

四季報

はるか

2018. 11月 No.127



「いきいき百歳体操」!!!



ビデオに合わせて百歳体操

百歳体操のすすめ

理事長 渦尻敬治郎

いきいきふれあい百歳体操は、三善会の地域貢献事業の一環として毎週木曜日に三善公民館で開催しています。

百歳体操は高知県から始まり、全国に広がっています。イスに腰をかけて、ビデオに合わせて準備体操、筋力運動、整理体操と順を追って行います。健康な体は筋肉を作る事から始まります。筋肉は何歳になっても付きますので継続することが大切です。筋力運動では、0.2kgまで10段階に調節できる重りを手首や足首に巻いて、ゆっくりと手足を動かしていきます。

「足が軽くなった!」「健康のために続けたい!」などの感想を頂いています。

竹友会の皆様も、ぜひぜひご参加下さるようにご案内を申し上げます。

復興義援金を募る

事務局長 藤原誠人

平成30年7月の西日本豪雨では大洲市内で甚大な被害が発生しました。被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。大洲ホームでは断水により、ご利用者の生活に負担を強いる事になりましたが県内外から給水車が毎日のように立ち寄って下さり、急場を乗り切る事ができました。

また、各種団体や企業そしてボランティアの皆様から物的・人的な温かいご支援を頂きました。けれども大洲市内ではまだ完全に復興したとは言えない状態です。

三善会では、一日も早い復興の願いを込めて役職員と利用者が募金を募り、復興義援金として二宮大洲市長さんにお届けしました。



二宮市長に復興義援金を贈る

微々たる額ですが少しでも復興のお役に立てればと願っています。

七夕様

大洲ホームの七夕は、利用者有志が何日もかけて飾り物を作り、短冊に願い事を書いて笹に吊るします。

♪ささの葉さらさらのきばにゆれて…

7月6日の夜は、天の川が天空にのびて、ひこ星と織姫が輝いて1年に1度の愛の夜。

みんなしてお星様に無病息災をお願いしました。



富永健さんの北海道旅行

同行支援 高月功輔・長壁新

富永健さん（利用者）の北海道旅行にコスモスボランティアとして職員2名が同行支援しました。松山空港では、松山在住のご家族に見送られて出発しました。

千歳空港からは介護タクシーで小樽へ向かいました。北海道最初の食事は海鮮丼を食べました。

2日目は、旭山動物園で有名なペンギン館や白熊館を見物して、スケールの大きさに驚きました。札幌ドームでは西武V S 日本ハム戦を観戦し、西武ライオンズの胴上げを目の当たりにして、いい記念になりました。

最終日は、札幌場外市場でショッピングをしたり、オリンピックミュージアムやクラーク博士の羊ヶ丘展望台を観光しました。

健さんにとって、2泊3日の旅はかけがえない思い出になりました。



話題の旭山動物園



“少年よ大志を抱け”クラーク博士像



市当局との協議

和田上水路の土砂対策

デイサービスセンター春賀沿いの和田上水路（溝）は大雨が降るたびに、鉄砲水がついて棚田は水に浸かつて後片付けに難儀をしてきました。

これを受けて、平成12年には水路管を大きくする工事をして、この6月には石積みなど護岸補強工事をしましたが、西日本豪雨で再び土砂に埋まりました。繰り返し続く土砂対策に、部落の総代さんや11区長、市当局の立ち合いで前後策を協議しました。砂防ダムの話もありましたが、予算が無いとの事でこのたびは取敢えず土砂を取り除いて頂きました。

棚経

お盆が訪れる癒えぬ心を抱えてあの人この人と向き合う季節です。大洲ホームの多目的ホールに設えた盆棚には、今は亡き38名の利用者さんの遺影がまつられました。
盆棚の写真の笑顔なつかしき
平高浩二
宵盆には西念寺住職のお經にあわせて、利用者さんは手を合わせました。



