



# ききょう便り

平成22年 秋号（第23号）



（皇太子殿下奉迎）

## 八十翁雑感

理事 手島 茂



「巧言令色鮮なし仁」… 中国の賢人の言葉である。  
つまり言葉巧みに話す人、口先だけでごまかそうとする人に徳を積んだ仁者はいない。「心せよ」と。

日本にも変わった宰相がいた。演説の中味を評して「言語明瞭、意味不明瞭」と言われた。今、国会は予算委員会で論戦たけなわです。しかし、論議は具体的な中心にまで入らない感じです。どうも与野党入れ替わっただけで迫力がない。今、国民は切羽詰まっている。特に年々増加している老々介護家庭、特に介護する人をどう支援するか、といった問題や、医療・年金・子育て等、喫緊の課題が山積しています。しかし「マニフェスト」も国民にとっては「うつろ」にひびく。特に社会福祉に関してはなおさらの感がある。

この拙文を書いているとき、テレビの報道がチリの「鉱山落盤事故」に変わった。33名が生き埋めとの事、未曾有の惨事である。極限の状態にある仲間達を指揮し、落ち着かせ、救出にあたっては、混乱を防ぎ自らの救出は最後と決め、その責任を立派に果たした勇気は絶賛しても余りある。極限の状態におかれた人間がその尊厳を必死で守ろうとする勇気に頭の下がる思いです。特に先頭に立って指揮をとった監督のルイス・ウルスアさんの勇気には再度賞賛を送りたい。

世界にまれなスピードで高齢化が進んでいるといわれる日本では、福祉も先進国たるべく務めなければならない。そして、何人もその福祉国家で楽しい晩節を過ごしたいものです。

## 社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里  
ききょうの里短期入所生活介護事業所  
ききょうデイサービスセンター  
ききょうの里居宅介護支援事業所  
沼田市在宅介護支援センターききょう

ききょうデイサービスセンター岡谷  
ききょうヘルパーステーション

〒 378-0002

群馬県沼田市横塚町 957 番地 2

TEL 0278 - 23 - 8831

FAX 0278 - 23 - 8832

〒 378-0061

群馬県沼田市岡谷町 687 番地

TEL 0278 - 23 - 8861

FAX 0278 - 23 - 8852

発行責任者 諏訪 光生

# フォトアルバム(行事紹介)



皇太子殿下奉迎  
施設近くの沿道で  
国旗を持って  
お出迎えしました。

敬老誕生会  
職員手作りの「湯飲み茶  
碗」をプレゼント♪



手作りおやつ



今回はおはぎを作りました。  
作りたてのおはぎは「美味しい～」と  
思わず笑顔がこぼれます。



敬老会  
ご家族と一緒にのお食事！  
自然と笑顔がこぼれます。

誕生会  
99回目のお誕生日を  
お迎えになられました。



作品展  
「ふれあい広場合同作品展」  
に見学に行ってきました。



## ♪ 慰問紹介 ♪



沼田南保育園 様



恵保育園 様



熊の子保育園 様



紙芝居 林 様



## ◆◆実りの秋・収穫の秋◆◆



ミニ水田でお米を栽培し、  
稲刈りと脱穀をしました。  
おやつのおにぎりが  
楽しみです。

ぶどう狩り  
もぎたてのぶどうの味  
は格別です。



りんご狩り  
沼田東中学校の生  
徒の皆様と一緒に、  
りんご狩りに出掛け  
て来ました。  
真っ赤な美味しいり  
んごがたくさん採れ  
ました。



紫蘇のりんを  
しょうゆ漬けにして  
味わいました。





今回は感染症についてふれたいと思います。

一般的に「感染」とは、細菌やウイルスなどの「微生物」が人の体内に侵入し様々な症状を引き起こし、場合によっては生命を脅かされるようなものをいいます。

一方で「微生物」とは危険なものと思いがちですが、人体には常に常在菌というものがあります。この常在菌はほとんどの場合、人体に害をおよぼさず、むしろ新たな細菌の侵入を防いでくれることもあるのです。また大腸内には多くの細菌がいますが、人体が一部の栄養素を吸収するときに細菌の存在が欠かせないものもあり、ひとくちに「微生物」といっても、ただ怖いだけの存在ではないのです。

