



第310号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み 天から与えられた役割を果たすべく 社会福祉事業で平和な社会に向けて 貢献してまいります

新春特大号



新年、明けましておめでとーございませう。歳男に歳女の辰年の皆様もおめでとーございませう。早いもので令和六年になりました。今年はどうなるか。皆さまにとつて良い一年になることを祈つておられます。今年の幕開けは何と云つても新年祝賀会でしょう。今年も特別ゲストとして、みなさんお馴染みの「寿太鼓（ことぶきだいこ）」さんがやつてきます。新年早々、景気の良いスタートですね。太鼓のパワーで、邪気を払つて、良いエネルギーをもらいませう。

今月の歌は「一月一日」です。♪年のはじめのためしとて、毎年定番となつておられますね。やはり正月はこれを歌わないと始まりませんよ。ね。楽しい年にしましませう。今年もよろしくお願ひ致します！

ホームでの暮らしのご意見、ご要望があれば、生活相談課の濱村・荒井・松浦までご相談ください。できる限りご希望に添いたいと職員一同考えております。また、利用者の皆様は、人生の先輩として、私たちの相談にも乗ってくださいね。

「お賽銭」

初詣のときにお賽銭をいからにすれば良いのでしょか。毎年のことながら、気になりますよね。色々調べてみました。まず、「縁起が良い」金額として

- 五円（ご縁）
 - 十一円（いい縁）
 - 四十一円（始終いい縁）
 - 一万円（円満）
- などがあります。逆に「縁起

おつき 睦月

が悪い」金額というのが

- 十円（遠縁。縁が遠い）

● 五百円（これ以上の硬貨（効果）がない）

などがあります。

（やや強引なこじつけにも思えますが）

あと、お賽銭は「神様へのお供え物」ですので、賽銭箱に投げてはいけません。賽銭箱の近くまで行って、お賽銭を流すように入れるのが良いそうです。みなさん是非試してみてください。筆者は「四十一円」で行きます！



「太鼓」

今年の新年祝賀会は、寿太鼓（ことぶきだいこ）さんが出演してくれました（元日からありますが、どうぞいませう）。さて、太鼓の歴史はとっても古く、紀元前からあったといわれ、日本神話にも登場します。長野県の尖石遺跡（とがりいしせき）では、太鼓の土器も発見されています。楽器の中では、最も原始的、かつ欠かすことのできない存在でもあります。また、音が「よく鳴る」と、物事が「よく成る」ということで縁起もよいとされています。ことぶき太鼓さんの迫力ある演奏を聞いたので、よい一年になることしましませう。

皆様、明けましておめでとうございます。

令和6年を皆様とともに迎えすることが
できたことを、大変光栄に感じております。



施設長に就任となり、4度目の元旦となります。

まだまだ経験不足ではありますが、こうして施設長としての責任を全うできるのも、
各課の管理者や多くの職員、そして利用者様やご家族様を含めた関係者様のおかげで
ございます。改めてこの場をお借りして、御礼申し上げます。

すでに、コロナ禍ではなくなり、社会全体では以前同様の生活を送れるよう
になりました。高齢者福祉施設などでは、ひとたび感染が確認されると瞬く間に
集団感染(クラスター)となる可能性が高いため、ご家族様を含めたすべての
関係者の皆様には、来園時の感染対策の徹底や、外出や外泊・面会時の
一部制限などへのご理解・ご協力を改めてお願い申し上げます。ただ、状況を
鑑みながらファミリーマイホームにおいては、事前の予約などもいただかずに、食
堂や居室内でご家族との面会が可能となるように取り計らっていきたいと考えて
おります。

大規模改修工事が完了し、令和4年4月にリニューアルオープンを迎えた
ファミリーマイホームでは、ICT(インフォメーションコミュニケーション・テクノロジー)
の活用や個浴室の本格運用など、設備面での改修はある程度終了しました。
自負するわけではありませんが、全国的にも最先端の設備を配置している施設

