

# まごころだより 高松

2017年秋号  
平成29年10月1日発行

発行所 まごころケアサービス 高松センター  
〒761-8052 高松市松並町802番地1 TEL 087-865-8001 FAX 087-865-8039 E-mail magokoro@hyper.ocn.ne.jp URL http://cho-juu.info/  
印刷所 株式会社成光社 〒760-0065 香川県高松市朝日町5-14-2 TEL/087-823-0222

## ボランティアを通して

今年の夏は近年にない酷暑でした。このところようやく朝夕涼しくなり生活のリズムが、戻りつ、ある昨今です。私も八十路来て元気で過せる日々感謝しています。

振り返ればNPO法人長寿社会支援協会の会員になったのが平成十三年の頃でした。かれこれ十五、六年の年月、他の会員の方々と寄り添い、微力乍ら活動して来ました。その間ボランティアとしての精神も培って来たようにも思います。

NPOなどの直面するボランティア活動が若い世代、中高年の方々がだんだん増えて来ているようです。

さて最近「プロボノ」と言う単語が広がりを見せています。この言葉を耳にしたのが、ごく最近のことで単語の意味は、「公益善のために」ということで、ラテン語が語源だそうです。

私がこの年令に至るまでに、さまざまに積み重ねて来た体験や、経験が少しでも、お役に立てばと日々精進しています。年令的にその中は狭くなって来ましたが、ボランティアとして地域に提供し、支援する小

さい小さい親切も活動を通して得るものは、重要だと思えます。これからも「まごころ」が益々発展するよう共に歩んでゆきます。

NPO法人長寿社会支援協会

理事 大路 初美



第77期 初任者研修

### ● 目次 ●

● ありがとうございます	1
● ワーカーだより	2
名古屋の思い出	2
会員の唄	2
人生九十年目の偶感	2
● 各部会だより	
研修部	3

訪問介護	3
まごころサービス	3
まごころ長尾（長寿閣）	3
まごころ寒川	4
健康教室	4
● 新入会員	4
● 編集後記	4

ワーカーだより

名古屋の思い出

久保 尚子

名古屋は誇高い三河武士の面影を宿す大都会でした。名古屋城の天守閣のあちこちに三天下人、織田信長 豊臣秀吉 徳川家康の大きな人物画がありました。本丸御殿は尾張藩主の住居、政庁として慶長二十年に建てられた書院造を復元したものでした。松の香りが漂う建物に入ると、虎の障壁面に圧倒されました。格調高く威厳に満ちた四百年前の美に酔いしれる思いでした。

徳川美術館は家康の遺産、尾張徳川家に伝えられてきた品々が収納されています。武器刀剣お茶室と茶道具お能と驚くばかりの名品でした。三代將軍家光の長女千代姫さまの枕が二つ花びらのように置かれていました。千代姫さまの白いうなじを支えた小さな枕。長い黒髪を梳いたであろう侍女達の衣摺れの音が聞こえるようでした。八月の名古屋は暑く歴史が息づいていました。

会員の唄

縄文より阿蘇溶岩を湧き出づる水に櫂の生いたりという  
 両神社の神官の祝詞響きおりけやき水源縄文の風  
 神事終えし神官に深く礼なせり子の婚のこと孫生まれしこと



平成29年9月(2017) 唐沢一 90才

人生九十年目の偶感

- ◎ 老い往くを罪と思わず生かされて誰かに感謝 捧げ度いかな。
- ◎ 卒寿で天命全うの真骨頂：介護無用・開悟が一番・達者でホクッ
- ◎ 平成29年の流行語  
 太場 Let 比 Be 月 → ぬおと雲 似たもの、同行。  
 ↓ ↓ ↓  
 孝 行 掌 受 至  
 球 ボル 空 情 愛 円  
 カ 空 情 愛  
 授 全 捧  
 手 グウ 握 花 ノ 行 心
- ◎ 夫婦と家族と友人の絆と縁  
 愛情と辛抱のゆらぎ・度外の辛は極上、  
 i) 愛児を失うと親は人生の希望を奪われる。  
 ii) 配偶者が七くなると共に生きていくべき現世を失う。  
 iii) 親が七になると、人は過去を失う。  
 iv) 友人が七になると人は自分の一部を失う。  
 v) 人間は老人になると遠い昔の思い出に生かされる。  
 vi) 卒寿で今生と未来の境界が消えて永遠に帰る千の原に乗って船出す。