盆棚に手を合わす利用者

仏様は2泊3日滞在されて、灯火あげの夕方に、中庭に吊るした提灯に灯を点し送り火を焚いてお見送りしました。

お米作りに

挑戦

生活支援員 清水博美
大洲ホームの中庭でお米作りに挑戦しました。
6月12日に田植えをしました。



田植えをしました

西日本豪雨災害を乗り越

越え、3ヶ月後の9月12日に稲刈りをしました。



稲刈りに挑戦

刈り取った稲は天日干しした後に脱穀↓精米と全てを手作業で利用者さんと一緒に行いました。

そして、10月6日にお米を炊いて、おにぎりをお焼きにして試食会を行いました。

新米を食べて今年の秋を知る

初めてのお米作りは、大成功でした。そしていい思い出になりました。



角石きぬよさん談
みんなで炊いて食べたお焼きはとってもおいしかった！

9月27日 秋の健康診断

看護師 池田美紀

順風会健診センターの大型健診車が、大洲ホームに横付けされて、利用者49名と夜勤職員42名の健康診断が実施されました。

内容はレントゲン・心電図・血液検査が行われました。

健診結果はナースセンターで保管され利用者・職員の健康管理を行います。



利用者と夜勤職員の健康診断

日帰り遠足

くマテラの森へ
行きました

生活支援マネージャー

須内由美子

秋の日帰り遠足で利用者有志と職員・ボランティア25名でマテラの森へ行ってきました。マテラの森は国道11号線沿いの東温市にオーブンした自然公園型のドライブインです。



秋の日帰り遠足でマテラの森に行きました

利用者さんはマテラ豚のバーベキューやワインナーソーセージをお腹いっぱい食べてごきげんの様子でした。

交通茶屋20年

生活支援員 谷上隼人

大洲ホーム恒例の交通茶屋を春賀の一本杉交差点で行いました。

今年も安全協会三善支部の役員さんが来られて、車を止めて下さって、利用者が「交通安全お守り」をドライバーに手渡して、交通安全を呼びかけました。

9月25日



利用者さんが安全運転を呼びかけました

交通安全マスコットは、利用者の皆さんがこの日のために長い時間をかけて丁寧に作りました。
なかには、去年のマスコットを吊るしたドライバーさんもおられ嬉しくなりました。

オセロゲーム

生活支援員 大下洋子

日中活動でオセロゲームを月1回行っています。オセロゲームは2人1組で戦います。オセロ盤の升目には番号がふってあるので、手の不自由な方でも「何番」と言えばゲームはできるので誰でも参加できます。

ゲームは相手の駒を挟むと勝ちとなり、持ち駒が増えています。勝ったり負けたり…次の策を練って…オセロを楽しみます。



オセロゲーム

オセロは日本人が発明したゲームで世界中に広がっています。今年の世界大会で最年少の日本人が優勝しました。

9月23日 三善小秋季運動会

三善小学校の西本校長先生からご招待を頂いて利用者有志が応援に行きました。



スローガン
“三善っ子 みんな
笑顔でゴールイン”

今年は15競技が行われ「がんばろう大洲！がんばろう三善！」「みきさんと愛媛のいーよかん！」など西日本豪雨災害を反映した競技も企画され、利用者さんも大きい声で「がんばれ！」と声援しました。



富永さんの笑顔応援

8月29日 納涼祭

西日本豪雨は大洲ホームでも断水や電話が不通になるなどの被害があつて、利用者の生活に負担を強いることになりました。

楽しみにしていた三善盆踊りや水天宮花火大会も自粛ムードで中止になりました。けれども北海道から始まったNOMORE自粛キャンペーンを機に、災害慰労を兼ねた納涼祭で気分転換を図ることにしました。



災害慰労を兼ねた納涼祭

大洲ホームの中庭には提燈が飾られ、屋台も並んで、職員手作りの「そばめし」「フランクフルト」が人気でした。デザートにはかき氷もありました。
お楽しみ抽選会も盛り上がり楽しい夏の夜を過ごしました。

お礼返しのフラワープランター12個

大洲市人材啓発ネットワーク協議会が昨年実施した秋のキャンペーンで、栗津小学校4年生12名から「なかよしの花」の贈呈があり、大洲ホームの玄関に秋の彩りを添えました。

