

越谷なごみの郷だより

けやきと お菊さん

2019
HAPPY
NEW
YEAR
Let me express the
greetings of the season.



2019
VOL.4
亥
January

地域包括支援センター

川柳・大相模

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える相談窓口です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように支援を行っています。

体操・カラオケクラブ

地域包括支援ネットワーク会議において、自治会館がなくサロン等の開催ができないと言う地域課題がありました。そこで、高齢者福祉施設ひまわりの本田施設長さんの「施設を地域に開放したい」と言う熱い思いと、平成 29 年度に実施された、男性のための「健康スクール」の卒業生と一緒に、第 4 日曜日に「体操・カラオケクラブ」が平成 29 年 4 月から発足しました。



カラオケをする前にラジオ体操をやろうと、参加者から提案があり、ラジオ体操第 1、第 2 も行っています。最近では、カラオケや体操だけでなく、小物作りも行い、多岐に渡って楽しんで頂いております。今後も、地域包括支援センターにおいても、活動のバックアップをしていきたいです。興味がある方のご参加をお待ちしています。



毎月第 4 日曜日 10:00 ~ 12:00
場所：高齢者福祉施設ひまわり
住所：川柳町 1-305 電話：048-951-2319

オレンジカフェ NegoCafe

場所：地域密着型介護老人福祉施設
越谷なごみの郷 3F ラウンジ（つばさ薬局様隣の建物）

NegoCafe はこのような場所を目指しています

- 《認知症がある人にとって》
ちょっとした手助けで自分のしたいことができる活動の場
- 《介護中の家族にとって》
近所や友人、親類等にも言えない介護者の気持ちを話せる場・相談の場
- 《地域ボランティア、専門職にとって》
認知症があってもできることもたくさんあることを知る、あるいは家族の悩みを聞くことで具体的に理解でき、地域での支援につながる体験の場・学びの場
- 《シングルマザーにとって》
1人で不安な気持ち・心配事も皆と話そう。相談しよう。同じ悩みを抱える人と出会える場。経験者や先輩がきっとアドバイスをくれる場所
- 《障害があっても》
思い切って外に出よう。色んな人と繋がれる場 たまには、カフェで気分転換できる場所

今回は 2 月 6 日（水）
「言葉遊びが脳を鍛える！」

NegoCafe open

毎月第 1 水曜日
10:00 ~ 12:00
参加費無料

お問合せ
048-987-0753

OPEN

一緒に Nego Cafe を運営してくれるボランティアさんを募集しています。お茶の片付け、色んな趣味の展示や、来られた方のサポートをお願いします。あなたの時間を月 1 回、ボランティアに使ってみませんか？
担当：はしもと / ふじい

編集後記

編集長

松久 晋也

残り僅かな「平成」を惜しみつつ、少しでも多くの思い出を残していきたいように！

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。今年もどうぞよろしくお祈り致します。今年には平成最後の年という事でテレビでは平成を振り返る番組や、各地で様々なイベントが行われており、まさに歴史的な一年になります。皆さまにとって平成の三十年間はいかがだったでしょうか？私的にはやはり災害がとて多かつたような印象があります。若かりし頃に地元で体験した「阪神淡路大震災」。関東に来てすぐに体験した「東日本大震災」。歴史的にも非常に大きい災害に二度も遭い、少なからずとも不自由な生活を強いられた事はこの先も忘れなれないと思うと同時に、災害への備えは非常に重要だと思ふきっかけにもなりました。新しい元号は四月一日に発表になるようです。

今回は血圧についてお話させていただきます。

そもそも血圧とはなにか？そんなことは説明されなくても知っているよ。と、
いう方がいらっしゃるかと思いますが少し説明させていただきます。



血圧とは血管内の圧力です。心臓から流れる血液が血管を押し出す力と考えれば分かりやすいでしょうか。

血圧は、心臓が収縮して血液を押し出すときに高くなり、拡張して血液の流れが緩やかなときは低くなります。血液を押し出すときの最も高い血圧が収縮期血圧（上の血圧）、拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧（下の血圧）です。

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	120 ~ 129	かつ/または 80 ~ 84
正常高値血圧	130 ~ 139	かつ/または 85 ~ 89
I 度高血圧	140 ~ 159	かつ/または 90 ~ 99
II 度高血圧	160 ~ 179	かつ/または 100 ~ 109
III 度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90

