

# まごころだより 高松

2018年冬号  
平成31年1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



皇帝ダリア



平成30年度 地域福祉推進員養成セミナー(第78期)(介護職員初任者研修課程 通信方式)  
平成30年11月21日(水)~平成31年3月13日(水)開催中

あけましておめでとうございます

NPO法人長寿社会支援協会

会長 兼間 道子

兄が召されました。「ちょっと早いけど、逝くことになった、じゃあ、な」と電話の向こうで兄の声。「痛み止め以外の治療はしないことに決めた」と、普段通りの口調で告げ、その通りに生き切りました。

見事に、あまりに見事に、この世から去っていききました。見舞う度に痩せ、声も出にくくなり、身近な人との会話も困難を極めるに至りました。

私は「高度医療を受けて1分でも長く生きてほしい、死なないで」と心の中で叫び、見えないところで泣きました。

お正月早々、死なんてとお思いでしょうけど、死はある日突然やってくることを覚えてもらいたいです。

人は皆、その日を迎えます。日夜、忙しく目まぐるしい日常生活のなかで、せめて、くる年の初めに、「いつ召されても良いような暮らし方」を見直す機会にさせていただければ幸いです。

今年が会員皆様にとって、実り多い年でありませう。謹んでお祈り申し上げます。



## ● 目次 ●

● あけましておめでとうございます	1	まごころサービス	3
● 各部会だより	2	● 香川県シェイクアウト訓練	3
研修部	2	● 新任のご挨拶	4
訪問介護	2	● ひらめきクイズ	4
まごころ長尾	2	● 新入会員	4
まごころ寒川	3	● 編集後記	4

研修部

本年度の研修が十一月二十一日から始まりました。

平成三十年地域福祉推進員養成セミナー（七十八期）

介護職員初任者研修課程 通信方式

平成三十年十一月二十一日（水）から平成三十一年三月十三日（水）です。

今回はインドネシアから来られた二人の方が受講しています。日本語を学びながらの勉強なので大変な努力が必要です。生活習慣も違う中、仕事と共にいろいろな事を身に付けてがんばっていらっしやいます。

私達もできる限りの応援と、また一緒に勉強ができる喜びを感じています。

訪問介護

あけましておめでようございます。今年はどうな年号になるのかなあ？ワクワクしますね。

利用者様、介護員の皆様、これ

までと変わらずよろしくお願います。

寒い日にどうぞ！ホッコリしますよ



まごころ長尾（長寿閣）

私はある方の紹介で四月から土日午前中二時間の清掃をさせてもらっています。長寿閣の門に足をふみ入れると、今は万両の実が赤く、

いらっしやいとほほえんでいるように、ほっこり、ほっとします。また広い庭園の中で、いろいろな木が春から夏、秋から冬と緑から赤、黄それぞれかわり木達が風に揺られ、移りゆく季節が心にあたたかさを運んでいるような気がします。四月からの中で悲しくも、二人の方との別れがありました。え、この前まであんな話、こんな話をしてくれていたのに。ある女性の方は調子が悪くなる前までは、きれいに化粧されていて品があり年齢も若く見え、「今日もステキきれい」と言うのとニッコリ笑顔でかえしてくれていました。私が朝行く前に用意されていたティッシュに包まれたお菓子、ある時はアメをスタッフの方にあなたの分と渡され、お礼に行くと、その方はニッコリと笑顔で返され心にあたたまる、いつとよきの時間。それが突然に来る悲しみ、人との別れの直面、帰りの車の中でそれぞれの方を思い泣きながら運転の時もありました。二人方々にこうしてあげたら良かったかな？ああすれば喜んでもらえた

か反省もありました。私は両親から『自分自身されてイヤな事 言われてイヤな言葉は人様にはしてはいけない 言っていない』と育ってききましたので、人に喜んでもらえたら自分も嬉しいと思わせてもらっています。この頃は、朝入所者に挨拶をしますと笑顔で「ごくろうさま」「久しぶり」と一週間ぶりの喜びを返して元気の氣をもらっています。

私は長男の嫁として二人の親を見送りました。姑は認知症になりわが息子である主人さえも分からなくなり、嫁である私の名前は最後まで口にしてくれていた姑に感謝です。これからも笑顔と感謝を忘れないようにしたいと思います。

長寿閣を紹介していただいた方には感謝しかありません。ありがとうございます。ありがとうございました。



## まごころ寒川（あかりの里）

入居利用者様の紹介を少ししておこう。95歳のK・Aさん、92歳とは思えない若さのK・Mさん、78歳のみんなのまとめ役を勤めてくれているY・Yさん。A・Kさん。K・Mさんについて、頭は少し薄くなっただけですがいつもニコニコとしてまわりの利用者様たちを元氣付け穏やかな雰囲気を作り出してくださっています。何事が起きてもまず動き出しませす。あかりの里の代表的な存在の一人です。

秋も段々と深まり、周りも一段と紅葉しだしたある日、私たち施設も八十八番札所大窪寺へ出かけました。真っ赤に色づいたもみじ、かえで、本殿の前には黄色くなつたイチヨウ、みんな参拝をすまし、しばらくあたりを散策して楽しみました。それぞれが杖を使ったり、押し車を押ししたりしてお参りができました。来年もまたこのメンバーで来れる様祈りながら。帰り、途中の遍路会館でお弁当を囲み談笑しながらいただきました。楽しい一日を過ごすことができました。