10月9日



「なかよしの花」のお礼返しに撫子のプランター12個を贈りました

今度は、大洲ホームの利用者がフラワープランター12個に秋の七草「撫子」の花を植えてお礼返しをしました。

新利用者紹介



大洲ホーム
宮部 由美子
伊方町から来ました。
よろしくお願いします。

9月2日

サマージャンボ宝くじ

生活支援員 城本直也

10億円の宝くじとはいきませんが、参加費100円のサマージャンボ宝くじを行い利用者さんに楽しんでもらいました。

景品は全部で7本用意しました。なかには3枚も買われた方もいて、くじ券は完売しました。

1等賞はリュックサック、2等賞はかわいいクッション、3等賞は2本用意しました。何等が当たるか興味津々で会場は盛り上がりしました。



サマージャンボ宝くじ

利用者作品集

大洲ホーム文芸

清水先生の俳句教室は毎月開催されています。
今回は夏から秋にかけての作品の中から掲載しました。



清水先生の俳句教室

土ぼこりそれでも咲いたひまわりや

高田栄作

【解説】豪雨災害で土ぼこりが舞っている。そんな中でも咲いているひまわりの力強さが伝わってきます。

打ち水に焼けつく道の匂いくる

植田勝芳

三人でたまのおごとりと冷めんを

島崎公代

給水車待つ人襲う炎暑かな

平高浩二

夕涼みビール片手にたそがれる

寺田聖子

見えぬ目も光感じる今日の月

植田勝芳

秋の宵ただひたすらに人想う

徳山聡

風の音かすかにちがう秋になる

島崎公代

7月31日～8月1日

初めての全国大会 in 大阪

生活支援員 佐野華織

大阪府にて第42回全国身体障害者施設協議会研究大会が行われ、職員3名で参加してきました。様々な素晴らしい講演や実践発表、研究発表などを聞き、とても勉強になりました。

出張で他に楽しみと言えば夜のご飯です。大阪で有名な食べ物を時間の限り食べたりして、職員の親睦を深めることが出来ました。

このような貴重な研修に参加できたことに感謝し、職場でも活かしていけるようにしていきます。



全国大会に参加

ニコニコボランティア 栗津婦人会

会員 津田真弓

今年も『ニコニコタイム』に参加させて頂きました。

台風20号の接近という事があり、職員の方々に行き帰りを心配して頂いたり、若い可愛い地元の職員さんが、声をかけに来てくれたり、穏やかな雰囲気の中、喫茶タイムが始まりました。私達は、にわか店員。美味しいケーキと飲み物があつと云う間に売り切れ。そして笑顔。スタッフの皆さんの気遣いの中、静かで優しい時間を共有させて頂き、ありがとうございました。

8月23日



栗津婦人会の皆さん

新職員紹介



生活支援員
ながみ き
永見 美喜

10月1日から
お世話になります。



グループホームはるか
介護員
水本 洋子

9月1日から
お世話になります。

フェイスブック の取り組み

生活支援員 山本 愛美

三善会の情報公開は、四季報はるかホームページで発信されています。けれども、最近は若者の情報交換としてフェイスブックが活用されるようになりました。



私達が発信するフェイスブックは大洲ホームのニュースを即日発信して、地域の皆様に情報を公開することにあります。私達が発信したニュースを見て、介護の仕事に関心を持たれた方が私たちの仲間として一緒に働いて下さることを願っています。

フェイスブックは、世界に22億人の利用者がいると言われます。

竹内雅子 ワンマンショー

生活支援員 松岡 七海

竹内雅子先生のワンマン
ショーを利用者さんと一緒に
楽しませて頂きました。

9月
11日



竹内雅子さんの1人舞台

ワンマンショーは民謡・演
歌・日本舞踊を次々と熱演し
て下さり、利用者さんは手拍
子をとったり一緒に歌ったり
して楽しそうでした。
エンディングでは、利用者
有志が小銭を包んだ御捻りを
投げ入れるハプニングもあり
ましたがとてもいい思い出に
なりました。

8月
20日

豪雨経験を検証

事務長 藤原 誠 人

豪雨災害と記録的な猛暑に苦しんだ大洲ホームもようやく日常を取り戻しましたが、市内では被災の爪あとが残っています。

この度の災害を振り返ると大洲ホームは3つの被害を受けました。

①冠水により通勤ルートが遮断され孤立状態になった。

②断水になった。

③電話が不通になった。

このような状況下、浸水被害にあった職員も何名かいましたが、炊き出しをしてくれたり、買い出しをしてくれたりと献身的に尽くしてくれました。

今後の課題は、いかにして情報を知り、すぐさま行動に移せる初動対応と情報伝達を検証しなければなりません。次に、飲料水の確保です。水の大切さ、ありがたさは身を持って経験しましたので次に繋がりたいと思います。

