



第323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

きさらぎ 如月

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・福島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。

「如月（きさらぎ）」

暦の上では春となりますが、まだまだ寒さが続く今日この頃、みなさま如何お過ごしでしょうか。寒さはまだまだ続きますが、少しずつ日が伸びていき、庭先の梅の蕾もふくら膨らんで春の到来を期待させる好季節でもあります。今月のホームの行事は、毎年利用者の方々から「元気が良すぎる」と評判の獅子舞が登場します節分と、後半には近隣散歩、ドライブを予定しております。二月も下旬になりますと、暖かい陽気でお出かけ日和ですので、自然の空気をたくさん吸ってきて下さいね。春はすぐ先に来ています。

今月のうたは「春よ来い」です。このうたは新潟県糸魚川の詩人が作詞しました。当時の雪国新潟では、日本海の猛吹雪で外に出ることすらままならないこともあり、子ども達の春に対する思いはとても強かったのではないかと思います。春をイメージしながら歌いましょう。

如月の由来は「重ね着」にあります。寒い時期ですから「さらに着る」ということで「さらに着る」ということですね。春が近づく一方、二月は雪が降りやすい気候です。みなさんもたくさん着込んで風邪などで風邪などひかぬよう春を迎えましょう。

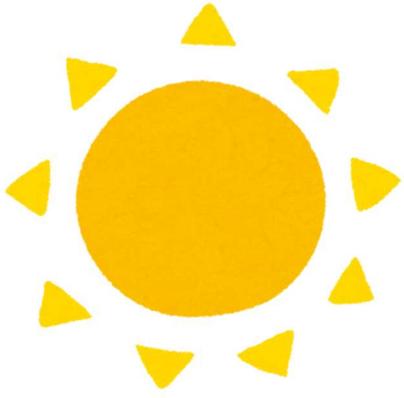


「バレンタインデー」

二月の一大イベントといえばバレンタインデーです。バレンタインの歴史は意外にも古く、古代ローマ時代に遡ります。古代ローマの兵士は恋愛が禁止されていたのですが、その禁止を破って結婚したバレンタインという兵士が、見せしめのため処刑されたのが二月十四日だったことから、この日をバレンタインデーと呼ぶようになったそうです。それが日本の神戸に伝わり、洋菓子店が「女性が男性にチョコを贈る日」という販売戦略をして全国に広まったようです。日本ではチョコレートですが、海外ではどのような物を送るのでしょうか。まず

本家本元のイタリアでは「真っ赤なバラ」が贈られるようです。タイや台湾もバラです。一方、アメリカやフランス、イギリスなどでは恋人同士のお祝いの日として、豪華なデイナーを楽しむようです。そんな中でも特に変わった風習があるのはドイツです。ドイツのバレンタインは「豚」を贈るようです。ドイツでは豚は幸運のシンボルとされているようで、豚のぬいぐるみやグッズを贈り合うとか。なかには本物の豚を贈る場合もあるとか・・・