※赤字部分が一般的にいう高血圧（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より）

高血圧になると脳梗塞、心筋梗塞になる確率が高く注意が必要です、日常生活での血圧を把握するため、家庭での血圧測定をお勧めします。家庭血圧は、朝（起床後朝食前）と夜（就寝前）に測定することが推奨されています。1回でもいいのですが、2、3回繰り返し測る方がよいでしょう。

最後に、

今は気温が低く、血圧が高くなる可能性が考えられます。それに加えてお正月でお酒を召しあがることもあり、さらに血圧が高くなることでしょう。自分の身は自分で守る。自分の血圧を把握しておけば、病気は回避できるかもしれません。ご家庭での血圧測定はお勧めなので是非、お試しください。



お詫びと訂正

前回 11 月号での浦田様のコラム「老いてもなお」のコーナーにて誤りがございました。

マレーシアのマハティール首相とスーパーボランティアの尾畠さんを讃えている記事の中で、本来は「もう年齢(とし)だから」とか「老人だからね」などと言いつつしていましたが、**今後は禁句にし、御両所を見習いたいと思っています。**と寄稿されておりましたが、編集の際に改変し「**ご両者**」と表記をしてしまいました。二人の事をまとめて表す時は、「両者」と使う事がありますが、二人の方を敬っている場合は「**両所**」という表記が正しいと辞書にも記載されております。

浦田様は、このお二方の活躍に敬意を表し「御両所」と書かれておりましたが、私どもの無知さにより誤った表現で掲載をしました。

毎回楽しみにお読み頂いている皆様はもとより、お忙しい中御寄稿下さっている浦田様へ大変失礼な行為を犯してしまいました事を深くお詫びし、ここに訂正させていただきます。

今後はこのような事がないよう、関係者一同掲載前の確認に細心の注意を払ってまいります。

謹賀新年



二〇一九年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様方に於かれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当法人、越谷なごみの郷は、本年十月に「開設二十周年」と云う節目の年を迎えます。介護保険がスタートする一年前に開設し、介護保険制度と共に歩んできた施設であると言えます。

オープン以来、ご利用者の方々、地域住民の皆様をはじめとする関係皆様の深いご理解と温かいご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

去年は、六月に、地域の皆様に安らぎの場所となるオレンジカフェ「NEGO Cafe」をオープンすることができました。月に一回の開催であるにもかかわらず、沢山の方に参加して頂いております。馴染みの方も増え、もともと沢山の方に利用して頂き、地域住民による地域住民の場所となるよう発展させて参る所存です。

さて、去年の世相を表す漢字は「災」と発表されました。去年は、北海道・大阪・島根での地震、西日本豪雨、大型台風到来、記録的猛暑など日本各地で起きた大規模な自然「災」害により、多くの人が被「災」しました。それにより、自助共助による防「災」意識も高まり、スーパーボランティアの活躍にも注目が集まりました。なにかと不安な一年だったように感じます。

新元号を迎えるにあたり、災害による被害が減少し、穏やかな一年でありますようにと願うばかりです。

今年亥年です。十二支の一番最後ですから、翌年から始まる次の種の成長に備えて地固めの年とも云えるようです。

亥は、猪肉の栄養価が高く病氣予防になることから、「無病息災」の象徴とされているようです。また、統一地方選挙が四年ごと、参議院選挙は三年ごとなのですが、二つが重なる最小公約数の十二年にあたるのが、亥年です。

ちなみに、亥年の参議院選挙は、自民党が弱いというジンクスがあるそうです。このジンクスは「亥年現象」と呼ばれているそうです。果たして二〇一九年はどうなるでしょうか？

また、今年亥年になります。実は、すでに「祝日法」が改正され、二〇一九年度以降は皇太子さまの誕生日である二月二十三日が祝日になることが決まっているそうです。二〇一九年のカレンダーには、天皇誕生日がないのにお気づきになられたでしょうか。一九四八年の祝日法の施行以来、初めてのことでそうです。ただし、新天皇即位の五月一日や、即位礼正殿の儀の開かれる十月二十二日が休日になるため、祝日はむしろ二〇一八年の十六日より多い十七日となるそうです。色んな意味で忘れがたい年となるようです。