最後に、想定外と思われる南海トラフ巨大地震に備えて、避難場所の確保や備蓄食品の見直しを検討しなければと思っています。



給水車の支援活動

9月
6日

防災に関する研修会

生活支援員 城本 直也

西予市で開催された防災に関する研修会に参加しました。

研修会では、西日本豪雨で土砂災害にあった施設と水害にあった施設の報告を聞きました。これを受けて、分科会では防災の取り組みの情報交換を行いました。防災に関しては

- ・職員の気付きが早めの対策に繋がること
- ・管理者が不在でも指揮命令ができる体制作り
- ・情報共有や地域との係わりの大切さを学びました。

災害に関しては、「想定外」が起きないように想定を大きく広げ、「想定内」での対応をして自分自身と利用者さんの安全を守りたいと思いました。

中村さんのお別れ会

事務員 大本 友美

大洲ホームで15年間勤められた中村さんが退職されることになり、お別れの会が開かれました。

中村さんは事務員とサービス管理責任者の兼務をしていて、職員だけでなく利用者の方々にも頼りにされる存在でした。今回大洲ホームを離れることを決めたのは、近年参加のできていなかった車いすマラソンに再挑戦するためだそうです。十五年ホームで越し遠花火中村さんの退職は寂しいですが、ぜひ夢を叶えて欲しいと思います。三善会の皆で応援しています！



中村さんのお別れ会

在宅介護支援センター 春賀便り

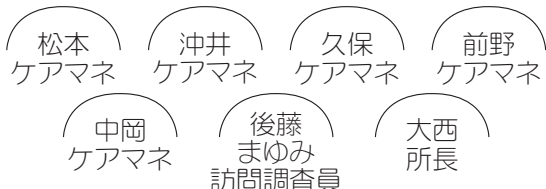
スタッフ紹介

ケアマネージャー 中岡 越子

8月より在宅介護支援センター春賀に新しく訪問調査員として後藤まゆみさんが加わりました。在宅介護支援センター春賀では大洲市からの委託を受けて、高齢者のお宅を訪問し、お身体の状態やら生活面の困りごとを聞かせて頂き、大洲市に報告をする作業を行っております。



スタッフ紹介
新しく後藤まゆみ調査員が加わりました



困りごとがあっても、何処に相談していいのかわからないという高齢の方もいらっしゃいます。在宅介護支援センター春賀は、その仲立ちをするお仕事なので、訪問した際には気兼ねなく御相談下さい。又直接の相談も受けておりますので、こちらも遠慮なく御連絡頂ければ、直ぐに訪問・対応させて頂きます。住み慣れた地域で自分らしく生きていくお手伝いをモットーとさせて頂いておりますので、宜しくお願い致します。

通信



ホームヘルパー 白石喜美子さん
平成27年から訪問ケアステーション春賀のホームヘルパーとして活動しておりましたが、ご本人の都合で退職されることになりました。

つど 集う場所 はるか 秋季運動会

10月7日

ケアマネージャー 沖井 裕子

「つど 集う場所 はるか」の秋季運動会が昨年に続いてデイサービスセンター春賀で行われ、30数名が参加しました。



「集う場所 はるか」運動会

参加者が紅白に分かれ、5種目の競技を行いました。どの種目も白熱しましたが、特に大笑いしたのは「大玉サッカー」です。紅白向かいあって椅子に座り、足だけを動かし、大玉を左右にある自分のゴールに入れるという内容でした。白熱しすぎて、脱げた靴下やスリッパが飛び交い、大玉は足元ではなく頭上を飛ぶというハプニングがあり、参加者全員が大笑いしました。

結果は白組が優勝！適度に身体を動かし、心地のよい汗をかいて終えた運動会でした。

集う場所 はるか 行事予定

日時	H30年 12月2日(日)	H31年 1月6日(日)	H31年 2月3日(日)
場所	デイサービス春賀		
内容	・クリスマス会 ・ブランケットミニコンサート ・3B体操 ・お茶会	・お正月遊び(ゲーム) ・お茶会	・“コーラスグループ ゆぎ” 来所 ・3B体操 ・お茶会