へと生まれ変わることができました。

令和5年度からは、「インターコミュニケーションシステム(略称インカム)」を導入し、職員同士で相互通信や音声入力ができる機器を導入致しました。介護現場では、利用者様のケアを担う際に、職員同士のコミュニケーションが欠かせません。しかし、その業務連絡が、時にフロア内で飛び交い、それは時には利用者様にとっては騒音であったり、聞かれたくない・聞きたくない情報であることもあります。そのため、可能な限り利用者様の生活空間である居室やフロア内の騒音を押さえつつ、しかし業務連絡などが確実に遂行できる「インカム」を導入し、本格運用を実施しております。また、感染対策の一環として、利用者様と直接関わる職員には、ゴーグルやフェースガードの装着を標準的装備として着用していることも、この機会に皆様にご周知させていただきたいと思っております。

本年も、人材育成や日々の業務改善などの「介護サービスの質の向上」を最優先事項として取り組んでまいります。モノやカネなどの資源は、短期間の計画で成果を出すことができます。しかし、ヒトという資源は、長い年月をかける必要があります。おかげさまで、介護職員の安定的な定着はファミリーマイホームの大きな強みとなっております。そのため、その「人材」を「人財」に育成することが重要です。「人財」とは誰からも評価され、組織から財産と思われるような職員を意味します。困難から逃げずに立ち向かう勇気と固定概念にとられない柔軟な思考、そしてそれを行動できる「人財」を、様々な場面で指導育成してま

います。一昨年度から、「多様な人材の活躍の場」を提供することを目的として、法人内の障がい部門で就労されている方々や外国人留学生の介護アルバイトの学生を活用させていただき、とても心強い戦力となっております。

ファミリーマイホームは、これからも法人理念にあるように「奉仕の精神 慈愛の心を育み 社会福祉事業で平和な社会に向けて貢献していく」使命を担ってまいります。



本年4月には、3年に一度改正される介護保険法の改正年となります。社会全体のインフレ傾向に伴う物価や賃金、エネルギー価格などの高騰が介護報酬に反映される可能性が高いです。この介護報酬をもとに、施設サービス料金が変動となりますことを、ご理解ご協力を宜しくお願い申し上げます。

様々な変容の1年となりますが、入所されている利用者様やご家族様、そして地域の皆様にとって、心から安心して生活していただけるよう、職員全員で努力していくことを、ここに一念させていただきます。

最後に、ファミリーマイホームの利用者ご家族あての今年の年賀状に、利用者様の素敵な笑顔の写真を載せておりますのでお楽しみください。皆様にとって、明るく実りある一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



令和6年元旦

ファミリーマイホーム 施設長 田代航也

一月一日 (いちげついちじつ)

① としのはじめの ためしとて
おわりなき世の めでたさを
まつたけ立てて かどごとに
いおうきょうこそ たのしけれ

② はつひのひかり さしいでて
よもにかがやく けさのそら
きみがみかげに たぐえつつ
あおぎ見るこそ とうとけれ





1月生まれのご利用者様です！
14日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



タイトル「チェーンソー」



クリスマスコンサートがありました！

フォンタナ・ジャロップスがやって来た！ ヤーヤーヤー



みなさん、待ちに待ったクリスマス会が始まります。思いっきり楽しみましょう！



今年はフォンタナ・ジャロップスさんがやってきました。ありがとうございます。



アツノブさんの息子さんがドラムスで出演しているのが楽しみでなりませんね。息子さんの雄姿を見守る目が優しいです。



若いころ、ジャズを嗜んでいた方がけっこういました。演奏する曲もみなさんに馴染みのある曲でした。



「ご機嫌だぜ！」ですね。会場に一体感が生まれています。



若い頃アコーディオンを演奏し、JAZZ の嗜みのある高士さんは、終始ノリノリでした。



MC もとっても楽しかったですね。利用者さんのハートを掴んでました。ニクいですね。



みなさんにも歌える曲を演奏していただきました。裕子さんの美声が響きました。



音楽の違いの分かる人、愛子さんも終始ご満悦でした。



葉子さんはなぜだか盆踊りを始めました。まあ、細かいことは気にせず楽しければいいです。



二列目は渋いですね～。職人のオーラが漂っています。豪華なホーンセクションに負けない存在感です。



こちらのサンタさんはスイング？が止まらなくなってしまう、あちこちに漂流しはじめました。



やっぱり生楽器の演奏って迫力が違いますよね。(分かっている風なこと言ってすみません)



