



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.74

2019.秋号



デイサービス利用者の皆さんの作品

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべる済生の心で
まことの医療・保健・福祉のサービスにつとめます

岡山県済生会のビジョン

(社会におけるポジション)

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

(事業経営の将来像)

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

(組織の人のあり方)

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2 ～ 9
- 憩いの丘…………… p10～11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 和みの郷かなや…………… p18～19
- 新人紹介…………… p20
- トピックス…………… p21～22

ライフケアセンター

施設全体行事

夏祭りゲーム大会



8/20 火

敬老会

花柳珠華鋭



9/16 月

風船バレー大会



10/9 水



敬老の日 記念祝典

七つの子

(複合施設を童謡の題名に例えて表現しました。) この「七つの子」では、各団体のご協力のもとで行われた行事を中心に、ご紹介していきます。

あすなろ腹話術

9/25 水

若浪会社中(日舞)

10/21 月



お月見お茶会

9月26日、しの笛の山元先生をお迎えして、お月見茶会を開きました。

ススキやなでしこ等を生けて、お月見らしい雰囲気の中、お抹茶・和菓子を頂きながら、先生のお話、何種類もの竹笛での演奏に合わせて童謡や懐メロの曲を口ずさみました。

笛の音色に参加者の皆様もとても癒され、良いお月見茶会になりました♪♪♪

介護職員 守安 和子



秋の遠足

10月17日、24日の2日間に分かれ「ランチ岡山北長瀬」へ秋の遠足に行きました。

17日は快晴に恵まれ、皆さん散策を楽しめた様ですが24日は朝からあいにくの雨・・・

それでも「雨は雨で楽しめそうよ。」とのお言葉をいただき、気持ちを切り替えることができました。秋時雨の車窓から次々とかわる岡山の街並みを楽しみながら、お待ちかねの目的地に着きました。記念写真、カフェでのおいしいおいしいお菓子とお茶、その後は思い思いの買物を楽しみ、あっという間に時間は過ぎました。帰りのバスの中では、歌を歌ったり。

「楽しかったね。」「お菓子おいしかったなあ。」「また行ってみたい。」と会話も弾み、皆さん満足気でした。協力していただいたボランティアの方々にも感謝です。とても和やかでステキな時間を共有出来た事は有意義な事でした。

又、来年も一緒に行きたいですね。

介護職員 柴原 美恵子



丸の内文庫

ロータリークラブからのプレゼント贈呈式

10月23日に今年も丸の内文庫の贈呈式を行いました。会長、学生さん達の挨拶を入居者様・ロータリークラブの皆様と共に聞かせて頂きました。司会の方が時折、ジョークをまじえ皆さんが爆笑する場面もありました。今回は写真集を含め、本を18冊頂き丸の内文庫に収めました。よかったら貸出ししますので、やよいの里に来てください。

ロータリークラブの皆様、学生の皆様ありがとうございました。



介護職員 佐藤 真理子

なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

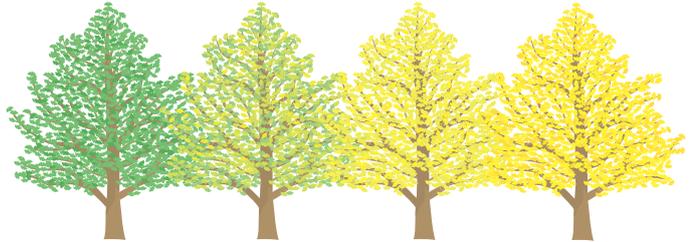
《秋の遠足》 10月30日

この日は11月が目の前だというのに気温が高く日差しの強い日でした。今回の遠足は、最初に少しドライブをし、その後ホテルで喫茶をするというスケジュールです。

遠足のバスは後樂園周辺から半田山近くを通り、岡山大学のイチョウ並木を目にした後、ホテルに到着しました。



ホテルにて、ケーキセットを召し上がり、施設とは違う雰囲気の中で、入居者の皆様方は交流を深め、会話を楽しまれていました。短い時間でしたが、貴重な思い出の一つになったと思います。



《おやつ作り》 10月24日

おやつ作りの行事として<お好み焼き>を皆さんと作りました。昼食後の14時からの行事であったのでお腹に余裕があるか心配しましたが、大勢の入居者様が参加され、皆さん残すことなくしっかり完食されました。

ホットプレートに材料を混ぜた生地をのぼし、焼き加減を見ながらひっくり返し、表面がカリカリになったら食べごろ！！

削りカツオ、かつおぶし、青のり、紅ショウガ、マヨネーズ、ソースなどお好みで各自トッピングされ、楽しまれました。

苑内は、お店のお好み焼き屋さんの前を通りかかった時と同じ匂いが充満し、即席【お好み焼き屋・なごみ】です(笑)

今回はスイーツ作りもいかな、と思っています。



介護職員 岩本 美映 井戸 富美子

<秋の遠足>

10月18日、みなみがた荘は『令和最初の回るお寿司屋さん』に利用者様方と行ってきました。皆様久しぶりのお寿司ということもあって、行きの車の中から何を食べようかと大盛り上がり！！「トロサーモン！トロサーモン！」と何度も笑顔で言う方、「内緒です」と自分の心の中で考えて楽しみにしている方等、様々でした。