帰ってしばらく話題になっていました。利用者様たちの笑顔を見てみるとこれからも外出の機会を作りたいたい心に思っています。



## まごころサービス

少しの運動を毎日続けることが大切

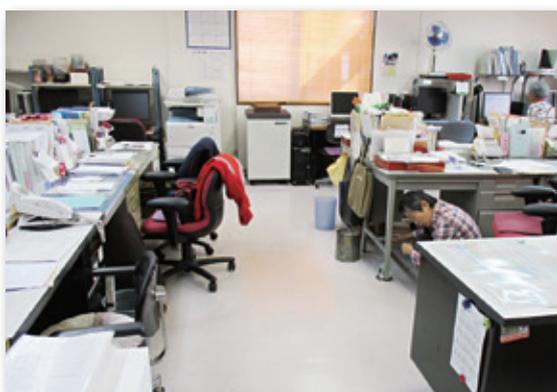
- ① リラックスして：
- ② 動かす部位を意識する
- ③ 反動をつけずにいねいに
- ④ 楽しく無理せず：
- ⑤ 呼吸を意識する

## 香川県シェイクアウト訓練

（県民いっせい地震防災行動）

平成30年度香川県シェイクアウト訓練が11月1日午前10時に実施されました。

まごころヘルパーさんや職員が机の中にかくれました。実際に動いて訓練してみないとわからない事が多く、今後も継続していく事が大切だと思えました。



### かかとパイパイ体操



そのまゝの姿勢で、出した足先を「パイパイ」するように左右にゆっくり10回振る。反対側の足も同様に10回。

片側の足を一步前に出し、出した足のつま先を上げる。かかとと床から離さないようにする。

両足を肩幅程度に開いて、まっすぐ立つ。左右の手は腰にあてる。

**ポイント**  
運動の強度を強めたいときは、足をできるだけ前に出し、やや中腰の姿勢で実践する。ふらつきが気になる人は片手を壁についたり、テーブルに手を置いて行ってもOK。  
※痛みがある方や、筋力や体力が極端に低下している方は無理に行わず、主治医と相談しましょう。

## ひらめきクイズの答え

ブドウ（すべてを漢字に直すと、ブドウだけ木がついていません。）

林檎・蜜柑・桃・柿・葡萄・梨

## ■新任のご挨拶

はじめまして。10月より、長寿社会支援センター事務局を担当させていただきます。前任の清水様から、前任の清水様の業務を引き継ぐことになりました。また、ケアマネージャーとしても数件、担当させていただいております。子育てで、社会人としてブランドが長く大きな不安がありました。周りの皆様方の温かく愛あるご指導のおかげで、安心して業務に取り組みております。事務局の仕事全てが初

めてで、至らない事があるかと存じますが、皆様のご指導を頂き、一日も早くお役に立てるよう努める所存です。

これからの感謝の気持ちを忘れず、日々精進して参ります。どうぞ今後とも、ご指導ご鞭撻の程を宜しくお願い申し上げます。

まごころケア高松  
本部事務局 三和 苗子

# 実務者養成施設

今春2月～5月は入校強化月間、多数のご応募を!!

## 介護福祉士実務者研修 < 通信課程 >

資格	受講期間	受講料	募集コース・定員
無資格者	6ヶ月	100,000	"4月～翌3月/12コース 各コース定員24名" ※募集地域/全国各地
介護職員初任者研修	4ヶ月	60,000	
訪問介護員2級課程	4ヶ月	60,000	
訪問介護員1級課程	4ヶ月	45,000	
介護職員基礎研修	1ヶ月	33,000	

★通学「医療的ケア含む」6.5日間★ ※テキスト代は、別途必要です。

【照会先】 ラポールカレッジ 研修所 / 事務局  
TEL 087-815-0760

〒761-8052 高松市松並町 802 番地 1 / 日本ケアシステム協会内  
駐車場有り (無料) / 宿泊 1,000円～

## 新入会員 (平成30年12月現在)

11266 河野 整治	11273 石井キミエ
11267 十河 洋子	11274 中本 文
11268 脇 健一	11275 岩田 光子
11269 大住千代衛	11276 阿部 和弥
11270 橋本トモエ	11277 江崎 昭一
11271 藤本 一豊	11278 日野 和子
11272 岩瀬 京子	11279 多田 清

## 《ご利用者に対する私たちの行動規範》.....

### 1. (守秘義務)

職員は職務を通じて知りえた情報を、本人やご家族の同意なしに正当な理由なく他に漏らしてはなりません。

なお、この守秘義務は退職などによって職場を離れた場合においても継続します。

私達はもう一度勉強し、責任ある行動を取りましょう!

## 編集後記

昨年9月に亡くなられた俳優の樹木希林さんが「終活宣言」したと話題になった広告。『死ぬ時ぐらい好きにさせてよ』は注目を浴びました。裏を返して言うとう、好きに死ねない社会だからこそ響いたのだでしょう。

① 「おうち」で死ぬる社会に  
② 「自宅が幸せ」幻想では  
③ 「死に場所」家族で話そう

と新聞では色々な意見が掲載されています。望んだ最期、幸せな看取りが実現できる社会になるよう期待したいと思います。

(宮脇)

## ひらめきクイズ

ここにある果物の内、仲間外れのものが一つあります。どれでしょうか?



答えはどこかにあります。捜してみましよう。