# 六尾だより

## 砂川サロンいこい 一周年!!

映画会

いこいファーム

将棋大会

たこ焼きパーティー

スカットボール大会

パソコンサークル

いこい1周年感謝祭

日常の風景
鏡開き

## いこいの楽しい思い出

題字
H 様
（ケアハウス長寿苑）

第25号
発行
社会福祉法人長寿会
泉南市信達六尾547
TEL. 072-483-7260
www.chojukai.or.jp

「人と人とのつながりが希薄になっている」

「無縁社会」

こういった言葉をよく耳にします。確かに、少子高齢化、長引く不況やインターネットの普及など時代は変わり続け、人の心を暗くし、利便性を得る代償に、コミュニケーションの機会は減少しているように感じます。しかし、福祉の仕事をしていると「人が人を想う気持ち」「助け合う気持ち」色々な形の「絆」に出会います。きっと誰もが「支えられたい・支えたい」そんな気持ちを持っているのだと信じています。

平成22年12月より始動した「砂川サロンいこい」が1周年を迎えることとなりました。地域の皆様が「人と繋がることのできる場」として活用して欲しいという想いから、何も分からないまま走り出しましたが、地域の皆様に支えられ、様々な思い出が刻まれた一年となりました。このような「集える場」が泉南市各地で広まる事を願うとともに、長寿会に関わる全ての人に優しさと暖かさを感じていただける、そういった活動を今後も続けていきます。

# 包括 いこいのイベント紹介

## 将棋大会

男性の方にも『いこい』に馴染んでもらいたいという思いから始まった将棋大会。素人の私たちが考えたルールに経験豊富な参加者の方に助言もいただき回を重ねるにつれて本格的な大会へと成長！

そして、このイベントの最大の目的は世代間交流！初めはお互いどのように接すればよいのか…と戸惑いもみられましたが大ベテランの方からご指導をいただく場面もあり会話や笑顔が増え活気にあふれる会場です。見学も可能です！真剣な眼差しの参加者を見に来てください！

## 感謝祭

『いこい』は平成23年12月で開設1年を迎えることが出来ました。

少しずつ地域のみなさんに『いこい』を利用していただけるようになったことをうれしく思っています。

1周年ということもあり日ごろの感謝の気持ちをイベントにしました。この日は職員お手製のおにぎりやいこいファームで収穫された柿、大根、ねぎ、里芋を使ったメニューが並び、みなさんとバイキング！「みんなで笑いながら食べるとおいしいわ」「手作りということがうれしい」と大好評でした。今年の年末にも2周年記念を計画しますので、お楽しみに！

## 映画上映会

これまでの映画上映作品は「ローマの休日」「二十四の瞳」「第三の男」など、来場者の皆様が「昔よく観た。懐かしい」と感じられる作品を上映しています。

上映中に挿入歌を口ずさまれたりと映画館で鑑賞するのとは違ったアットホームな雰囲気は『いこい』ならでは。

上映後にいこいファームで採れた果物や野菜で作ったスイーツを食べながら映画の感想や昔話などを参加者同士で語り合うのも楽しみの一つとなっています。

## スカットボール大会

このイベントは気候のよい春・秋にみんなでスポーツを楽しみたいと思い企画したもの。また、スカットボールは『スティックでボールを穴に入れ、得点を競うゲーム』で動き回ることもなく足腰に自信がなくても室内で楽しめるスポーツです。実際にやってみるとなかなかボールが思う場所へ向かわず、個人戦にも関わらず「惜しい！」「やったな！」と声援や笑い声で会場は大盛り上がりでした。

体を動かしお腹もすいた昼食時には、みなさんとたこ焼きパーティーも行いました。自宅でたこ焼きをしたことがないという方が多く、とても貴重な体験が出来たと喜んでくださいました。次回は春に計画していますので新たな挑戦者をお待ちしています。

『いこい』では地域の方が自宅で閉じこもることなく、外へ出て仲間作りや楽しい時間をすごせる場として活用してもらいたいと思っています。これからも定期のイベントだけでなく、季節折々のイベントも催しながら、今以上に地域に馴染み「今日は予定がないな、『いこい』に行こうかな」と思っていただけるように職員一同盛り上げて行きたいと思っています。これからも『いこい』の成長を一緒に見守ってください。宜しくお願いします。