このように人体にとって都合の良い場合には、人の意識に止まらないので認知されることが少ないのですが、人体にとって都合の悪い場合に症状が現れ「感染」となって問題になるのです。

今年はずっと暑い夏となりましたが、秋口から一変し急に寒くなって参りました。寒くなってくると、いよいよ感染症の季節となってきますね。しかし寒くなると、なぜ感染症にかかりやすくなるのでしょうか。ウイルスなどは冷たく乾いた空気が好きだといわれています。暑くジメジメした夏より冬のほうが、ウイルスが生き延びやすいといわれています。人体としては、過労などの様々なストレスで体調を崩したところで、冬の冷たい空気にさらされ、体が冷え免疫力を落としてしまいます。体が冷えることで、免疫物質の産生と活性が鈍くなります。またストレスは直接これらを下げる要因となり、「感染」してしまいます。

昨年から猛威をふるった新型インフルエンザ。最近はあまり聞かなくなりましたが、恐らく我々の前にまた現れることでしょう。新型インフルエンザに限らず、施設内で感染症が流行することのないよう最善を尽くしていこうと思います。(看護)



### 『カルシウム』について

本年度のききょうの里の献立は、「カルシウム摂取量アップ」に力を入れて作成しています。

カルシウムは人が生きていく上で欠かせない栄養素のひとつで、体内では99%が歯と骨に存在し、人間の骨格を形成しています。残りの1%は血液や細胞内に含まれ、心臓の機能調節や筋肉の収縮や弛緩などの大変重要な働きをしています。

日本人のカルシウム摂取量は、目標量を長年下回っていますが、その原因は通常の献立の食事だと摂取量が不足してしまいます。また、加齢に伴いカルシウム吸収能力は低下し、骨粗鬆症の発症に繋がることから、カルシウムはとても大切です。

ききょうの里では、料理の味を变えることのない程度に、また風味をいかす工夫の出来るメニューの時には、少量ずつカルシウムの多い食材を取り入れています。カルシウム吸収率が最も高い食品といわれる「牛乳」を始め「ヨーグルト」「スキムミルク(脱脂粉乳)」「粉チーズ」「豆腐・大豆製品」「桜えび」「しらす」などを活用しています。

例をあげると『ハンバーグ+スキムミルク+豆腐』『ポテトサラダ+粉チーズ』『金平+桜えび』など。その他おやつにも使用し、自然にカルシウム量を増やせるように心掛けています。

骨粗鬆症・骨折予防に少しでも役立つようカルシウム摂取を推進していきます。(給食)

### “夫婦相和し・・・”

ききょうデイサービスセンター岡谷には、ご夫婦で利用されている方がいます。

二人暮らしのMご夫妻は、ご主人のデイ利用をきっかけに「一人での留守番は寂しい」と言う奥様の希望で実現しました。ご利用中も仲良く、さりげなくお互いを気遣っている様子が素敵で、他の利用者様からは「二人で来られて幸せねえー」と羨望的です。

また、夫婦どちらか一人が利用者様の場合には、玄関や庭先での笑顔の見送りはもちろん、サービス利用中も“足を痛めた奥様の心配”をされる方や、仕事を続けながら奥様の介護に一生懸命な方も…。残念ながら一人になってしまった方も「あまり馬鹿やっていると、夫が化けて出てくるかしら・・・」「夫は酒飲みだったけど、一生懸命働いてくれた・・・」など夫婦の話題は絶えません。まさに、“夫婦相和し”と言う感じです。

さらに、夫婦以外の家族の支援や努力には、いつも感動です。在宅での介護は、病気の進行の心配、先が見えない不安、介護負担増大によるストレスなど、ご家族が抱える問題は計り知れないと思います。

そのようなご家族の手助けが出来るよう、小規模のメリットを活かしたきめ細かい対応を心掛けています。何なりとご相談下さい。お待ちしております。(デイサービス岡谷)