デイサービスセンター 春賀便り



デイサービスセンター春賀の9月第2週は敬老週間を行い、大正・昭和・平成の3世代を乗り越えてこられた長寿者に表彰状が贈られました。本日一番の長寿者は96才のお二人が選ばれました。敬老週間の出し物は「二人羽織」と「福笑い」「力持ちクイズ」が行われ、敬老週間を楽しんで頂きました。



ご長寿おめでとう
ございます

敬老週間

介護員 石井 恵理

蒸しパン作り

介護員 荒木 文子

小豆を使った蒸しパンを作り、おやつ時間にみんなでいただきました。

つぶつぶ小豆のかわいらしさと、ホカホカのできたてパンに「おいしい、おいしい！」とみんなの笑顔が広がりました。



ホカホカパンにいい笑顔

やっぱりおやつは手作りあたたかさが一番です。



小豆を使った蒸しパン

10月12日 とうちゃんの参観日

(家族) 久保 眞智子

先日デイサービス春賀で第21回デイリンピックが行われました。利用者の家族にも案内を頂き、私と娘、孫の3人でおじゃまする事になりました。



第21回
デイリンピック

広々とした明るいホールで94才のおばあちゃんの国旗掲揚で始まり、新聞ずもう、パン食い競争等ひ孫は白旗を振って「白勝て、じいちゃん頑張れ!!」の応援、家族での参加もあり私達親子4世代で競技にいつのまにか本気モード!

終始笑っぱなし! 利用者さん、スタッフさんも心底楽しんでおられました。又来年も元気で親子参加できる事を楽しみにしております。



親子4世代で参加

グループホームはるか便り

福祉体験学習を
終えて

東中生 柳 野 美 羽

私は一日福祉体験学習でグループホームはるかで勉強しました。施設では、いろいろな工夫がされていました。

例えば、利用者さんが外に出て事故にあわないように扉に工夫がされてあったり、小さな事にも工夫がされており、すごいなと思いました。



利用者さんとのスキンシップ

今回の福祉体験学習で得た経験は今後、祖母と曾祖母の介助で活かしていきたいと思いました。

西日本豪雨災害
緊急受け入れ要請

所長 西本 恵子



西日本豪雨の避難所から2泊3日の緊急受け入れ要請がありました。

これを受けて、三善会はグループホームはるかでの受け入れを承諾して、即日受け入れ準備にかかりました。付き添いの奥様は御主人の介護疲れと馴れぬ避難所での生活で睡眠が取れず疲れ果てておられました。「今夜はゆつくり休んで下さい」とねぎらうと願っておられました。

グループホームの敬老会

介護員 村上 孝子

グループホームはるかの敬老会が行われ9家族全員が参加され、うち3家族はお孫さんも来られて、とびっきりの笑顔がありました。

恒例の出し物には、みんなで参加されて盛り上がりました。



9月16日
「ふるさと」の歌に合わせて、全員が振り付け、出し物を盛り上げました。

新入所者紹介



グループホームはるか
田苗 セツ子(87才)

本人より一言
ここで生活を送る事になりました。
よろしくお願いします。

ブルーベリーの収穫

所長 西本 恵子

ブルーベリーが食べ頃になったよーと聞いて、利用者有志とルンルン気分で採りに行きました。

よく手入れされた害鳥除けのネットの中へ・・・あるある！黒褐色の熟した実を摘み取っていきます。口の中へも運びます！



ブルーベリーの収穫

ホームへ持ち帰るとみんなが待ちかまえていました。早速みんなで頂きました。新鮮で良かったです。

6年前に植えたブルーベリーの苗木が今年は沢山の実を付け、利用者さんが交互にブルーベリー狩りを楽しんでいます。

グループホーム 春の風便り

長浜大橋散歩

介護員 戸田 ひろみ

長浜商店街をゆっくり散策しながら長浜大橋を散歩しました。

9月
23日



長浜大橋散歩

長浜大橋は地元では赤橋と呼ばれ、長浜町と櫛生村沖浦を結ぶ開閉橋として昭和10年に完成しました。現在でも可動している橋は3橋しかなく、そのうち2橋は鉄道橋で、長浜大橋は唯一の道路可動橋となっています。