到着後、席について食べる準備が出来たら、メニューを見てどんどん注文していき、マグロ、真鯛、鉄火巻き等いろいろなネタを次から次へとパクパク食べていく姿をみて、「いつまで食べるんだ？（笑）」と心の中で思いましたが、皆様本当に良い笑顔で召し上がっていました。食べ終わったお皿を数えてみると、平均して7皿ぐらいいは食べていて、とても満足されていました。

帰りの車の中でも口をそろえて「お腹いっぱいになった」「美味しかったなあー」「また行きたいわ」と大変喜ばれていました。そして、その道のりの半分位でしたでしょうか・・・皆様眠たそうな表情で車に揺られていました。お疲れ様でした。（笑）

これからもたくさんの外食、外出を利用者様方に楽しんでもらい、思い出を作っていきたいと思います。今後もみなみがた荘を宜しくお願い致します。



介護職員 黒川 雅弘



お疲れ様です。皆様と秋の遠足に行った。食事について作文を書かせていただきます。今月、皆様と先生とお寿司のお店へお寿司を食べに行きました。ごちそうさまです。ありがとうございました。日本に来て初めてお寿司を食べました。美味しかったです。本当にありがとうございました。私たちは座っているだけでお寿司がかいてんばん（レール）で自動に動きました。私たちのところに来ると手を上げて取りました。本当に面白かったです。みなさまと食べながら話して楽しかったです。その時は家族のことを忘れてしまったぐらいです。私はたくさんの写真を撮りました。みなさまに日本の良いところを教えてくださいました。これからも仕事として働けますようによろしくおねがいします。



インターンシップ生 ルオンティミンチー



なでしこ苑

介護老人保健施設

秋の遠足



レイクサイドガーデンカフェに行ってきました。天候も恵まれ車内では「この橋は僕が作ったんで！あの頃は働くばーじゃった」と若い頃頑張って働いていた話など、懐かしい話をしながら盛り上がっているとカフェに到着しました。店の前では色とりどりの花が咲いていて利用者様、職員共々「わーきれい！！」と思わず声のでてしまいました。

オシャレなシャンデリアの下で席へ着き、“普段飲まない物を頼んで下さいね〜”と声をかけると抹茶ラテやアイスカフェラテを注文し、待っている間は店内にあるブリザーブドフラワー・アートフラワー、雑貨、小物、花絵に見とれながら飲み物を待ちました。



注文した抹茶ラテ・・・「美味しい」「甘ったるいかと思ったけどアッサリしている」アイスカフェラテは大きなグラスで量がたっぷりでしたがゆっくりと味わって飲みました。



楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、、わたしは雨女ですが降らなくて良かったです。ただ次の日は大雨でした。。。笑



数日後、「外に出て美味しい物飲んだな」としっかり覚えておられ皆様にとってよい思い出に残る遠足になっていたら幸いです。次回もお楽しみにして下さいね！

介護職員 岸 啓子

〈2F〉《秋の外出》

2Fでは今回外出援助に初めて池田動物園に行きました。行きのバスの中で参加者の皆様は「何十年ぶりに行くかなあ」「子供が小さい時以来だわ」「初めて行くわ」等、期待をふくらませてとても楽しみにされていました。

池田動物園では初めて観る動物達に皆様は興味深々でした。ロバとの触れ合いコーナーでは「毛が思ったよりも柔らかい」と驚かれたり「私は怖いから観るだけでいい」と遠くから観られたりしてそれぞれに楽しまれている様子でした。

休憩コーナーでお茶を飲んで、秋の風の心地良さを感じ「気持ちがいいね」と歓談をしながらゆっくりすごしました。

ホワイトタイガーの餌やりタイムも見学する事が出来ました。餌を食べる音が聞こえる位に近くで観る事ができ「わ～すごい！」と思わず声を出されている方もおられました。

帰りのバスの中では「もう苑に着いてしまう！もっと乗っていたい！」と名残惜しそうに話をされていました。今後も楽しんでいただける企画をしていきたいと思ひます。

介護職員 横田 雅子



〈3F〉《風船バレー大会》

夏も過ぎ、いきなり寒くなってしまいましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

10月の風船バレーの日がやってきました。

みなさん頑張って白熱したラリーが行われ、応援席も大盛り上がりでした。

優勝はできませんでしたが、個人賞を頂きみんなでよろこびました。

勝ち負けにこだわらず、みんなで楽しめたい風船バレー大会になり良かったです。

次回も楽しみにしています。

それではみなさん、向寒の折柄、ご健康にはくれぐれもお気をつけください。 介護職員 石岡 拓馬



〈4F〉《夏のカクテルパーティー》

8月の誕生日会は、この時期の脱水予防と盆帰省をされる御利用者様と御家族様が楽しい時間を過ごして頂けることを目的として、カクテルパーティーを開催しました。その中で料理が趣味のスタッフが講師になり御利用者様と御家族様と職員を交えて、家庭でできるカクテル教室を実演しました。

この度のカクテル教室では、俳優のトム・クルーズが主演となった「カクテル」のような道具ではなく、一般家庭にあるキッチン用具でできるカクテルのレシピを実演してみました。

最近岡山では、タイ料理などに使用される「パクチー」という香草や「ハッカ」と呼ばれる香草で町おこしをするようになり、この2つの香草が原料となるカクテルがあるという情報を元にして、香草のカクテルを楽しんで頂けるようにと考えました。