# いこいのサークル紹介

## 将棋・囲碁サークル

2ヶ月に1回の将棋大会だけでなく毎週、和室を開放し自由に対戦してもらい、同じ趣味の方同士で盛り上がれる場として立ち上がったサークルです。　棋力は問わず将棋や囲碁を仲間と楽しみたいという方、大歓迎です。

【毎週金曜日／午後1時～3時開催中】

## 定員満員 パソコンサークル

パソコンがお得意な地域の方に講師となっていただき開催しているサークルです。

「自分のやりたい部分をそばで指導してくれる」と人気を呼び、今や11名で実施される教室は満員状態です。

年賀状作成やカメラで撮ったデーターを取り込み形にするなど高度な技術もマンツーマンで指導くださり2時間のサークルは真剣そのもの。

何かに打ち込み生き生きとした時間をすごせることは長生きの秘訣ではないでしょうか。「いこい」から元気なパワーを発信できることがうれしいです。　Yさん、Sさんいつも丁寧なご指導ありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

【只今、参加者が満員となっており新規加入は見合わせております。申し訳ありません】

特養

# 「今を大切に」

特別養護老人ホーム六尾の郷では、昨年より1年間の目標を職員一人一人掲げています。

今年も全職員が新しい年とともに気持ちを入れ替え、目標を掲げました。全員分ではありませんが紹介したいと思います。

【F　】「前進」小さくても一歩ずつ、より良い方向に向かえるように行動する。とにかく前へ進む。

【U　】「出会いを大切に」利用者様や新しい仲間との出会いを大切にし、悔いの残らないようにする。

【K　】「笑顔」を絶やさない。「みんな」を笑顔でいっぱいにする。

【S　】「チームワーク」特養で働くみんなでつながりを持ち、利用者様、地域社会を支える。

【O　】健康管理に気をつけ、利用者様のなにげないサインを見逃さないようにする。

【O　】利用者様一人一人の声に耳を傾け、きめ細かいサービスを心掛ける。

と一人ずつA4用紙に清書し、全員が1月の寮母会議にて発表しました。どの職員も利用者様に対する想いは強く、先輩達の目標を聞き、自分もそうしよう、そうしたいと思いました。

私の今年の目標は、「信頼」一つ一つ何事にも丁寧に、全ての人から信頼される介護士になることです。昨年一年間はたくさん失敗もしましたし、怒られたこともあり、涙したこともありました。だからこそ学んだこと、得たものもたくさんあります。それらを活かして今年も頑張っていきたいと思います。

そして、最後に私達、特養の全体目標は昨年に引き続き「今を大切に」です。利用者様と過ごす1分1秒を大切にという意味が込められています。昨年できていなかったという訳ではなく、これからも継続していきたいという気持ちから全員で決めました。

今年一年も、全ての利用者様に少しでも快適に過ごしてもらえるよう職員一同全力でサポートしていきたいと思います。

そして、一年後、全職員が目標達成できた!!と思えるよう日々頑張っていきたいです。

［特養職員代表／惣内　智彩］

グループホーム六尾の郷

# 『鬼は外！福は内!!』

グループホームでは季節の行事を大切にしています。
季節の行事そのものに回想法の要素が
沢山含まれていると考えるからです。

今回は節分行事の様子をレポートします。
節分と言えば豆まき、鬼、恵方巻きが代表的ですよね。

酢飯づくり

さっそく代表の一角『恵方巻き』作りに挑戦。皆様に美味しく食べていただきたいと思い、従来の『海苔巻き』ではなく薄焼き玉子で巻く玉子巻きにしました。巻きすに薄巻き卵、酢飯、具材を乗せて巻くのですが、皆さん慣れた手つきで手に水を付け、指をすぼめて優しく酢飯を平らに広げていきます。