何卒、今後とも倍旧のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。またと共に、相変わりがませぬ御指導と御鞭撻をお願い申し上げます。

本年も皆々様の益々のご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶と致します。



社会福祉法人エンゼル福祉会 越谷なごみの郷

施設長 橋本 かおり





今年は基本的に立ちかえり、「笑顔」「挨拶」「言葉遣い」からコミュニケーションの質を追求する事を目指します。
そして、「職員がやりがいのある職場」になるよう、一人も辞めることなく働いてくれることが一番の願いです。
今年もよろしくお祈りします。

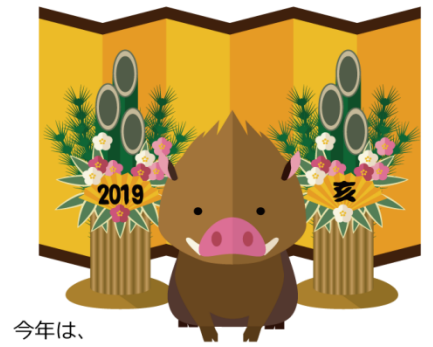


特養 A 館



新しい年を迎え、訪問先に利用者の方々にお話ししています。
元気で過ごす「今年の目標」を立てましょう。毎日できる事、いつでもどこでも出来る事など...
立てた目標は紙に書き、いつも目に止まる所に貼り実行しましょう。
継続は力になり「健康寿命」をのばす。

訪問介護



今年も、利用者さんが通う事を楽しみにする「楽」。デイサービスでの活動が楽しくなる「楽」。自宅での生活が楽になる「楽」。三つの「楽」で利用者さんの健やかな生活を支えていきたいと思ひます。

通所介護・認知症対応型通所介護



今年も「基本を忠実に！」として、チームとしての結束力を高める事を目標とします。職員同士が働きやすい環境を作る事や入居者の支援において知恵を駆使し、新たな支援を作り上げていきます。全ては私達が当たり前と感じている生活を施設生活でも実現するために。



特養 B 館

私たちケアマネジャーは介護している皆様も支援いたします。
「在宅介護」と聞くと負担感が先行しがちですが、介護者の相談相手として利用者を2人3脚で支援していきます。その為にも、介護者も健康診断を受けることや、介護者が自分のために使える時間を確保することなどが大切です。介護者が元気でいる事、利用者がいつまでも住み慣れた場所で暮らせる事を今年も全力で支援させていただきます。



居宅介護支援事業所



今年もC館は、「一瞬一瞬を大切に！」を目標に、入居者・職員・家族の方たちが、楽しく笑顔で、安心して生活出来るように取り組んでいきます。
2019年、笑う事が少しでも増えるような、1年にしていきたいと思ひます。
本年も宜しくお祈り申し上げます。

特養 C 館

HAPPY NEW YEAR

地域包括ケアシステムが推進される中、介護福祉施設におきましても年々医療ニーズの高い方の入居や施設での看取り介護が求められて来ております。

施設で働く看護師として、そのような期待に応えられるよう日々研鑽するとともに、施設のみならず地域の皆様が健康で笑顔あふれる生活が送れるよう、本年も頑張ってお参りします

医務課



Best wishes for a successful



新しい職員も加わり、チームが一体となって、新たな風を吹かせたいと思っております。
今年も積極的に地域に出向き、多くの皆様との交流の場を大切に、地域包括支援センターが地域の皆様の活動拠点になればと考えています。

地域包括支援センター

川柳・大相模

特養では、「今出来る事が出来続けられるように」を目標に自分で出来ることは自分で、困った時はみんなで力を合わせるといった毎日を、入居者・職員が一丸となって過ごして行きたいと思ひます。
短期入所では、「いつものショートステイ・困った時のショートステイ」を皆さまの生活に寄り添ったサービスを目指して参ります。

地域密着型 特養・短期入所



明治維新から百五十年が経ちました。当時、日本の近代化を図り欧米先進国に追いつこうと、政府は様々な制度作りをしました。奇妙に思われるかもしれませんが、その一つに恩給制度があります。対象となるのは、官僚、軍人、警察官、訓導（教師）です。国家を運営するのは官僚、国を守るのは外国に対しては軍人、国内では警察です。