一品目は、紫蘇とソーダ水で作るノンアルコールカクテル「シソティーニ」のレシピを実演しました。このカクテルは、胡麻などをすりこぎで作りました。すりこぎを使ってできるカクテルの工程を目で楽しみ、できたカクテルの匂いを嗅いでみた参加者の皆様は、「いい匂いだ」と大変驚かされていました。

二品目は、岡山生まれで女性に人気のある桃のカクテル「メルローズ」をノンアルコールで提供しました。「メルローズ」を味わった参加者の皆様から「こんなに手軽な方法で、こんな優しい味のカクテルが飲めて最高です」「また、こんなおしゃれなイベントを開催してください」などうれしい言葉をたくさん頂くことができました。

また機会があれば、おしゃれかつ美味しいイベントを企画して皆様に楽しんで頂きたいと思ひます。

介護職員 花田 倫広





デイケアセンター

通所リハビリ

デイケア 行事 令和元年

8月20日(火) 夏祭りゲーム大会
 9月 5日(木) 秋祭り(手作りおやつ)
 9月11日(水) クラフト教室(壁飾り)
 9月16日(月) 敬老の日記念祝典
 花柳珠華鋭(日本舞踊)

9月25日(水) あすなる腹話術
 10月 9日(水) 施設対抗風船バレー大会
 10月21日(月) 若浪会社中(日本舞踊)

夏祭り

様々な施設との合同でゲーム大会がありました。
 当デイケアセンターでは、ダンボールフリスビーにしました。色々な生き物の口の中に段ボールで作った円盤を投げ入れるゲームでした。狙いを定め、所定の位置から投げ入れられる方や近くから入れる方、生き物の口の中に置きに行かれる方など皆さん、好きな方法で楽しんで参加されていました。



秋祭り

まだまだ、残暑厳しい季節が続き、体操後に美味しいひと時をと思い、クリームソーダを用意しました。
 昔から、喫茶店やレストランのメニューにもあり、昔、飲んだ事がある方や子どもにねだられ良く注文したのよとその当時の話を教えて下さるなど懐かしさを感じられる方がいました。



クラフト教室



細かい作業も時々ありましたが実習生や他の方と協力しながら皆さん真剣な表情で製作されていました。
 完成したものをお孫さんにあげる方や家のあそこに飾ろうなど様々な声を出しながら完成に向けて取り組まれ完成品に大満足の方が多数いました。



介護職員 長谷川 弥生

リハビリスタッフからのワンポイントアドバイス **腰痛について**

腰痛は、日本人の8割が一生涯に一度は経験した事があると言われていたことをご存知でしょうか？
 今回は、そんな腰痛について生活上でのアドバイスをしていきたいと思います

座り方：足裏全体が床につく高さの椅子が理想とされています。30分に1回は立って背筋を伸ばし緊張をほぐすなど運動をしましょう。

寝方：おお向けで寝る時は、膝下にクッションを入れ軽く膝を曲げ、横向きで寝る時にも膝は少し曲げましょう。お尻がしずみ込むような、柔らかすぎる寝具は寝返りがしづらくなるため、少し固めの寝具を選ぶようにしましょう。

起床時：夜間休んでいた筋肉を急に動かすと、突然の腰痛になる事があるので、ゆっくりと起き上がるよう心掛けましょう。

生活の中でちょっとした注意するだけで腰痛が予防できるので参考にしてみてください。

理学療法士 山根 葉子

デイサービス通信

いつも楽しいふうせんバレー大会

平成30年6月優勝・令和元年6月準優勝と輝かしい成績をあげ「頑張って優勝するぞ！」と臨んだ今大会でしたが、1回戦は勝利したものの2回戦は負けてしまい入賞できず残念な結果に終わってしまいました。入賞はのがしましたが、とても清々しい気分でした。

みんなで戦いみんなで応援し、自分たちの試合が終わったら「今度はこのチームを応援しよう」と利用者の方から自然と声上がり、負けている方のチームを応援しました。ふうせんバレー大会が終わって「たのしかったね～」と利用者の方々笑顔でデイルームに戻りました。



中庭のアサガオ

今年の夏は関東などで大雨の被害があり、昨年の岡山集中豪雨を思い出し心配する日々が続きましたが、デイサービスルームに面している中庭の木々や花たちはきれいに咲き利用者の方々のお目を楽しませてくれました。

その中でも、岡山の極暑に耐え抜いたアサガオは毎日たくさんの花をつけ「かわいいねー、今日は7つも咲いとるが」と数を毎日数えて可愛がっていただきました。種もたくさんでき、「来年、庭に撒くからね」と利用者の方々のお家にお嫁入りしていききました。



卵の殻のモザイク画

とてもすてきな作品が出来上がりました。すてきな作品づくりの裏にはとても大変な作業があります(笑)

沢山卵を食べて(これは食べ盛りの子供がいれば簡単ですが)卵の内側の薄い膜を根気よく剥がし、続いて表裏にアクリル絵の具で着色。そして下絵に木工ボンドで砕いた卵の殻を貼っていきます。「あちこちくっついて、大変」「ピンセットとかないの?」など苦心しながらみなさんで仕上げられました。最後にニスを塗り艶を出して完成。

身近な材料で作れるクラフトです。



介護職員 坂本 奈保子

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム 憩いの丘

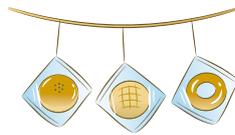
9/
16日

敬老の日(運動会)

