



ききょう便り

令和6年 春号(第77号)



「岡谷町の桜」

「人生100年時代に思う事」

評議員 木内 由美子

今や人生100年と言う言葉が当たり前の時代になって来ました。私も高齢者と言われる65才を2年前に迎えました。でも、今はまだ高齢者と言う気はしません。多少の体力の衰え、脳の衰えは感じますがまだまだ元気です。農家の仕事をしています。齢を忘れていきます。人生100年と考えたらまだ33年もあります。子育てを終え義父母を看取り、これからが本当に自分の人生の様な気がします。

さて、これから残りの人生どう生きるかは自分次第。私は楽しんで生きる事にします。コロナ禍の4～5年は本当に長かったです。行きたい所へも行けない。会いたい人にも会えない。本当に辛かったです。長い人生のうちには、こんな事もあるんだなあと思いました。貴重な経験でした。これからは、自分の体が元気なうちに色々な所に出かけ、自分の目で見て自分の心で感じたいと思います。いつまでも好奇心を持ち世の中の移り変わりも観て行きたいと思います。とは言っても急速に進化していくデジタル、ITについていけない不安はあります。それもあるがままに受け入れていくしかないでしょう。今さら脳が進化することもないので・・・

ポジティブに考えていれば、平凡な毎日の出来事も幸せに感じられます。今日も元気に朝を迎えられた。朝ご飯が美味しく食べられた。朝日が眩しい。庭の花がきれいだ。家族がみんな元気だ。そんな日常がうれしいのです。それと同時に、今まで一緒に歩いて来てくれた家族、友達、地域の皆様、自然すべてのものに感謝を忘れずに、ゆっくり、ゆっくり人生100才を目指して行きたいと思います。

福祉の社会も時代のニーズに合わせて変わって行く事でしょう。桔梗会の益々の発展を願っています。



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

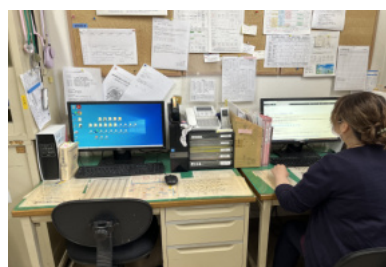
堤 佳史

特別養護老人ホームききょうの里『看護』



「内服薬を管理する棚」

従来型に入所されている49名様分のお薬。ミスが起こりにくい構造になっています。



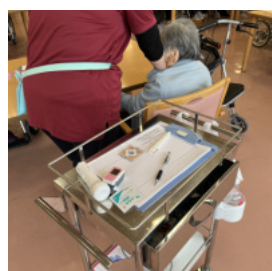
利用者様のバイタルサインや日常の様子などは全てデジタルデータとして保存されます。



「医療処置専用ワゴン車」



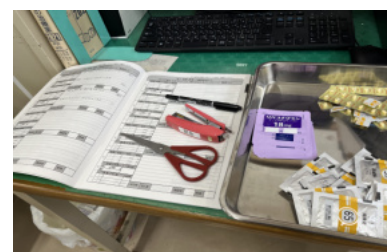
創傷処置、点眼、軟膏塗布、貼付薬など多くの処置に対応しています。



「検温の様子」



毎日入浴予定の利用者様の検温を行います。異常があれば直ぐに医師へ報告します。



短期入所（ショートステイ）利用者様が入所された場合、ミスを起こさないよう細心の注意を払いながら薬剤管理を行います。



医師の指示の下、採血を行います。また尿や便、痰などの検査も行うことがあります。



「ポータブル吸引器」

自力で痰を出すことができない利用者様に限って使用します。



「経管栄養剤」

経口摂取困難な利用者様に胃ろうなどの管で栄養補給を行います。摂取カロリーや水分量はすべて医師の指示の下を行います。

看護職員は5名で、（従来型・ユニット型）の入所者様の健康管理をしています。かないクリニックの先生との連携を図りながらこれからも利用者様の異常の早期発見と健康維持に尽くしていきたいと思います。



『沼田市在宅介護支援センターききょう』

初めまして、今年1月に入職して沼田市在宅介護支援センターききょうに配属されました原田純子です。主な仕事は、沼田中学校地区・池田中学校地区を中心に独居高齢者世帯の訪問、緩和基準運動教室（健やかクラブ）開催、在宅生活をされている方からの相談業務、お互い様のまちづくりの事務局等になります。現在は、小林彩さんと二人体制で業務を行っています。2025年には団塊の世代の方が75歳を迎え、4人に1人が後期高齢者となる時代になります。日頃から運動や筋トレを行い、介護予防をしていく時代になっています。また、最後まで自宅で暮らし続けるためには、ご近所付き合いを大切に、できることはお互いに支え合い、声を掛け合いながら交流を深めていきましょう、というところから、「お互い様のまちづくり」が始まっています。各地域でも筋トレ福老体操や脳トレ体操をしているところや交流の場所がありますので、是非参加してみてください。見守り活動も始めまして、ボランティアで地域を見守ってくださる方を募集しています。是非参加したいという方は、ご連絡をお待ちしております。

また、介護予防の1つとして、事業対象者・要支援者が対象ですが、毎週火曜日に健やかクラブを開催しており、筋トレ福老体操や脳トレプリント、ボールやセラバンド体操、手指脳トレ等を行っています。定員15名ですが、皆さんとても元気に通われています。「継続は力なり」早めに筋トレを継続していけば、日常生活の様々な動作（歩行・階段の昇り降り・洗濯干し・洗髪・洗体・転倒リスク軽減等）を維持することができます。脳トレをすることによって認知機能の低下を防ぐことにも繋がります。自宅でもできることから始めてみませんか？

健康チェック



ボール運動



脳トレ



「健やかクラブ」
の一部紹介!!

福老体操





行事紹介



ききょうデイサービスセンター岡谷では、4月15日～19日にお花見ドライブに薄根町と岡谷町の方面へ出掛けました。岡谷町では桜は散り始めていましたが、つつじと菜の花が綺麗でした。



ききょうデイサービスセンターでは、「開所記念」ということでいつもとちょっと違う昼食が用意されました。美味しそうに召し上がっていました。



ききょうの里ユニット型では、沼田公園へ花見に出掛けました。天気も良く、外で大判焼きを買って頂きました。



❀ 新入職員紹介 ❀

事務職員 山本 結香

3月に社会福祉法人桔梗会の事務職員になり2ヶ月が過ぎようとしています。業務は労務管理の仕事に任されています。前職では事務に関する仕事ではなく、販売に関する仕事をっていました。前職とは仕事の内容が全く異なり、初めて担当する労務管理の仕事は覚えることがたくさんあるので勉強の毎日です。職員や利用者様の名前や顔がなかなか覚えられず、今まで経験したことのない事務職の仕事に毎日忙しく1日がとても早く過ぎていきます。その中で、今では周りの方の力を借りて少しずつ慣れ始めて成長してきました。が、まだまだ身につけることはいっぱいあるので1つでも多く仕事を覚え皆様の役に立てるようになりたいと思います。これからもよろしくお願いします。

☆編集後記☆

新しい年度が始まり1ヶ月が経ちました。新生活をスタートされた方も多いかと思います。ききょうの里でも外出行事や慰問の再開など、色々緩和して行く予定です。面会等も変更になりましたら連絡させて頂きます。

総務課 高橋 由香里