現在の憲法の下での日本人には想像しにくいでしょうが、維新当時、世界の普通の国では当然でした。社会保障などというものは思想すら無かった時代ですから、恩給は国家のために一身を捧げ奉仕した者に退職後は安心して暮らせるよという保証だったのです。しかし、教師はなぜ恩給の対象にされたのでしょうか。

中国の古典『管子』に有名な言葉があります。「一年の計は穀を樹（う）ぐるに如（し）くはなく、十年の計は木を樹（う）ぐるに如（し）くはなく、終身の計は人を樹（う）ぐるに如（し）くはなし」。これは国家百年の計を建てるならば、人材育成が重要であるということを示したものです。

日本にも「米百俵」という故事があります。

明治の人はこの趣旨をわきまえて、人造りに生涯を捧げる者、つまり教師を重んじました。今風に言えば、インセンティブを作ったのです。教師になるには師範学校を卒業する必要があります。師範学校の授業料は無く、寄宿舎があり、貧しい家庭の子供でも進学できました。しかも、卒業して訓導となり定年まで勤めれば、生涯の生活を国が保証しているわけです。

それから一世紀半、今の日本は高齢化に悩んでいます。しかし、この悩みはかなり以前から予測されていたことです。その上、日

本の高齢化の進行は他国より早いことも分かっています。これをどう解決するかは二十一世紀の日本の将来を左右する一つの大きな課題であると言っても過言ではないでしょう。

高齢化に対処するためには様々な対策がありますが、中でも介護事業は重要です。姨捨山の時代はいざ知らず、現代国家において介護の責任を個人に負わせて国は知らん顔という政治は、あり得ません。

人生百年時代と言われるますが、介護放棄や介護離職、老々介護などがマスコミに取り上げられる事実は、安心して年を取ることができない現状を示しています。

どんな事業でも、ヒト・モノ・カネの三要素が必要です。予算は一年で付くかもしれませんが、施設は数年かければ建つことでしょう。しかし人材はそうはいきません。明治時代の指導者が考えたように、国家百年の計は人材育成にあるのです。同様、介護問題に適切に対処するためには、人が進んで介護の道に入ろうという意欲を起こさせる手立てを、制度として確立させなければならぬのです。明治の人々の先見の明に倣（なら）うべき時ではないでしょうか。

迎春

亥



平成の終わりに・・・



平成 31 年 4 月 30 日に 30 年間続いた「平成」の世は終わりを迎え、5 月 1 日より、現在の皇太子が新天皇に即位し新しい時代が幕を開けることとなります。

天皇家は、現在の今上天皇で 125 代。家系は 2600 年以上前までさかのぼるとされ、世界最古の現存する世襲制王室・皇室です。

現在の憲法下では、国の象徴とされていますが、明治維新にて江戸幕府から天皇親政体制へと転換すると、次第に「神格化」され第 2 次世界大戦では、ますますご自身の意思とは無関係に「現人神」として崇められ、終戦の詔書にてそれを自ら否定されたとされています。その後、日本国憲法により前述の通り「国の象徴」とされ、国事行為や国際親善、全国各地への慰問など、多岐に渡り我が国の平和と発展の為に尽力されていることは周知の事です。



平成 28 年 8 月 8 日、御自身の体力面の低下に伴う、行事ごとへの様々な制約があり、これまでのように全身全霊をもって象徴の務めを果たしていく事が難しくなるのではないかと案じられ、生前譲位のお気持ちを示されました。このお言葉をもって、様々な議論が繰り広げられ、平成 29 年 6 月 9 日に特例法として皇室典範法が成立し、今回の譲位となったわけです。



現在、陛下は 85 歳となられ私どもの入居者・ご利用者の方々と同世代にあたります。今回の譲位の事や、天皇陛下のことについてお話を伺ってみました。

【譲位について】

少し残念な気持ちもあるけれど、あまり世襲や伝統にとらわれない陛下らしい。最後まで国民の事を気にかけて下さって感謝しかない。

陛下と同じ年齢だけど、この年になっても、いろいろな行事に参加されたりするのを見て、自分も負けられないと力が湧いてきた。

いつも穏やかなお顔を拝見し、心穏やかに過ごす事が出来ています。譲位後は、ゆっくりと御自身の好きな事で過ごして下さい。

【天皇陛下について】

学生時代に、天皇は「神」だと教えられてきたので、この年になってもその意識が抜けない。

昭和天皇は凄く遠い存在のような気がしたけれど、今の天皇は民間の女性と結婚するなど、比較的身近な存在のように思えた。

一言一言に、いつも我々の事を一番に思っ下さっているようで、とても嬉しく思う。

どの方もとても残念な表情をされておりましたが、いちおうに「感謝」という気持ちが強いようです。残すところ 3 ヶ月余りとなりました。今まで国民のために務めを果たされてきた事について、深く感謝すると共に、新しい人生の旅を皇后様とご一緒に歩まれることをご祈念したいと思います。