今年もご家族を大勢お迎えして盛大に運動会を開催する事が出来ました。



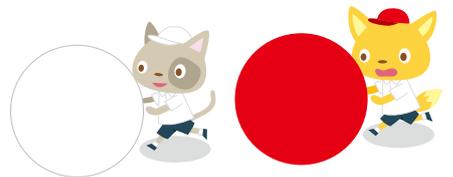
赤組がんばれー
白組がんばれー
赤いハチマキ、白いハチマキを頭に巻き気合十分。
お互いに負けまいと気分は最高潮。



前方にぶら下がったパンをめがけ・・・
利用者と職員がペアになり力を合わせ一斉にスタート。
車椅子は安全運転ですが・・・つつい押し手に力が入ってしまいます。
お目当てのパンはデッカイパン・・・あんこのパン・・・バナナクリームのパ
ン。口でかぶりつくよりも早く手の方が先に動いていました。



お昼にご馳走が待っているにもかかわらず・・・袋を開き、おいしそうにパン
を食べておられました。
今年もご利用者やご家族、職員ともに
楽しいひと時を送ることが出来ました。
来年もたのしみだな～。



楽しいひと時

10/
17日

ご利用者のご家族が、篠笛の演奏を聞かせてくださいました。



篠笛とは篠竹に穴をあけたシンプルな日本の笛です。祭囃子や神楽等の郷
土芸能に用いられてきた横笛です。ふるさとをはじめ数曲演奏してください
ました。

昔懐かしい祭囃子の音色を現代の曲にのせて演奏して下さいました。
ご利用者は懐かしくもあり、新しくもあり・・・うっとりと聞いておられ
ました。

楽しいひと時をありがとうございます。パステル画制作もみんなで楽しむこと
ができました。



介護副主任 川崎 泰弘

憩いの丘 デイサービスセンター

【吉備津彦神社のさざれ石】

吉備路を散策中にさざれ石を見つけました。！『君が代』の歴史と共にさざれ石を展示してあり、参拝客に囲まれていました。2019年は平成から令和へと時代も変わり、皇室が注目されることも多くなりました。10月22日は即位礼正殿の儀が厳かに執り行われ、天皇陛下が即位宣言されました事は記憶に新しいところです。国民の祝日にふれて、『君が代』をデイで斉唱する機会も増えました。何も見なくても自然に口に出て一際声も大きく凛とした雰囲気です。スポーツの世界でもラグビーを始め対戦前の国歌斉唱が慣例となりました。さざれ石は細かな石で、それが年月を経てやがて大きな巖となるように、国の繁栄や力の結集を願うめでたい意義を持つ石です。「なんとなく歌ってはみようけど、こういう意味があるんじゃないー。」「この石を見に行きたいなー。」など口々に話されていました。恩賜財団であることや済生会の会是を念頭に、ご利用者とともに折に触れ『君が代』斉唱していきます。



生活相談員副主任 矢尾 みずほ

《足守メロン祭り》

10/
20日

第30回足守メロン祭りが10月20日（日）盛大に開催されました。前日までの悪天候も、当日には晴天！！早朝から千円のメロンを求めての長蛇の列に驚かされました！！



私達憩いの丘のテントも、大勢のお客様に立ち寄っていただき開店前に人垣が出来ました。中でも、高齢者が一年かけて手作りした“刺し子”が大人気です。「上手に刺してありますね。」「大変でしょう。」「これを楽しみにしています。」「たくさん枚数を揃えて縫い合わせて大きくしています。」等労って頂き毎年大人気の刺し子です。

祭りを重ねるごとに、参加団体の高齢化もあり出店団体が減少しているのは少々残念ですが、また来年の参加に向けてご利用者と作品作りをがんばります。

憩いの丘入所者の方の出品です。
子ども達に大人気の「編みぐるみ」の数々です。→



生活相談員 上田 悦子



備中荘

介護老人保健施設



備中荘・吉備病院合同夜市を開催



令和元年8月30日（金）に備中荘・吉備病院合同の夜市が開催されました。今まで天候に恵まれることが少なく、今年も前日まで雨続きだった為どうなることかとハラハラしましたが、当日は天気にも恵まれて無事屋外での開催ができました。

高松農業高校の生徒の皆さんによる勇壮な和太鼓で始まった夜市は、備中荘の利用者様、吉備病院の患者様、また地域の皆様にもたくさん来場して頂き大盛況となりました。盆踊りでは、職員も一緒に汗を流しながら踊りました。屋台を楽しみにされており、利用者の皆様も「おいしい」「楽しかった」との声も頂くことができました。来年も天候に恵まれ無事夜市が開催出来、たくさんの方に来ていただけることを祈りながら、最後は花火でフィナーレを迎えました。
介護職員 長尾 順子

秋の町内事前溝掃除

令和元年9月7日（土）に地域貢献の一環として、町内事前溝掃除を実施しました。

当日は朝から暑い日差しの中、職員10名の参加のもと、堆積したヘドロの清掃処理作業と、施設内の草取り作業の二手に分かれ、約1時間心地よい汗をかきました。

作業終わりにそっと吹いてくる風が、汗をぬぐってくれました。充実感に浸りながら歓談し、解散しました。参加された皆様、お疲れさまでした。
労務員 小幡 武儀



敬老の日記念式典

令和元年9月16日（月）に地域交流ホールにて、敬老会を開催しました。「加茂学区愛育委員会」の皆様、紙芝居や東京五輪音頭などを披露して頂きました。手拍子をしたり、「踊りが上手じゃなー。」と声が上がったり、利用者様の良い表情を見る事が出来ました。