## 各部会だより

### 研修部

#### ★介護職員初任者研修（通学）

地域福祉に関心のある方にご参加いただきました。第77期地域福祉推進セミナー介護職員初任者研修（通学）も9月22日に修了しました。

受講生も全員無事修了し、これから介護の現場に携わっていきます。まだ介護職のスタートにたった者ばかりですのでこれからの皆様のご指導ご鞭撻の程宜しくお願いします。



#### ★福祉有償運送運転者講習

『福祉有償運送運転者講習及びセダン等運転者講習』を受講すれば、二種免許を取得しなくても、白ナンバー車両で有償移動サービスとして福祉車両やセダン等の車両を運転することが可能となります。9月30日に講習を行います。受講生は車イス

を積み込むのに少し苦勞したり、利用者日線での感じを経験したりと貴重な体験をすることだと思えます。

介護職員初任者研修（通学）修了者も福祉有償運送運転者講習修了者も今後、介護、福祉の現場に従事していくこととなります。今後も皆様の温かいご指導宜しくお願いします。

#### 訪問介護

認知症予防の為の左脳を鍛えるトレーニングです。あなたの昨日の1日を振りかえって□に数字を記入してみてください。

1. 歯をみがいた回数は  回
2. 服を着がえた回数は  回
3. 食事をした回数は  回
4. トイレに行った回数は  回
5. 鏡を見た回数は  回  
(髪を整えた、化粧をした等、意識をして見た回数です)
6. 買い物したのは何回  回
7. 来客及び外出先で会話をした人数は  回
8. メールや電話で話をした人数は  回

#### まごころサービス

私は、一日8時間ほぼ一人で重度

障害者の介護をしています。訪問先のお庭には大きな木があり四季折々に咲く花が季節を感じさせてくれます。始めて訪問した時、この木が印象的で緑の葉が茂り蝉が大合唱をしている真夏の時期でした。

重度というのもあり不安が先に立ちなかなか慣れず、仕事に不安を感じながらも、先輩ヘルパーさんに付き添われ日々根気よく指導をして下さり支えてもらってようやく独り立ちができるようになったのは、丁度今頃夏が終り秋にさしかかった頃です。あれから早、4度目の秋を迎えようとしています。今も、不安になる時もあります。腰痛などに悩まされる時もあります。けれどあの時、諦めず頑張つてよかったです。また支えてくれた先輩ヘルパーさんにも感謝しています。

これからも、ここのお庭で季節を感じながら時を過ごし様々なご縁を大切にしたいです。

#### まごころ長尾（長寿閣）

猛暑続きの日々も朝晩爽やかな風を感じる今日此の頃、利用者さん達にも気力が感じられる様になり、ホットし大した病気事故も無く感謝

の限りです。

九月は五節句の一つ「重陽の節句」で奇数は縁起の良い陽の数字とされ、一番大きい陽の数字「九」が重なる九月九日を、「重陽の節句」で菊の節句とも言い宮中行事には天皇以下が紫宸殿に集い詩を詠み菊花酒を頂き汚れを祓い長寿の祝い事が有ります。菊のデザインは、皇室の紋章で有り、和菓子には「着せ綿」と言われる菓子が有り、庭の菊の花に「着せ綿」と言われる菓子が有り、庭の菊の花に綿を被せ一晩綿に菊の香りを夜たつぷり染み込ませ、翌朝この菊のつゆを含んだ綿で肌を拭いて長寿を願う「着せ綿」の習慣が有り和菓子の「着せ綿」は練り切りと言う素材を使い菊の花に型どり白い綿に似た練り餡をちよこつと芯として乗せた可愛いらしい形に作り出す。五節句の一つ「重陽の節句」に古を思い向けるのも季節を感じる一時ではないでしょうか。