春よこい

①

春よこい 早くこい

あるきはじめてた みいちゃんが
赤いはなおの じょじょはいて
おんもへ出たいと まっている

②

春よこい 早くこい

おうちのまえの 桃の木の
つぼみもみんな ふくらんで
はよ咲きたいと 待っている





新年祝賀会がありました！



新年おめでとうございます！今年もよろしくお祈りします。職員を代表して施設長からみなさんにご挨拶です。



みなさんの元気な笑顔で新年の幕を開けることができました。今年もよろしくお祈りします。



そして今年も元旦から来ていただきました。「ことぶき太鼓」のみなさんです！みなさん会いたがっていました。



迫力の演奏と威勢の良い掛け声で、邪気を追い払ってくれます。生演奏でしか迫力が伝わらないのが残念ですが、スゴいんです。



洋子さんも負けじと♪ドコドコドン。なかなか筋がありますね。



君子さんも全身を使ってお上手です。太鼓は腰の動きが肝ですね。



さち子さんもバチバチ鳴らしていました。
自然と笑みが浮かんでしまいます。



そして、何と言っても法男さん。どこかで太鼓をやっていたのではないのでしょうか？
脱帽です。



歌が大好きな安洋さん。とってもリズムカルなドラミング披露してくれました。



幸子さんも華麗な演奏です。満面の笑みがとってもキュートですよ！



昨年、勢いがよすぎる打法で車いすから落ちそうになってしまった葉子さん。ことしもダイナミックです！



太鼓が大好き英代さん。夏のお神輿のときも大喜びでしたね。



迫力の演奏はまだまだ続きます。みなさんの知っているアノ曲も、太鼓でカッコよくアレンジです。



♪ハア～ チョイナチョイナ。見事な舞を披露の敏子さん。



松子さんはキレキレダンスを披露してくれました。いや～動きが若いんです。



ことぶき太鼓のみなさん。新年早々からありがとうございます。今年も良い年にしていきましょう！



ところ変わりまして、こちらでは濱村副施設長より、新年のあいさつがありました。みなさんの健康を願ひまして「乾杯！」



乾杯！ 乾杯！ 乾杯！
みなさんの元気な声が食堂に響きました。



そして、午後からは獅子舞がやってきました。
歌って踊れる人気の獅子舞です。



突然の来襲！？ にみなさんビックリ。油断していると後ろから頭をガブリですよ。



孝一さんの頭もガブリ！ 良いことがありますように・・・ナイス笑顔。



まるでアイドルの出待ちのような状態。あちこちで待ち伏せされる獅子舞さん。大忙し。



なかには本気で怖がってしまう方もいました、獅子舞としてはその方がやりがいがありました・・・



大人気の獅子舞さん。また節分に登場しますのでおたのしみに！
♪ SEE YOU ~



タツァンの四方山話

『災害時への備え』



早いもので、令和7年も一か月が過ぎ、2月となりました。私自身、ありがたいことに健康で、毎日毎日忙しく、大変ですがやりがいのある日々を過ごさせていただいており、これは毎年思うのですが、時が過ぎるのはあっという間に感じる反面、一年前がものすごく遠い昔にも感じる、この不思議な感覚を実感しております。読者の皆様はどう感じ、いかがお過ごしでしょうか。振り返りますが、令和6年を通して私の心に強く残っていることは海外での戦争、物価高、日本では地震が多かったな、ということでした。「南海トラフ地震臨時情報」が初めて発令されました。とても恐ろしかったのを覚えています。これらはいつ私たちの身に降りかかってもおかしくはありません。このころからか、スーパーマーケットなど市場から「水」「米」「防災食」「防災グッズ」が消えました。特に水、お米はどこに行っても品切れで、普段食べるお米もなくなってしまったくらいです。テレビでは「令和の米騒動」なんて言われていました。物がなくなってから慌てるのではなく、普段から備えをしておくことが大事だな、と思いました。話は変わりますが、ファミリーマイホームでは当然ですが災害時用に食料を備蓄しております。私はファミリーマイホームの災害用備蓄食の管理責任者ですので、賞味期限や現在何日分の備蓄があるかを把握しています。実際災害が起きた時にスムーズに食事の提供が出来るイメージはできているので、おそらくですが、初動から対応できるかと思えます。機会があれば実際にリアルな訓練もやってみたいのですが、なかなか難しいのが現状です。