## ホットな話題

恒例の「ききょうの里合同作品展」を下記の日程で開催します。

利用者様が心を込めて仕上げた作品が多数展示されますので、皆様お誘い合わせのうえ、是非ご来所下さい。お待ちしております。

- ・日時 11月21日(日)～11月27日(土)  
午前8時30分～午後5時30分(最終日午後4時まで)
- ・場所 ききょうの里多目的室・パブリックスペース



## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

私が、在宅介護支援センターの相談員として勤務してから、早いもので5年が経ちました。

当初、沼田市内のこともよくわからず、諸先輩達に教えてもらいながら、地図を片手に訪問していたことを思い出します。それが、今では少しずつ地域のこともわかり、毎日高齢者の方のご自宅を訪問し、介護の相談や悩み事相談を受けたりするようになりました。

私が、この職に就くきっかけとなったのは、専門学校時代の恩師のメッセージが大きかったと思います。相田みつをさんの『あなたがそこに ただいだけで その場の空気が あかるくなる あなたがそこに ただいだけで みんなのこころが やすらぐ そんなあなたに わたしなりたい』この言葉を胸に、福祉の世界に飛び込みました。

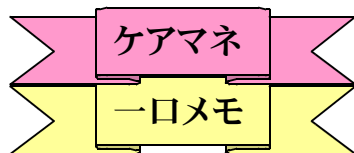
福祉の仕事は、人の幸せを担う仕事なのかなと感じています。自分が笑顔で居れば、周りが明るくなり、相手も笑顔で居られるのかなと思っています。

そんなことを言いながら、地域の高齢者の方々に、教えてもらうことも沢山あり、私自身も日々勉強になっています。

これからも、地域の方に愛される身近な相談員として、笑顔を絶やさず元気をモットーに仕事をしに行きたいと思っています。その為には、「職業人である前に 人間であれ」ということを忘れず、豊かな心を持ち、地域の方々と向き合っていきたいと思っています。



相談員  
金子 美智



前略 介護者様

日頃よりなにかと介護に追われる毎日、秋も足早に通り過ぎようとしています。記録的な酷暑から熊の出没する今日この頃、急激な天候の変化には戸惑うばかりですが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、この季節は体調を崩される方も多く、ましてや認知症の方の多くが冬を前に不安になり、不穏になりやすい時期でもあります。「私のこの生活はいつまで続くのだろう？ 子育てには卒業があるけど、介護にも卒業があるのかしら？ 私の方が先に参ってしまいそう…」と思えばさらに疲れが増し、徒労感に襲われるかも知れません。

ケアマネとして皆様方の日頃のご苦勞を知っているだけに申し上げるのに躊躇するのですが、「介護する」のではなく「一緒に暮らすためにはどうするか？」と考えてみたらどうでしょうか。「介護する人」がいれば「介護される人」がいます。その役割がずっと続くと双方くたびれます。双方できることをできるだけして共に住む…。

「ご自宅で無理せずにご一緒に」暮らせますよう、微力ながらケアマネが伴走させていただきたいと存じます。なんなりとご相談下さいませ。 草々



### ☆☆今後の予定☆☆

#### ☆ききょうデイサービスセンター

- 11月 紅葉ドライブ(上旬)
- 12月 餅つき忘年会(上旬)  
クリスマス誕生会(下旬)
- 1月 書き初め大会(上旬)



#### ☆ききょうの里(従来型) ☆ユニット型

- 11月 誕生会(中旬)
- 12月 餅つき・そば打ち大会(中旬)  
クリスマス会(下旬)
- 1月 新年会(中旬)

#### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 11月 紅葉狩り(上旬)
- 12月 切り干し大根作り(上旬)  
忘年会(中旬)
- 1月 七草がゆ・あずきがゆ(上旬)  
新年会(中旬)



### ◇◇編集後記◇◇

霜月となり、朝晩めっきりと肌寒さを感じる季節となりました。

ついこの間まで「暑い暑い。」と口にしていましたが、季節の移ろいは早いものです。

10月2日は、皇太子殿下の奉迎に、総勢60名程で出掛けました。

「こんな機会はない。」と皆さんとても楽しみにされていて「お目にかかれて良かった。」と大変喜ばれていました。

良い思い出になったことと思います。