9月
17日

長浜地区敬老会

所長 徳 森 利 弘

今年も長浜地区敬老会に参加させて頂きました。

心のこもった来賓の方の挨拶や催し物に皆様大満足の様子でした。大勢の方との交流は、良い刺激となり気分転換にもなった様です。



長浜敬老会に参加

百歳に元気づけられ敬老会

来年もまたこの場所に参加させて頂きたいと思います。

長浜高校体育祭

9月
16日

介護員 堀 井 淳 子

長浜高校体育祭に招待されて利用者有志が見学させて頂きました。

リレーや玉入れ競争など若人の熱気が応援席にも伝わり、利用者さんは思わず「ガンバレ！」と声援されていました。



長浜高校体育祭

長浜高校水族館部が「ハタゴイソギンチャクがカクレマノミを刺さない原因を発見した」このニュースが全国放送され、アメリカでも表彰されました。

長浜の秋祭り

介護員 長 壁 新

グループホーム春の風の玄関に威勢のいい祭囃子が響き、住吉神社の三体神輿がお成りになりました。



長浜秋祭り

利用者さんは中庭テラスに出て、お神輿様に手を合わせ、無病息災をお祈りしました。
秋祭り神輿に供ふお賽銭
氏子さんから「元気で長生きしてや!」利用者さんは「ありがとう。また来てや!」と返しました。
ご近所にお住いの大塚様には、何くれとなく気配りして頂き大変お世話になりました。

リレー随想

QOL ～生活の質の向上～

グループホーム春の風

介護員 長壁 新



私は先日、大洲ホームの利用者様のコスモスボラン

ティアとして北海道観光へ同行しました。2泊3日の観光プランは、利用者様との打ち合わせの段階から気持ちが高揚する内容でした。札幌ドームでは震度4の余震を体感し、西武ライオンズの胴上げも目の前で観戦しました。

北海道の美味しい料理、そして壮大な景色も利用者様と一緒に観光して心が癒されました。3日間に渡り案内して下さった介護タクシーのドライバーさんとても親切にしてくださいました。今後も利用者様の要請があればQOL（生活の質の向上）のお手伝いをしたいと思っています。

大洲ホームのお料理紹介

「おいしかったよ！」のひとことに励まされて

栄養士 島田 洋子

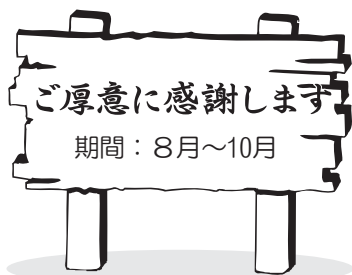
友禅和え（材料1人分）

だいこん	30g
小松菜	30g
人参	5g
かまぼこ	10g
えのき	20g
酢	2.5cc
しょうゆ	3cc
砂糖	1.5g
マヨネーズ	2.5g



有禅和え

- ①小松菜は、3～4cmの長さに切り、ゆでて水けをきります。
- ②人参は、せん切りにし、えのきだけは、根を切り落とし、そろえて長さを半分になり、ゆでて水けをきります。
- ③かまぼこは、いちよう切りにします。だいこんは皮をむき、3～4cm長さのせん切りにし、塩をふりしんなりさせ、水けをしぼります。
- ④ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①～③を加えて全体に混ぜ、器に盛りつける。



- 渡辺 光代様（松阪市）
- 坂口 幸恵様（保内町）
- 池田 正茂様（新谷町）

- 清水 星凜様（長浜町）
- 泉 美佐子様（八多喜町）
- 立正 佼成会様（南予一円）

ボランティア

- 谷岡 都治江様（春賀）
- 山田 千代美様（内子町）
- 栗津 婦人会様（八多喜町）
- 首藤 食料品店様（中村）
- 明治 安田生命様（東大洲）
- ブランケット様（春賀）

ひと言...

編集後記

キンモクセイの豊潤な香りが漂い、イチヨウが黄葉し始め深まる秋の情景がみられるようになりました。
日差し受け紅葉燃えをる稲荷山

利用者 平高 浩二

本号は、夏の終りから秋にかけての三善会グループの暮らしの一端を切り取って編集しました。

今回も多くの方のご投稿を頂いて発刊することができました。ご協力に感謝します。