※非常時を想定して冷凍の非常食のお弁当を少人数で提供する訓練は年に4回行っています。非常食というのは、メーカーさんの企業努力の賜物で美味しく食べられるようにはなっていますが、長期間保存（5年～）ができるように様々な工夫がされているため、独特な味がします。いざ非常食を使用するような場面になった場合、口に合わず食べられない・・・では意味がありません。一般家庭や、施設、学校などでも一般的に行っていると思いますが、賞味期限が近くなった非常食を通常献立に使用する、いわゆるローリングストックをファミリーマイホームでも実施しています。令和6年11月のことですが、アルファ米（水で戻すお米）、おかず（ハンバーグ、イワシの煮つけ、肉じゃが）をローリングストックで使用しました。独特な味がするので不評な声も上がるのですが、食品ロス、そしてもしもの非常時にスムーズに召し上がっていただけるように、この味に慣れていただく必要があるのです。これはローリングストックの目的のひとつでもあります。私も、実は苦手ですが、非常時にはそんなことも言ってもいられないので少しでも慣れていきたいと思えます。また、例年使用していましたがアルファ米ですが、ファミリーマイホームの利用者様には食べにくいと思いましたので、今回の購入からは「レトルトのお粥」になります。お粥はすべての利用者様に召し上がっていただけるため食事形態を考える必要がなく、非常時に迅速に、また栄養課職員不在時でも誰でも対応できるという利点から、お粥にさせていただきました。まだまだ足りない点はあるかもしれませんが、常に最善を考え、非常時に備えておきたいと思えます。非常時など来ないのが一番良いのですが・・・。



関根タツヤ

健康の秘孔（ツボ）

ヒルマ

冷え性に効くツボ

冷え性は、身体の隅々まで十分に血液が送られないため、末端の血行が悪くなり、酸素や栄養分を含んだ血液が行き渡らず、二酸化炭素や老廃物を含んだ血液の戻りが滞り、身体が冷えてだるく感じる症状です。冷え性のひどい人は、足や腰が冷たいのを通りこして、感覚がない、あるいは痛い、だるいといった状態が続いて、足や腰がまるで自分の身体とは思えないような気持ちがするといえます。このような状態をほうっておくと、冷え性が引き金となって、胃腸虚弱・食欲不振・イライラ・不眠・腰痛・肩こり・頭痛・生理不順・不妊・風邪などが生じると、症状も非常に複雑になり、治療も容易でなくなります。以前は、冷え性の人がつらい思いをするのは、秋から春までの時期に多くみられましたが、最近は冷房が普及してきたため、真夏の暑い季節にも寒さを感じたり、冷えが起こるということも珍しくはなくなりました。冷えを感じたら、ここに紹介する三つのツボを刺激してみましょう。

① 陽池（ようち）・②太谿（たいけい）・③至陰（しいん）

陽池は、陽の気が集まって池のように溜まっている所という意味のツボです。

太谿は、血行と共に水分代謝を改善するツボです。冷え性のある人は、ここに小指大くらいのシコリが現れます。**至陰**を刺激することで更に効果が倍増します。

①陽池（ようち）

手の甲側で、手首の小指寄りにやや大きな骨の突起が飛び出しています。また、手首を外側に曲げると、その突起の少し上あたりに太い横ジワが現れます。手の薬指と小指の付け根の境目と手首の突起を結ぶ線の上で、手首上の太い横ジワが通る所が**陽池**です。

ポイント～冷え性の人陽池を押すと、強い圧通を感じるはずですが、押すと少し痛いというくらいの強さで、3～5秒押したら離す刺激を少し長めに5～7分続けましょう。

②太谿（たいけい）

内くるぶしの頂点からアキレス腱に向かって、足底と平行に指でなぞっていくと、大きくくぼんだ所で指が止まった所が**太谿**です。

ポイント～押すとズーンとした痛みが足先まで響きます。両手の親指を重ねて、少し痛いというくらいの強さで、3～5秒押しては離す刺激を3～5分続けましょう。

③至陰（しいん）

足の第5指（小指）の爪の生え際の外側にあるのが**至陰**です。

ポイント～冷え性の人、感覚が鈍くなっていることが多いので、かなり強く押しても大丈夫です。3～5秒押しては離す刺激を5～7分続けましょう。

おまけ ご家族様・職員の皆様、ぜひお試し下さい。

・手先、足先のシビレ・冷えを改善する。

手先には**十宣（じゅっせん）**、足先には**氣端（きたん）**というツボがあります。場所は、手足の左右10本の指の腹先で、先端の中心にあります。ここを温めることで、末端の血液循環をよくし、しびれ・冷えを改善します。