皆さん！お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？きっと多くの方は、食べては寝て、寝ては食べての生活を送っていたのではないのでしょうか（笑）

寒さも日に日に厳しくなっています。インフルエンザや風邪等の感染症が流行するこの時期は、免疫力を高めて、低栄養を予防していきましょう！ここでは栄養満点のメニューをご紹介します。

野菜たっぷりのトマトクリームスープ（2人前）

・じゃがいも 1個 ・かぼちゃ 1/8個 ・にんじん 1/4個
・玉ねぎ 1/2個 ・ベーコン 2枚 ・牛乳 100ml

★トマト水煮缶 200g ★水 1カップ ★コンソメ 小さじ 1
★バター 小さじ 1

- ①野菜・ベーコンは火が通りやすいように1cm角に切る。
 - ②耐熱ボールに①と★を入れてレンジ700Wで約7分加熱。
 - ③全体を混ぜ、牛乳を加えて1分加熱して完成。
- ※1日摂取すべき野菜量の1/3量が摂れちゃいます！

サバ缶と生姜の炊き込みご飯（2人前）

・お米 2合 ・サバ味噌缶 1缶

★生姜（みじん切り）大さじ 1～2 ★刻みネギ少々

★醤油大さじ 1 ★水 2合弱位

- ①洗米した米とサバ缶の汁を炊飯釜に入れ2合位まで水を加えます。★を加え全体を混ぜサバの身をのせて炊飯開始。
 - ②炊きあがったら軽く混ぜ蒸らします。刻みネギを乗せて完成。
- ※サバには良質なタンパク質がいっぱい！
※生姜を食べて体ポカポカ、免疫力UP！

甘酒ヨーグルト（2人分）

・甘酒 1/2カップ ・ヨーグルト 1/2カップ
・黄桃缶詰 2個

- ①黄桃を1cm角に切る。
- ②甘酒とプレーンヨーグルトを混ぜ、①を入れて混ぜるだけ！

※飲む点滴と言われている栄養満点の甘酒にヨーグルトの発酵パワーも加えて、パワーチャージ！！



空気の乾燥時季にご用心！

これから冬が本番になる季節。空気が乾燥するからこそ皮膚も乾燥し、ひび割れなど様々な皮膚への影響が強い季節でもあります。しかし一番気をつけなければならない事、それは... 空気中に漂っているウイルスにより感染を起こし、病気を発症してしまう事です。

★空気が、乾燥すると風邪を引きやすくなる？★

風邪の原因は、80～90%がウイルスの感染です。風邪のウイルスだけでも200種類以上あると言われています。「ゴホン、10万。ハクシヨン 100万。」という言葉があります。風邪を引くと一回の咳で飛沫が10万個、くしゃみで100万個空気中にばらまかれてしまいます。ウイルスは、湿度の高い所では、地面に落ちますが、湿度が40%以下になると落下速度は緩やかとなり、約30分間は空気中漂ってしまいます。空気中のウイルスは、人が呼吸をする時、鼻や喉から感染し流行しやすくなると考えられています。空気が乾燥すると喉の粘膜が乾燥を起こしやすくなり、ウイルスを防御する力が衰えていきます。その為、空気が乾燥する冬は、風邪を引きやすくなるのです。

☆風邪予防対策！☆

- ①観葉植物やコップの水分で湿度の調節。（観葉植物には、室内の乾燥を和らげる効果があり。コップに水を入れて置くだけでも室内は潤い、空気の乾燥を予防できます。）
- ②風邪にも負けない栄養管理。（細菌やウイルスと戦う為の免疫物質のもと、ミネラルやビタミン摂取が大事！）
- ③手洗いが大事。（外出先より帰宅したら、必ず手に付いたウイルスを落とす為、手洗いうがいを徹底しましょう。）