敬老会の後は、ご家族様と一緒に食事会を行いました。お赤飯の入った松華堂御膳を食べられ、「まあ、豪華。」「美味しいわね。」と大変喜ばれていました。

敬老の日を、少しの時間ではありましたが、皆でお祝いをさせて頂く事が出来ました。これからも、お元氣でお過ごしください。
介護職員 難波 真吾



第7回日本運動器理学療法学会に参加して

令和元年10月4日（金）から6日（日）にかけて岡山コンベンションセンターにて第7回日本運動器理学療法学会が開催されました。日本全国の理学療法士が研究や臨床で得た知見を発表する場ですが、私も「下肢骨格筋に対する局所振動刺激が筋力に与える影響」と題して発表させて頂きました。運動器とは全身を構成する筋、骨格、腱、靭帯の総称ですが、病院では主に整形外科で馴染みのある用語となっています。発表の多くは病院の手術後リハビリテーションや大学での研究に関するものが中心でした。

振動機器はトレーニング目的に様々な物がありますが、海外を含めた先行研究に目を通せば、未だにエビデンスレベルの低いトレーニング機器となっています。また、私も高齢化が進む中で認知機能が低下したかたでも再現性の高い筋力強化・維持方法がないかを模索しており、その一部を発表させて頂きました。今回の学会では、その他の病院や福祉施設で得られた知見にも触れることができました。今後も今回の経験を更に生かすことができるよう精進して参ります。
理学療法士 北 直人

介護老人保健施設

第29回 全国済生会老人保健施設協議会を開催



令和元年10月4日（金）に第29回 全国済生会老人保健施設協議会が備中荘が当番施設として、ANAクラウンプラザホテル岡山にて開催されました。全国から約90名のご参加を頂き、経営管理会議、協議会会議、研修会が行われ、活発な意見交換をすることができました。

今年度は全参加者へ向けて合同講演会を開催しました。全国老人保健施設協会常務理事である大河内二郎先生をお迎えし、「老健施設におけるリスクマネジメント」として講演をして頂きました。講演後の質疑応答では、各施設からも活発な質問や決意表明もあり非常に有意義なものとなりました。

その後開催された懇親会では、岡山名物も取り入れた料理、地酒も好評を頂きました。懇親会の途中、倉敷社中による備中神楽も披露され楽しい一時を過ごすことができました。

これからも、全国済生会の老人保健施設間の連携を図っていけるよう尽力していきたいと思えます。

事務職員 市川 浩司

秋祭りに参加して

令和元年10月13日（金）に町内秋祭りが開催されました。台風一過の気持ちのいいお天気の中、遠くに聞こえてたお囃子がどんどん近くなってくる様子に『来よるなあ』『聞こえる』とウキウキした様子で子供の頃の思い出話をしながらたくさんのご利用者様がみこしを待たれていました。

こどもみこしと獅子舞が現れると獅子に噛んでもらおうとご利用者様の長い列ができ笑顔に溢れていました。こどもみこしが帰るときには、地域の子供達が利用者様一人一人に折り紙のプレゼントをくれました。どの

方も、色とりどりの折り紙を大切そうに見ている姿が印象的でした。ある男性利用者様は男の子が渡してくれた手裏剣の折り紙を胸ポケットに入れて何度も見返していました。

そのような様子を見ていると、改めて地域に根ざし愛される施設の重要性を感じる大切な1日となりました。

介護職員 谷脇 淳子



まほろば祭りで無料健康相談



令和元年10月27日（日）高松城址公園にて「第26回備中高松まほろば祭り（岡山市区づくり推進事業）」が開催されました。多岐にわたるステージプログラムや地域各種団体の出店がされる中、当施設は、併設医療機関である済生会吉備病院と共に医師、看護師、ソーシャルワーカー、相談員、ケアマネジャー等が参加し「健康相談・介護相談・血圧測定・血管年齢測定・喫煙度（Co）測定」を行いました。

今年は、120名を超える多数の方にご来場いただきました。今後も地域の皆様の健康支援の一助となることを目標に取り組んでいきます。

支援相談員 竹下 美枝

敬老会記念式典



令和元年9月16日、宇垣荘で敬老会記念式典が行われました。90歳以上のご利用者さんは20名。その内3名が100歳を超えておられ、ご長寿の表彰を行いました。最高齢は何と104歳！「こんなことしてもらってうれしい。ここに来て良かったわ。」と皆様に喜んでいただき、私達も嬉しくなりました。式典の後は地元御津の音楽グループ和音さんがお祝いに来てくださり、一緒に歌を唄ったり、ハンドベルの音色に「きれいな音じゃな。」とうっとり。トーンチャイムという音階のある楽器を振って自ら演奏するという初めての体験

もされました。楽しい時間はあっという間でしたが、これが皆様の元気の源になっていただければ良いなあと思いました。素敵な笑顔をありがとうございます。最後になりましたが、敬老の日おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごしくださることを願っています。