方法は、ドライヤーの熱風をツボに当てます。熱さを感じたらスイッチを切り熱さが遠のいたら、再び熱風を当てます。これを15～30回繰り返します。



新米施設長が舵を取る！

～誰もが当たり前前に暮らしていくということ

ノーマライゼーションという考え方～



この度ファミリーマイホームにおいて、新型コロナウイルスの集団感染(クラスター)が発生致しました。1月10日(金)に初めの感染者が確認されてから1月14日(火)までに、利用者様14名(ショートステイ利用者様含む)・職員2名併せて16名の方々が感染し、療養を余儀なくされる事態となりました。感染をされた利用者様の状態は安定されており、医療機関への入院加療が必要な方はおりませんでした。大変つらい思いをされたこと、まだ体調が万全に戻らない方々もおられます。心からお見舞い申し上げますとともに深くお詫び申し上げます。

ファミリーマイホームでは、感染者がいつどこで発生するかわからない状況の中、すべての居室に感染症標準予防策(スタンダード・プリコーション)を講じており、居室内で手洗いや手指消毒、使い捨て手袋やガウンが処理できるよう環境整備を整えております。また、協力医療機関との感染症対策指導や訓練、研修を実施しており、その結果2週間ほどでの事態収束に至る結果となったことは今までの改善の成果であったと一定の評価をしております。もちろん、利用者様にはクラブや行事の中止などの生活上の制約、ご家族様には面会や外出制限、ショートステイの事業の停止など多大なるご理解とご協力のおかげでございます。この場をお借りして改めて御礼申し上げます。

さて、私ごとで大変恐縮ですが、令和7年1月に私用で岡山県の倉敷に行ってまいりました。実は私には障がいをもった娘がおり、彼女を連れての長距離移動は初めてのことでしたが、様々な方々のお力添えのおかげで無事に目的を達成することができました。その旅の顛末を今回ご紹介させていただきます。

障がいを持った方々も、介護を必要になった高齢者と同様に障害者自立支援法(高齢者の介護保険法のような法律)に基づき、様々なサービスを受けることができます。そのなかにはデイサービスやショートステイなどもあり、今回の倉敷の件があったため普段利用している施設にショートステイ予約を申し込みましたが、利用が叶わず彼女も同行するための計画を考えることとなりました。

まずは、道中の行程を検討しなければいけません。車いすごと乗車できる福祉車両はありますが、約660Kmの移動を運転できる体力や自信も私にはなく、飛行機も不安が強かったため、新幹線を利用することとしました。そこで、JR東日本のホームページなどを調べ、新幹線には車いす専用席があることを知りました。車いすごと固定し隣に介助者が付き添う席がある車両、席が簡易ベッドにもなる多目的室がある車両など、その方々の状態や状況に合わせ、席を確保することができます。



車いすを固定できるシート
(新幹線・N700系)



手摺付きのトイレ
(新幹線・N700系)



多目的室
(新幹線・N700系)

移動中に食事や服薬、排せつ介助をする必要があったため、今回は妻と娘は多目的室で、私はその近くの指定席を確保することとしました。また、駅から電車の乗り降りなどにも不安があったため、駅員の皆様の介助が必要という項目にもチェックをして申し込みを行いました。（予約は出発日の30日前から予約が可能です、身体障害者手帳などが必要になります）

出発当日、介護タクシーにてJR八王子駅に向かい、その改札から「特急かいじ」に乗るまで付き添いをされる方、JR東京駅で「特急かいじ」を降車し東海道新幹線の改札口までの案内をする方、東海道新幹線の改札口から「東海道新幹線」に乗車までを担当の方、JR岡山駅での降車から改札口までを案内していただける方と、その連絡や連携が素晴らしく何一つ不自由することなく、JR岡山駅まで移動することができました。