巻き寿司づくり

ゆっくり巻きすを巻きながら最後はギュッと絶妙な力加減で安定させて完成しました。皆さん大満足の表情です。

完成した『恵方巻き』に舌つづみ。『自分で巻いたから尚美味しいね!!』という声をいただきました。

午後からは節分の醍醐味『豆まき』です。鬼は男性スタッフの仕事です。
鬼の面は皆さんが塗り絵をしていただいた中から一番怖いものを選ばせてもらいました。迫力満点の鬼の面。

豆を配ると「まくなんて勿体無い。食べちゃるわ」とついつい口へ。「あんまり美味しくないな」と話しているところへ鬼が登場しました。「鬼は外～」「福は内～」と皆で豆を投げつけます。

皆さん、ここぞとばかりに豆を投げ、鬼はたまらず退散。それを見て『してやったり！』の表情でした。

おやつは豆に見立てて乳ボーロにしてみました。

乳ボーロを見た途端、皆さん「懐かしいなぁ」と一気に優しいお母さんの顔に…。「よく子供に食べさせたよ」「優しい味やねぇ」などなどほんわかした雰囲気で今年の節分は終わったのでした。

1日で皆さんの色々な表情を見ることが出来ました。玉子の恵方巻きを作った時の達成感で満ちた顔、豆まきの元気な笑顔、乳ボーロを見たときの優しい表情。行事の様々な場面でおひとりおひとり、節分を楽しんでおられました。
これからも季節の行事を通して新しい思い出を作ると共に眠っていた感覚を思い出してもらえるような色々な企画を提供していきたいと思います。

# デイサービス　六尾の郷

## 『デイサービスの生き字引』

今回ご紹介するのはデイ利用歴8年を迎える、現在98歳のS様です。デイサービスの生き字引として、デイご利用当初の感想をお伺いしました。

S様がデイサービスを初めてご利用された時は90歳を過ぎた時でした。それまでは特に「コレ」といった趣味も少なかったようですが、デイサービスをご利用することになり、折り紙塗り絵・貼り絵などを体験する事で、好奇心旺盛なS様は特に「ちぎり絵」に興味を抱かれ、それを機に、自宅でも時間があれば「ちぎり絵」を行うようになったそうです。現在も、もちろん続けられており、今では貼り方にもこだわり、手でちぎったり、細かく繊細な部分には、はさみで切り、ピンセットで貼っておられます。完成した作品を拝見すると「継続は力なり」と毎回デイスタッフ一同関心させられるほど立派に仕上げられています。

この写真は節分行事の時の写真ですが、相談員が被っているお面はS様がちぎり絵で作ってくれたお面なんですよ。

そのS様も当法人施設のケアハウス「長寿苑」へ昨年の8月に入居されました。夫が他界されてから和歌山県での一人暮らしを経て、大阪の息子宅に同居されていましたが、デイサービスをご利用になった事がきっかけで、当法人の「ケアハウス」にもご感心を持たれるようになりました。自分で行えていた事が少しずつ難しくなってきたことや、息子夫婦に迷惑をかけず自立して生活をしていきたいとの思いからケアハウス入居を決意されたようです。「現在の暮らしはどうですか?」と尋ねると、元々一人暮らしが大好きで、「気楽で不自由なく暮らしており、ご飯もとても美味しくて最高です。」と現在ケアハウスでの生活を満喫されています。S様以外にもデイサービス六尾の郷には現在ご利用12年目の方も元気に来られております。泉南市内で歴史のあるデイサービスやケアハウスに興味をもたれた方は一度ご見学にお越し下さい。

# ケアハウス　長寿苑

## 楽しいこと盛りだくさん!

### ～年間行事のほんの一部です～

10月の遠足は岸和田城

ケアハウス長寿苑では、年間を通じて色々な行事をさせていただいています。右側の写真では、岸和田城へお弁当持参で行き、その後は貝塚市にある国華園にてショッピングをして帰苑となりました。左側の写真は近くのスーパーにおやつや衣類などの日用品などの買い物に出かけた際の写真です。毎月数回、買い物へ出かける機会を設け、以前の生活と変わりない生活を送っていただいています。

