前原 瑞紀

ホームページで最新の情報を配信中

恵正会 <http://www.keiseikai-nmn.net> 恵正会 広島 検索

正仁会 <http://www.nagominosato.jp> 正仁会 広島 検索