運動会

10月17日、地域交流ホールに於いて、宇垣荘運動会が開催されました。利用者様による堂々たる選手宣誓に始まり、4チームに分かれて競い合いました。

競技種目は、大玉ころがし、パン食い競争、輪投げ、魚釣り、ロール綱引きです。大玉ころがしは、皆さんテンポよく隣へ大玉を送りゴールが決まると大歓声に包まれました。魚釣りは、釣り好きの男性選手は見事なリール捌きで、あっという間に巨大マグロを釣り上げて「獲ったぞー」と満面の笑みを浮かべ瞳が輝いていました。

各チームの応援にも熱が入り、「○○さん頑張れ〜！」とチーム一丸となって大きな声援を送りました。そのほかの競技も、どれも白熱の戦いとなりました。

運動会も無事に終了し、ティータイムはパン食い競争で獲得したアンパンを頂きながら運動会の話で盛り上がりました。利用者様から「楽しく参加できて元気になれた」「なんか若返ったよ」とお言葉を頂きました。利用者様と職員が一体となって感動と喜びを分かち合い運動会は大成功に終わりました。

介護職員 渡邊 清美



大漁じゃあ!!!



特別養護老人ホーム

こども神輿

令和元年10月6日、朝の気温が少しずつ肌寒く感じるようになり、本格的な秋の気配を感じる今日この頃、宇垣荘では、地域のこども神輿がやってくるということで楽しみな一日の始まりとなりました。

「まだかな、まだかな」と楽しみに待っていると、遠くの方から、かすかに太鼓の音と、こども達の「わっしょい、わっしょい」の掛け声が聞こえてきました。

徐々に近づいてくる太鼓の音や、掛け声にワクワクしながら皆で玄関前に集まって、こども神輿の到着を出迎えました。

外は秋晴れ、日差しも暖かく、心地の良い気候で、入居者の皆様は到着した可愛いこども達のお祭り姿に大変喜ばれていました。

一人ずつ太鼓を叩かせてもらい、それぞれがお祭りらしく力強く叩いてみたり、リズムを取ってみたり、思い思いの太鼓を叩くことで昔の記憶がよみがえり、皆様笑顔で、こども達と「わっしょい、わっしょい」と掛け声をかけ、手拍子しました。

地域のこども達との楽しい交流の時間はあっという間に過ぎ、名残惜しい気持ちはありますが、次回の交流も楽しみにして、またこれからの毎日を過ごしたいと思います。

介護職員 西井 俊樹



10月26日（土）、第6回玉松園祭が今年も盛大に開催されました。

アトラクションとして、『御津中学校吹奏楽部』の皆さんによる演奏、『櫻根座』の二人による津軽三味線とピアノのアンサンブルがありました。

1階には、入所者の皆さんのちぎり絵や書道などの作品や園でのいろいろな行事の写真を展示し、交流ホールでは、焼きそばやたい焼き&今川焼などの屋台を開き、大変賑わっていました。その他、「体験リハビリ」や「バザー」、趣向を凝らした「ゲーム」や「竹とんぼ作り」のコーナーを設け、子供さん達には綿菓子を提供するなど、とても好評でした。

最後に福引大会を盛大におこない、ご来園の皆さんや入所者の皆さんには楽しい時間を過ごしていただきました。

事務所 吉澤 和幸



★★★★★屋台★★★★★

屋台会場では、メニューを見て「なにを食べようかな〜」「あれも食べたい、これも食べたい!」との声がたくさん聞かれました。屋台の一番人気は、給食委託業者の日清医療食品さんの焼きそばで、美味しい香りが屋台会場いっぱいに広がりすぐに完売になりました。

入所者の皆さんもご家族に久しぶりに会われ、中にはうれし涙を浮かべていた方もおられました。時間の許す限りご家族と過ごしていただき、昼食をご一緒に召し上がられてからは満面の笑顔になりました。職員も入所者の皆さんの笑顔を拝見し、とてもうれしい気持ちになりました。

最後になりましたが、今年も屋台会場にはボランティア御津より15名の方が応援に駆けつけてくださいました。ありがとうございました。主任支援員 安藤 好恵



★★★★★バザー★★★★★

去年好評だったバザーを、場所を玄関前に移して今年も出店しました。

食器や洗剤、洋服、お菓子、雑貨などたくさんの商品を用意しました。

地域の方々、入所者の皆さんも「何を買おうかしら?」「あいわね〜(^_^)」など、会話もはずみ楽しそうでした。午後からは、タイムセールをして大賑わいの中、完売しました。

皆さんありがとうございました♪ また、来年もお待ちしています。

介護職員 片山 美保



ゲーム・竹とんぼ作り

職員が探検隊に扮しジャングルをイメージした手作りのワニワニパニックゲームを楽しんだり、牛乳パックとストローで竹とんぼを作って飛ばしたり、また、無料の綿菓子を食べたりと盛り沢山なひと時となりました。

日常とは違い子供さんの楽しい声や笑顔が数多く見られ、入所者の皆さんも良い刺激になったことと思います。

最後に子供さん達に景品を渡すと「ありがとう(^_^)」と元気な声で答えてくれて職員の疲れも癒される一日でした。

介護職員 重利 徹



竹とんぼ作り



ワニワニパニック



和みの郷かなや



養護老人ホーム

夏の思い出「納涼祭」



8月8日(木)：今年も施設内での納涼祭を計画し、実施しました。
 昨年の反省から、大幅に内容を変更し、3部構成としました。10時からゲーム開始、12時に会食、13時30分から催し物を開催するという流れと、会場は1階を全体的に開放するという計画に基づいて、前日から納涼祭会場へと模様替えをしていきました。