ちょっと車でショッピング

続きまして左の2枚の写真はお正月の様子です。上段は元旦にご用意させていただいたおせち料理です。色んな物が入っていますが、とびきり真ん中で目立っているのは、見ての通り尾頭付きの鯛が入っています。これ全て一人前となっています。すごいボリュームですが、皆さん綺麗に召し上がっておられました。お腹もいっぱいになった後は希望された方でカルタ取りをされました。自分の目の前にあるのを遠くの人にサッと手を出されて取られて悔しがっておられました。

こんな感じで今回はほんの一部のケアハウスの行事をご紹介させていただきました。

おせち料理

カルタ取り大会

# あっとほーむのイベント情報

あっとほーむ

今回は、あっとほーむ六尾の郷で行った色々な冬の行事を紹介したいと思います。皆様の素敵な笑顔をご覧ください。

まずは、『クリスマス会』。クリスマス会では、皆様と一緒にケーキを作りました。

皆様、「生クリームをもっとかける。」「甘いのは、大好きやで。」と色々トッピングしながら、とても美味しそうなケーキが完成しました。

ケーキを食べた後は、スタッフによる二人羽織を披露しました。

次は、『お餅つき』です。

「皆様、今日は、一緒に餅つきをしましょう。」と話をすると、木うすや杵を想像されたようで、「そんな重たいもの、持てやな。」と言われていたのですが、今は、お餅をつく機械があることを話しすると、「いや～楽なのあるもんや。」と機械を覗きながらとても感心されていました。お餅つきも終わり皆様と餅を丸めていると女性だけでなく、男性の皆様も楽しんで作ってくれました。

お餅を作っている最中、「私の肌とお餅どっちが白い。」と言われ、「そりゃ～奥様の方が白いですよ。」と話すと大笑いされていました。もちろんお餅も美味しくいただきました。

次は、『書初め』と『おせち』を食べている様子です。

皆様、「もう筆も持たないから書けやんわ。」と話される方もおられましたが、筆を持ち始めると、やはり体が覚えているようでスラスラ書かれていました。

お昼には、鯛が丸々入った豪華なおせちを食べました。

皆様、とても美味しそうに召し上がられ、おせちの中の食材の意味も教えていただきながら、残さずにすべて食べました。

最後に『初詣』の紹介で締めくくります。

お餅もおせちも食べ、書初めも行い、やはりお正月といえば欠かせないのが、初詣ですね。皆様、健康と家内安全を祈り、「これで正月を満喫した。後は、ゆっくり寝て過ごすだけ。」と言っていただけ、スタッフ一同そんな皆様の表情を見ることができ、心温かくなりました。

お参りも終わり、近くで焚火をしていたので、体を温めながら、「やっぱり冬は寒いな。」と最後は皆様と大笑いしながら話をしました。

今年も皆様と健康に毎日を過ごしていきたいと思います。そして、行事があれば、大笑いしながら楽しんでいきたいと思います。ではまたこれからも色々なあっとほーむのイベントを紹介していきます。