JR岡山駅からは、車いすごと乗車できる福祉車両のレンタカーを利用し宿泊するホテルまで約20Kmを40分ほどのドライブでした。ホテルもバリアフリー対応となっており、ベッドの配置など事前に相談していたレイアウト仕様に整備していただきました。今回の目的であった親族同士の顔合わせ時にも娘用にペースト状のデザートを用意していただけるなど、ホテルのスタッフの方々にも細かな配慮をしていただけました。帰りも行き同様、JR各駅の駅員の皆様にお手伝いいただき、無事に2泊3日の道中を過ごすことができました。



倉敷アイビースクエア ホームページより



美観地区観光サイトより

私はファミリーマイホームの施設長という立場にありますが、娘を26年自宅で介護しており、介護サービスを利用されるご家族の皆様の気持ちも理解しているつもりでございます。予定があってもサービスが受けられない、予定を準備していても感染症クラスター発生などで利用ができなくなってしまったときの戸惑い、サービスを利用している際に施設から連絡があったときの不安など、私も同様の経験を何度もしているため、できる限り親切且つ丁寧に対応するよう職員にも指導・教育をしております。

高齢者や障がい者などの社会的弱者を特別視せず、誰もが同等に生活ができる社会を目指す「ノーマライゼーション」という考え方があります。その実践を目指すべき私が、今回の倉敷までの道中でその恩恵を受ける側になり、普段の暮らしを支える様々な職種の方々の対応や配慮に改めて気づくことができました。近隣小学校の福祉の授業で、「福祉＝ふだんの くらしを しあわせに」していく考え方であり、または制度や仕組みであり、それを担う職業を福祉従事者ということをして学生に広めています。病気やけがをしたときに普段の健康のありがたさを知ることができます。障がいや介護、失業など、私たちの人生の中には様々な事象が突然降りかかってくることがあります。そのような状況にあっても、普段の暮らしを幸せに感じていただけるよう支援していく、そのような状態になっても当たり前のように暮らしていくことができる、電車に乗って移動することができる、ホテルに宿泊することができる。そのような社会がこの日本では確立しているということ、そしてファミリーマイホームを利用するすべての利用者様に対し、私たちも一助を担っているという責務を再認識する、良いきっかけになった旅でした。関わっていただいた皆様に感謝申し上げます。



2月

2月生まれのご利用者様です！
9日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



パンダ！
PANDA!



パンダ？
PANDA?



タイトル 「チョコレート」



編集後記

今年になって一ヶ月が経過しました。寒さはまだまだ続きますが、山々の木を見ますと杉の木が色濃くなっているのに気がつきます。少しずつですが春が近づいているようです。二月の寒さを越せばすぐに春が来ます。花粉症持ちの筆者にとってはツライ季節ですが・・・(苦笑)

「 新年祝賀会 」 : 今年も元旦からことぶき太鼓のみなさんが来てくれました。ことぶき太鼓のみなさんも、利用者の方々とお会いできるのを楽しみにしてくれているとのこと。本当にありがとうございます。またお願いします。

「 四方山話 」 : この時期になりますと震災について考えさせられます。特に、東日本大震災では停電によりホームの設備機能が一時的に失われた経験があります。「あの時こうしておけばよかった」という教訓をもとに様々なシチュエーションの防災訓練を行っています。



発行人	田代コーヤ	執筆者	田代コーヤ	イラスト	マツ泰大
アドバイザー	田代コーヤ		関根タツヤ		
編集長	荒井ケイゴ		ヒルマ		
写真	コーヤ田代				
	荒井ケイゴ				

令和7年2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
利用者懇談会	節分 レク体操	高幡台歯科 診療所 am 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 居酒屋	できるかな クラブ	
9	10	11	12	13	14	15
誕生日会	レク体操	高幡台歯科 診療所 am 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	
16	17	18	19	20	21	22
書道クラブ 多賀神社初詣	レク体操	高幡台歯科 診療所 am あきる台回 診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am 近隣町会との 合同防災訓練	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
23	24	25	26	27	28	
美容クラブ 外出の日	レク体操	高幡台歯科 診療所 am 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	