憲子さんもしっかり聴いていました。憲子さん、メリークリスマス！



←
ヤマダさん、ありがとうございました！
ドラム、めちゃくちゃカッコ良かったです！ また出演お願いします。

フォンタナ・ジャロップスのみなさん。
素敵なクリスマスをありがとうございました。

↓



メリークリスマス

三千ワールド食べ物放浪記

新年干支大集合（戌、亥）編

新年あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？2024年辰年。「竜」「龍」「ドラゴン危機一髪（ブルース・リー主演映画）」など強いイメージですね。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。干支に興味のある娘（六歳・年長さん）のお気に入り絵本が『十二支のおはなし』です。マラソン形式で神様の御殿を目指します。面白い十二支達がいきいきと描かれているので大人も一緒に楽しんでいきます！娘「私はウサギがいいけど、トリ（酉年）なんだ！」と教えてくれます。保育園でも干支の話をしているらしく、親の干支も言い合っているとのこと。知らない間に先生や保護者の皆様に年齢が公になりますね…(笑)

新年の抱負は決めていますか？私の今年の目標は「頭の中の猿を追い出す！」ことにしました！雑念が多過ぎて毎日の生活に疲労を感じているためであります。モンキーマインド、心猿（しんえん）、意馬心猿（いばしんえん）と呼ばれています。保育園にお迎えに行き、夕飯の支度、後片付け、洗濯して掃除をしている時も頭の中でおさるが暴れています！子供たちと布団の中で羊を数えている時もですよ！しかも二歳の息子は絶賛イヤイヤ気で実写版おさるのジョージであります…（黄色い帽子のおじさんのようにやさしくしたいところです。笑）今年も頭の中のサルと向き合いコントロールできるようにしていきます！ヘビーな毎日ですがネガティブ、否定的な時間はもったいないですから！

辰年おススメうま食材は蜂蜜です。皆さんは蜂蜜好きですか？世界中の蜂蜜が売られていますが迷いませんか？心配はいりません！お勧めはドイツ産です。ドイツにはハチミツの品質基準を定めた『ハチミツ純正法』という食品法があるんですって！糖度や製造工程で厳しい基準が設けられているので安心して食べることができます。プーさんもびっくり！（笑）筆者一押しはシュヴァルツヴァルトのはちみつです。メープルシロップに似た濃厚でウッディーな風味が忘れられない一品です！ギリシャヨーグルトにかけても美味しいです！

、もちろんパンにかけてもいいですね！アメリカ料理ワッフルチキン（ワッフルの上にフライドチキンをのせてメープルシロップをたっぷりかけるソウルフード）のメープルシロップの代わりにかけても美味しそうだと思います。はちみつを食べて寒さを乗り切りましょう。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。明るく楽しい一年にしましょう！

最後に問題です。本文中に十二支が隠れていますよ！探してみてくださいね！

レッツ！寅イ！？うしっし(笑)

岡田ヨシハル



純心学園のみなさんがやって来ました！



ホームにステキな讚美歌が響きました



純心学園のみなさん。毎年ありがとうございます。この日を楽しみにしていました。



美しい合唱がホールに響きます。感動して涙する方もいました。



バイオリンの旋律に思わずうっとり・・・心地の良い音ですね。



この日2ステージ演奏して下さいました純心のみなさん。しっかりと心に響きました。



最後に「ふるさと」を全員で合唱しました。何ともリッチなふるさとでした。



利用者を代表して、厚伸さんが挨拶をして下さいました。感動です！

健康の秘孔(ツボ)