# めざせ!! 八尾河内音頭まつり

## エンヤコラセードッコイセー

グループホーム いずみ

火曜日の11時からは河内音頭。

きっかけは昨年の敬老会にボランティアの方による踊りの鑑賞会に参加された入居者様が「河内音頭やったら踊れるのに。」と言われたことでした。

じゃあ、やってみよう。ということになり敬老会で踊っていただいたボランティアの方が教えてくださるということで、月一回、河内音頭教室を開くことになりました。

しかし、月一回では身に付かないと入居者様の方よりの意見があり、週一回実施することにし、ボランティアの方が来られない時にはスタッフが中心になって実施しています。

河内音頭と言えば八尾市を代表とする盆踊り音頭です。いずみは八尾市にあり、入居者様も八尾の方が多く、河内音頭はとてもなじみのあるものなのです。

時間前になると普段は自室にいることが多い方がフロアを片付けて踊るスペースを作る手伝いをしてくださいます。

見学だけの人もいますが、車椅子の人でも踊りの輪に入ると手の振りをしたり、手拍子をしたりと思い思いに楽しまれ、終わると少し汗ばむくらいのよい運動になっています。

今年の夏には八尾河内音頭まつりで地域の中に混ざり練習の成果が出せたらいいなと思っています。

# 第11回 この仕事について思い出に残るエピソード

## 包括支援センター六尾の郷 編

**S** ／主任ケアマネージャー

私が地域包括支援センター六尾の郷で働き始め、もうすぐ4年になります。相談・予防プラン・教室・調査などでたくさん地域の方と出会いがありました。特に印象に残っているのは、ある一人暮らしの男性（95歳）の方です。「今まで人に頼らず生きてきた。この家で自立した生活をできるだけ続けたい。」と動けなくなる寸前まで介護サービスを利用せず、お一人で頑張っておられました。時々電話や訪問をして、民生委員さんと一緒に見守りはしていましたが、その方から「助けてほしい」と緊急時に電話をいただき頼りにされた時は、本当にうれしかったです。困った時「包括支援センター六尾の郷に相談しよう」そして「相談して良かった」と地域の方に思っていただけるよう、これからも頑張ります。

**W** ／保健師

私が六尾の郷で仕事をさせていただいて4年目になりました。

高齢者の方々の生活を自立に導く支援が私の役割りなのですが、いろいろな方々と日々接する中、人生の先輩の方々に教えていただくことのほうが多いように感じます。

以前、利用者様のご家族で、本人が眼の手術をためらっていたが、「思いきってすることに決めたの。」と相談を受けたことがありました。それに続いてお話されたことが、「いつかしようと考えてばかりではいつまでたっても前に進まない。今日この日が自分にとって一番若い日なんだから、一日でも早く決断しようと勧めたの。」と。このご家族様の前向きな発言に感心したのと同時に、自分もやりたいことや、やらなければならないことの結論を、先のばしにして実行に移せないことが多々あることに、その時気づき反省しました。

「自分にとって今日が一番若い日。今やらないでいつするのか。」と、自分自身振り返ることが、その後多くなったように感じます。

このように数々の深いお言葉をかけていただき、自分も勉強になることが今までたくさんありました。

これからもたくさんの出会いの中で自分が成長していけるように、人とのつながりを大切にがんばっていこうと思います。

# 第4回 見せます!! 私のOFFを!!

長寿会で働くスタッフをより皆様に知っていただく好評の連載。
今まで知らなかった仕事以外のあんな顔こんな顔をお見せします!

## S

（デイサービスセンター
六尾の郷　相談員）

休みの日は家でじっとできない私。夏は釣りに、冬はスノーボードへと出かけます。
この冬も張り切ってスノーボードへ出かけたのですがアラフォーど真ん中の私は以前のように体が動きません。開始30分、すぐに足がつってしまい週2回はお世話になっている整骨院へ。全身ボロボロになってもOFFは遊びたいんです!!

## F

（特別養護老人ホーム
六尾の郷　介護主任）

休みの日はアクティブに!!
友達とワイワイ、がやがや楽しく過ごしています。
まだまだ若いぞ、私!

## 掲示板

広報誌に関する感想・その他なんでも結構です。
**皆様の生の声をお寄せ下さい!**

リアルタイムな情報はこちら

長寿会言いたい放題　検索

http://blog.chojukai.net/

〒590-0515 泉南市信達六尾547番地
TEL.(072)483-7260　FAX.(072)483-7261

## 編集後記

日増しに春めいてまいりました今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか?

4月になるとピカピカと真新しく輝いたランドセルの1年生がまぶしく見えるそんな季節です。また春になると出掛けたくなる陽気な天気も多くなってきませんか?そんな時は六尾の郷・長寿苑へお越し下さい。建物の裏側にある川沿いには綺麗な桜並木もありますので、散歩がてらにどうぞお気軽にお立ち寄り下さい。

また編集委員にも今号より新たなメンバーも加わりました。今まで以上、「六尾だより」を通じ、なくてはならない存在になれるようにメンバー一同、力を合わせ、少しでも皆様の声を元にご要望に添えるような記事にしたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

【編集委員】
◆M（ケアハウス）
◆N（GH）　◆N（デイ）
◆S（特養）　◆T（特養）
◆H（あっとほーむ）　◆T（GH）