当日は、施設長をはじめ、職員が朝から浴衣、法被を着ました。入所者もいつもと違う服装の職員を見て喜んでおられました。納涼祭の放送と共に開催し、各階の入所者が順番で「的当て」「投扇興」「魚釣り」の3種目を楽しく、賑やかに、童心に帰り楽しみました。的に当たったり、扇でぬいぐるみを倒したり、魚が釣れる度に「わあー。」「やったあ。」などと言う声があちこちで聞こえてきました。日頃、ゲームなどに参加しない入所者も職員の機転により、やりやすい様に工夫をし、楽しく参加されていました。

会食は「夜市」「屋台」風メニューがバイキング形式で廊下に並びました。

やきそば、たこ焼き、おにぎり、焼き鳥など盛りだくさんの食べ物が目の前にズラリと揃うと、どれにしようかと困る程でした。

その後、お待ちかねの催し物のオープニングは入所者の演芸「北国の春」の歌に合わせた踊り、「新見音頭」は入所者と職員が輪になって踊り、賑やかにスタートしました。施設長&男性職員での「星のフラメンコ」など4演目、入所者の方々から声援や笑い声や拍手等盛り上がりました。また「三光神楽同好会」による演目で子供の舞いに涙したり、喜んだり感極まっていました。最後はゲームの表彰を行い、景品を手記に記念撮影し、笑顔で納涼祭を終えました。

介護職員 田中 栄子

新見南小学校交流会



9月5日：新見南小学校2年生の21名が昨年に引き続き慰問に来られました。

食堂に集まった入所者の前に、可愛い児童の皆さんが並び、自分たちで作ったプログラムに沿って始まりました。

恥ずかしがりながらも司会進行し、ゲーム開始です。5つのグループに分かれて、魚釣り・輪投げ・ボーリング・折り紙・パズルなど、児童の皆さんの工夫をこらした内容で、各テーブルに分かれ、自己紹介をしながらゲームの説明を行い、入所者と共にゲームが行われました。あちこちで笑い声や楽しい会話が飛び交い、とても賑やかでした。

ゲームの後はピアノによる演奏、その後「パプリカ」の音楽に合わせて、踊り出した児童の皆さんの愛らしさに、入所者は笑顔一杯、大きく手拍子をしたり、立ち上がったたり、涙を流したりしていました。入所者の間に入り、児童の皆さんも一生懸命に踊っていました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、お別れの挨拶をし、元気良く「さようなら」の声を残して帰途につきました。

「可愛かったなあ。」「良かったなあ。」と穏やかな入所者の表情が印象的な一日でした。

生活相談員 黒川 睦美



敬老会

9月16日：「敬老会式典」が和みの郷かなやで執り行われました。

始めに施設長の挨拶、来賓の方々に祝辞をいただきました。引き続き10月25日めでたく満100歳を迎えられる入所者1名の方に、内閣総理大臣からの賞状と記念品を新見市副市長様より伝達していただき、引き続き米寿を迎えられた方に新見市より祝いの品が贈られました。また、支部岡山県済生会より、長年の功労をたたえ、敬老記念品が贈呈されました。最後に入所者代表の謝辞で滞りなく式典が進みました。

会食では盛りだくさんのご馳走に舌鼓を打たれ、お腹を満たした後は、伝統芸能の「神楽」を三光神楽同好会の皆さんが披露してくださいました。

職員の出し物は、皆さんご存知の大衆演芸「二人羽織」で大爆笑、華やかに「大黒舞い」「草津節」「傘踊り」、最後は男性職員が「夢芝居」の曲に合わせて着物やかつらを身につけ、女装姿で優雅に、艶っぽい踊り？に笑顔が絶えない楽しい敬老の日を過ごしました。

生活相談員 金田 由子

祝敬老の日



百寿の祝い

9月16日：大正、昭和、平成、令和と四時代を生き抜いて、百寿を迎えた上川富美子さんに、内閣総理大臣から「長寿を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与してきたことに感謝する」という内容のお祝い状と記念品の銀杯が届き、施設の敬老会で披露されました。

また、10月28日に施設内で行われた「新見市の祝いの会」では、大森副市長からお祝いの品々が贈られました。上川さんはこの日を迎えられてうれしいと緊張気味の笑顔で話され、出席した息子さんからは、5人の子を育てた上川さんの、昔のご苦労などを聞かせていただきました。

上川さん、百歳おめでとございます。

これからも元気で楽しく暮らしましょうね！！

介護支援専門員 橋本 央子



焼き芋パーティー



10月29日：施設の菜園で収穫した大きなさつま芋を、各ユニットで焼き芋にして3時のおやつに食べました。

毎年さつま芋を作っていましたが、去年は不作で焼き芋パーティーはできなかったもので、2年ぶりの焼き芋パーティーです。焼けるのを待ちながら「いい匂いじゃ。」と話もはずみ、焼きたての熱々のお芋を「おいしい！！」と頬張ってとても喜んで食べられました。