風邪の初期症状に効くツボ

風邪の引き始めには、首すじや背すじがゾクゾクしたり、のどがいがらっぽくなるなどの症状が現れます。このとき、呼吸器では、粘膜の血行不良により、のどがガラガラし、また、首すじや背すじの血行も悪こりが生じています。このように、呼吸器の働きが低下した状態を、東洋医学では、肺経の虚弱、つまり、肺虚証と言います。肺経が衰弱すると、同時に大腸経が充実するのです。したがって、肺の虚、大腸の実が表裏の関係で現れているわけです。大腸経の実を抑制して、それによって、肺経の虚を改善するのが、**商陽**のツボです。**商陽**のツボを刺激すると、大腸経でのエネルギーの循環が正常になり、過剰に充実した状態が改善されます。それに伴って、低下した肺経の働きも、強められていきます。すると、首、背、肩での筋肉の緊張がとれて、コリが解消し、背中が、ポカポカと温かくなってきます。また、呼吸器の粘膜表面での血行がよくなるので、いがらっぽい感覚もなくなり、ウイルスなど外敵の侵入に対する防衛力も強化されます。こうして、微熱、首と肩のコリ、鼻水などの、症状が解消され、風邪を初期のうちに治すことができるのです。また、大腸経の**合谷**のツボを刺激することで、首すじや背すじの血行を良くして、のどの状態を改善します。

①商陽(しょうよう)

手の人差し指の爪の生え際で、親指側の角が、**商陽**です

②合谷(ごうこく)

手の甲の親指と人差し指のつけ根にあるのが、**合谷**です
ポイント~5秒間押しは離す刺激を、3~5分続けます。

おまけ ご家族様・職員の方、ぜひお試しください。

東洋医学では、風邪は背中にある、**風門**というツボから入ってくると言われています。

風邪のコリは、まずここにあらわれます。この時点で対処しておけば、たいがいの風邪は防ぐことができます。また、寒気を自覚した時は、風邪症状が初期段階から次の段階に進行した状態です。この寒気を放置しておくとな発熱が始まるのです。寒気を自覚した時は、すぐに**大椎**というツボを温めることが有効です。

①風門(ふうもん)

顔を大きく下に向けると、首のつけ根に大きな骨の突起(第7頸椎)が出ます。この突起から下方に、2つ目と3つ目(第2胸椎と第3胸椎)の間を指で確認します。そこから、左右に指2本分の所にあります。

②大椎(だいつい)

顔を大きく下に向けると、首のつけ根に大きな骨の突起(第7頸椎棘突起)が出ます。この骨の中心から、すぐ下にある骨(第1胸椎棘突起)との間のくぼみにあります。

ポイント~シャワー(41~43度位の温度で、水圧を強めにする。)または、ドライヤー(風圧は弱めで熱いと感しない程度で、心地よい温かさを感じる程度に距離を調整する。)を使い、ツボ周辺を2~3分温める。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年の新年祝賀会は最高に盛り上がりましたね。寿太鼓（ことぶきたいこ）のみなさん、新年早々にご出演ありがとうございました。圧巻の演奏でした。それから、お節料理も美味しかったと評判でしたね。栄養課のみなさんの本気を感じました。今年はどんな一年になるのでしょうかね。楽しい年にしていきましょう！

「クリスマス会」：今年のクリスマス会は、ここ数年で一番と言ってもよいほど盛り上がったのではないのでしょうか。これもフォンタナ・ジャロップスさんのおかげだと思っています。演奏はもとより、聴く人を楽しませてくれるスーパーバンドでした。また出演していただくようお願いしておきますね。

「純心学園合唱団」：純心のみなさん。毎年ありがとうございます。利用者の方々からみたら、みなさんは孫、ひ孫くらいでしょうか。そんなみなさんの心のこもった讚美歌は、きっと利用者の方々の心に響いたと思います。

「三千ワールド」：なんとも斬新な文章でしょうか。本文に十二支が隠されているそうですよ。分かった方は、岡田氏に報告して下さいね。岡田氏からお年玉がもらえるそうです。

呼んだ？



SEE YOU!

発行人 田代コーヤ
アドバイザー 田代コーヤ
編集長 荒井ケイゴ
写真 インタジュンヤ
コーヤ田代
荒井ケイゴ

執筆者 田代コーヤ
岡田ヨシハル
ヒルマ
荒井ケイゴ

四コマ漫画 マツ泰大
イラスト マツ泰大



令和6年1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	新年祝賀会 			レク体操 あきる台回診 1、3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
7	8	9	10	11	12	13
華道クラブ 利用者懇談会	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
14	15	16	17	18	19	20
誕生日会	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
21	22	23	24	25	26	27
初詣 多賀神社	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
28	29	30	31			
書道クラブ	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	  		