長寿閣内に、はり・きゅう・マッサージ部門とりハビリ、介護相談コーナーが10月中旬開設予定です。現在、三木町井戸で開院中のはり・きゅう「琴平療院」の分院が長寿閣に下記のとおり開催することになり

ました。

・名称 はり・きゆう 琴平療院

長寿閣分院

・分院長 宇都宮学（鍼灸師・理学

療法士・介護支援専門員）

・施術日 週2回（火・木曜日を予定）

・受付時間 9：00～18：00

完全予約制

・施術料 2,500～3,500円

（まごころ会員は、500円割引）

《特色》①運動器疾患特化型治療

②リハビリ、介護に関する相談

・連絡先携帯 090-77786-

3412（宇都宮携帯）

（院長からの一言）

「膝・股・肩・頸・腰」特化型施術院として、若者から中高年者まで地域の皆様に少しでもお役に立てればと思っています。お気軽にどうぞお出てください。

### まごころ寒川（あかりの里）

ゆつくりと秋がやって来ています。食欲の秋、私は食べる事が大好きです。いきいきと毎日を過ごす為には、毎日の食事、食べる物をしっかり噛みくだき、飲み込む口の力も大切。

先日友人より教えてもらった一品、すりおろし胡瓜の玉子焼。サク

サクととても美味しいです。まだまだ暑い日が次ぐ為、さっぱり卵焼を作ってみてください。

9月14日



### 健康教室

禁煙で健康な体力づくり心がけよう！

喫煙者にとって耳のいたい話ですが、喫煙によって運動能力が低下することが様々な研究で報告されています。

タバコの煙は呼吸器の酸素摂取能力を低下させ、ニコチンは筋力や瞬発力を低下させます。さらに、けがした場合の回復も遅れるといわれています。

タバコの煙に含まれる化学物質や発ガン物質は、肺ガンをはじめとし

たガンや、脳卒中や心臓病など多くの病気のリスクを高めます。禁煙によって、将来の健康と生き生きとした若い身体を取り戻しましょう。

### 運動で禁煙をサポート

禁煙は運動能力の向上につながりますが、逆に運動によって禁煙を手助けすることも可能です。身体に良い運動で禁煙の継続もできるとしたら、まさに一石二鳥です。

### ☆気分転換で喫煙衝動を抑える！

運動することで気分転換ができ、タバコを吸いたくなる気持ちを抑えられます。

### ☆ニコチン依存をドーパミンで解消！

運動中に脳内でできるドーパミンはニコチンによる作用を置き換えることになり、禁煙に伴うストレスをやわらげます。

### ☆軽い運動もハードな運動もお好みで！

短時間の運動でも一時的に喫煙衝動を抑えることは可能です。スポーツの秋です、ウォーキングやジョギングなど、中程度の有酸素運動は達成感も得られてより効果的です。



### 新入会員

11230	多田	昭子
11231	松本	哲雄
11232	梶尾	克子
11233	村岡	弘子
11234	萩原	愛子
11235	藤澤	房子
11236	古澤	幸男
11237	田村	英子

### 編集後記

今年に入り、認知症状が出ている私の母が同居するようになりました。多少なりとも勉強していたつもりが実際には何にも解っていないかったことを痛感しています。

今までと環境の違いがあったので、警察に二度お世話になりました。会話もちぐはぐで、説明しても解ってもらえないので、私のほうが先にプツンしてしまいます。

職場で、色んな出来事を聞いてもらって、アドバイスしていただいで生活しています。

当事者（親子）になって、初めて、解ったことばかりです。

（宮脇）