栄養士 金藤 海幸



トピックス

新元号「令和」の出典は「万葉集」

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

No.67 (2018年)で古典「方丈記」を読むのは、今でしょうと書きました。では今の旬の古典は「万葉集」でしょう！ 何故って、新元号「令和」の出典として有名だから。でも、「万葉集」は日本最古の和歌集（奈良時代末に8世紀頃成立と推測）、天皇、皇族、貴族から庶民の歌、また日本の津々浦々の良い歌を全20巻4500余首、大伴家持がまとめたのであろうということ位しか知りません。そこで、ちょっと目、耳にしたことを物知り顔に書いてみましょう。

「万葉」の由来は「葉」に「世」という意味を当て「万世まで伝えられるべき歌集」という思いが込められているという説が有力の様です。原文はすべて漢字だけで書かれていて、万葉集で使われている漢字を万葉仮名と呼びました。その万葉仮名を使って大和言葉を表し、後に、平仮名やカタカナに発展していきました。日本人の豊かな感受性とセンスの良さを感じます。中国では漢字は一字一音、和歌のような柔らかな響きや表現はないように感じるのですが、どうでしょうか。

さて、「令和」という新元号の元になった文章は、大宰府の長官（大伴旅人；大伴家持の父）の邸宅で、中国からもたらされたまだ珍しい梅の花の花見の宴で、歌を詠んだ様子が書かれた巻第五「梅花の歌三十二首の序文」、

時に、初春れいげつの令月よにして、気淑やはらく風和きょうぜんぐ。梅は鏡前ふんの粉ひらを披はき、蘭はいごは珮後かうの香かをを薫らす。

（訳：折しも初春の良い月で、空気はよく風は穏やかである。梅は鏡の前の美女が装う白粉のように白く咲き、蘭は身を飾った香のように香っている）からきています。

万葉集専門の国文学者である中西進氏は、「令」は麗しい、「和」は平和と大和を表し、「麗しき平和を持つ日本」という意味で、麗しく品格を持ち、価値をおのずから万国に認められる日本になってほしいという願いが込められていると説明されています。

平成までの247の元号は全て中国の古典からでしたが、日本の古典から引用されたのは初めてです。

話は変わり、新海誠監督アニメ映画「君の名は」を見られましたか？私は見ていません。実は、最近ほとんど映画館で映画を見ていません。高校時代は試験が終わる度に、真っ先に映画館へ通ったものです。受験勉強も忘れて〜〜。

この「君の名は」のタイトルは、「万葉集」に収められた歌に由来しているそうです。

た 誰そ彼と 我をな問ひそ ながつき 九月の 露に濡れつつ 君待つ我を

(訳：誰なのかあの人などは私に聞かないでおくれ。秋深まる9月の露に濡れながら、あなたを待っているこの私のことを〜)の歌の「誰そ彼(たそがれ; 夕方になると薄暗く誰かわからなくなることがあるということから夕方をたそがれどきというようになった)」こそが「君の名は」なんだそうです。

映画は、一つの身体の中に二つの人格が棲むことから、私は誰?あなたは誰なの?と問いかけている内容で、まさに「君の名は」の様です。一度見たいと思っています。

次の歌に覚えありませんか。

春過ぎて 夏来^{きた}るらし 白^{しろ}たへの 衣^{ころもほ}干したり 天^{あめ}の香具山^{かぐやま} (持統天皇)

田子の浦ゆ うち出でて見れば 真白にぞ 富士の高嶺に 雪は降りける (山部赤人)

そう小倉百人一首です。あれ!チョット違う?と思っているのでは。

春過ぎて 夏来にけらし 白妙の 衣干すてふ 天の香具山 (新古今和歌集)

田子の浦に うち出でて見れば 白妙の 富士の高嶺に 雪は降りつつ (新古今和歌集)

でしたよね。万葉集と百人一首では微妙にニュアンスが違うようです。万葉集の方が直接的に見たままを詠んでいて、小倉百人一首の方は鎌倉時代で柔らかく、余情的表現といわれています。あなたはどちらが好きですか?

「万葉集」の巻頭の歌は天皇の求婚の歌から始まっています。そして巻末の歌は、大伴家持が、年頭の挨拶として詠んだ歌

新しき 年の初めの 初春の 今日降る雪の いや重^しけ吉事^{よしごと}

(訳：新しい年の初めの初春の今日、降り積もる雪のように、ますます重なれよ、めでたいことよ)です。最初に書いたように、「万世まで伝えられるべき歌集」になることを願う思いが込められていると考えられます。

以上のように調べてみると、「万葉集」って意外に面白いかも!



令和元年も残すところ僅かとなり、インフルエンザや感染性胃腸炎に注意の必要な時期となりました。

今年も7月の豪雨災害をはじめ台風19号による大規模な災害が発生しましたが、ボランティアの方々の活動に感動するばかりです。また、悲惨な状況の中、ラグビーワールドカップが開催され、日本がベスト8の快挙を達成しました。チームのメンバーが規律を大切に目標に向かって肉弾戦を繰り広げ、試合が終わればノーサイドの姿に感動し、私にもわかラグビーファンの一人になりました。また、試合を支えるスタッフや被災地にもスポットライトが当てられ、日本が一つに感じられました。災害や困難な状況であっても一致団結して乗り越えられる勇気をもらった気がします。

憩いの丘 高中 和明

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣 荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL086-724-0707

憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松 園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058

備中 荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332 和みの郷かなや：新見市金谷641番地 TEL086-772-1244

福祉施設合同HP <http://www.okasasei-life.jp/>