

# まごころだより 高松

2021年冬号  
令和4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-jyu.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



## 謹賀新年

NPO法人長寿社会支援協会

会長 兼間 道子



お正月に、「あけましておめでとうございます」と挨拶します。どうしてでしょうか。本来の意図は、「お誕生日おめでとう」を意味するものだったそうです。戦前、日本は、元旦を国民全員の誕生日とし、人の年齢は「数え年」が一般的でした。数え年とは、産まれた日を1歳とかぞえ、翌年の元旦に年を重ねることを言います。例えば、12月31日に生まれた人は1歳で、翌日の元旦は2歳という数え方でした。

やがて、1949年（昭和24年）に満年齢で数える法律が施行され、数え年は使われなくなっています。ですが、現在でも、七五三や厄払い、祈願、厄除祈願などでは、数え年を使う風習が残っています。

元旦に、鏡餅や門松をお正月に飾ります。が、その行為には意味があります。「神様を恭しくお迎えするため」だそうです。年神様が「迷うことなく、わが家にお越しください」という目印として門松を飾るそうで、松の木を飾るのは、昔から松は「神が宿る樹木」として不老不死の象徴とされました。しめ飾りは、年神様を迎える準備ができたことを示す「印」です。鏡餅には「神様が宿る」とされ、ご神体としての鏡を餅で現わしているのだそうで、現在でも、その風習を引き継いでいます。

改めて、あけましておめでとうございます。幸多かれと祈ります。

## ● 目次 ●

|                 |   |
|-----------------|---|
| ● 謹賀新年 .....    | 1 |
| ● 各部会だより .....  | 2 |
| 居宅介護支援事業所 ..... | 2 |
| 訪問介護 .....      | 2 |
| まごころサービス .....  | 2 |
| まごころ寒川 .....    | 3 |

|                  |   |
|------------------|---|
| ● 会員だより .....    | 3 |
| ● 単語クロスワード ..... | 3 |
| ● 会員の唄 .....     | 4 |
| ● 新任のごあいさつ ..... | 4 |
| ● 編集後記 .....     | 4 |

## ■各部会だより

### 居宅介護支援事業所

ケアマネジャーはご利用者に様々な入所施設のご紹介をする機会があります。その際、その施設がどんな特徴を持っているかが大きな関心事です。地理的条件、利用料、施設の整備環境、スタッフの人数やご利用者へのかかり方など、できるかぎり客観的に情報を提供するように努めています。

Aさんは借家で一人暮らしをされていましたが、ほぼ寝たきりとなり施設への入居が必要となりました。ご本人は自宅にこだわっていました。が最終的には、ご本人やご家族の希望で、ある有料老人ホームに入所することとなりました。

あれほど自宅にこだわっていたAさんですが、新しい環境にも慣れ、清潔な環境のもと過ごされています。施設のスタッフのお話しでは、特に用事がなくても話し相手としてスタッフを呼びとめ雑談したり、これまで関わっていた訪問介護員に頼みごとをするなど、Aさんらしくゆったりと過ごされている様子がう

かがえ、ケアマネとしてもひと安心しています。

Bさんはショートステイを利用されています。その事業所の相談員やスタッフの方々は、十分に意思を伝えられないBさんにならわって、丁寧にBさんの日常生活状況をご家族やケアマネに知らせてくれます。

今日は、かゆみを訴えられた。午前中ずっと眠たそうだった。「病院へは行きたくない」と言ったなど日常の変化や、些細な事まで電話や分りにくい事は図や文章で知らせてくれます。

「自分たちが至らなかつたので」と反省点も含め連絡を頂いており、施設全体のチームワークを生か



し、よく関わって観察してくれているなと感じます。そんな時ケアマネとして、良い施設に入所していたでよかつたなと感じます。

この新しい年も、皆様とともに困難を抱える方々の支援に務めていきたいと思っています。

### 訪問介護

訪問介護員の皆様は様々なお宅に伺います。その中のおひとりのご利用者Aさんは、平成26年からの「まごころサービス」の会員さん。84歳の女性で要支援1の認定を受けお一人暮らしです。以前は御主人との生活でしたが、ご主人が亡くなられてからも思い出多い大きなお宅で一人暮らしをされています。

しかし、お話し好きな方で、ネコのチャチャちゃんを話し相手に可愛がっておられます。「この子の世話をがんばる」と日々言われています。

健康管理のため、ご自分で毎回便チェックをしており、ある日便に一筋の赤い線を確認し、さっそく写真に撮って医師に相談したところ癌の早期発見でした。すぐに治療し完治しました。医師から「五重丸ですね、

この癌は発見が遅れがちなのに」と感じされました。

今は週1〜2食の宅配の弁当をお願いしながら、台所仕事や掃除機がけは訪問介護員に依頼されていますが、簡単な調理や掃除、庭の花への水やりはご自分の日課としています。

先日、術後初めて娘さんと一緒に買い物にも行かれたそうです。これからもお元気にお過ごしください。新たな年、令和4年も皆さまにとつて良い一年となりますようお祈りいたします。

### まごころサービス

明けましておめでとうございます。皆様、よいお年をお迎えになられたでしょうか。なかには、健康に不安を感じながら新年を迎えられた方もおられるかもしれませんね。健康に過ごすには食生活に気配りするのも大事だと思います。

お正月にはおせち料理を食べて一日テレビを観て過ごし、あまり動かないので胃もたれを起こしてしまう人もおられるのではないのでしょうか。



そんな時、胃にやさしい大根を使った料理をご紹介します。今回は定番の二品を作ってみました。一品は、昆布だしの沁みたアツアツ「ふるふき大根」。もう一品は、大根以外にも沢山の冬野菜と「さぬきうどん」が入った「しっぽくうどん」です。

新春ですので「七草がゆ」や「おぜんざい」もよろしいですが、寒い時期に美味しい大根を使った料理もいかがでしょうか。



## まごころ寒川（あかりの里）

寒さが日ごとに厳しくなってきました。紅葉の見ごろが終わり、山里に猿や猪がエサを求めて出没しています。

ここ「あかりの里」は幹線道路から離れた山麓にあることから、この時期になると毎年のように猿達我が物顔に屋根に上ってウロウロしています。最初は驚いていたご利用者も冬の風物詩と慣れたものです。



あかりの里も開所して17年、ご利用者も入れ替わりましたが、長年過ごされすっかり落ち着いている方もおられますし、認知症が現れ声掛けしてもすぐには伝わらず、2回、3回とお声掛けが必要になった方もおられます。

最も怖いのは昨日まで元気で歩いていても、今日は体調をくずされたり、転倒して歩行が困難になることです。常に見守り、注意が欠かせません。

新しい年も、ご利用者の皆様が安心して安全に過ごせるよう寄り添って支えていきたいと思っています。

## 会員だより

むげん ぬのべみち  
無限 布辺路

B5・B6・A4とサイズ

に合わせる小物さん

模様素材をはるかに越える

存在感があり

自在に使えるほんの少しの

ぜいたく品

バック作りへの

道

友人言う

あなたはたくさん

んの作品を作り

送ってくるけれど

それをボロボロになるまで使う

あなたが作ったそのバックの

この汚れがわかるのですかと。



しかった事を覚えています。

祖母は、縫物、編み物、折り紙が得意で教えてくれました。それは丁寧で、素早かったです。レースで編んだテーブルクロス、折り紙で作った正月用の飾りや金銀の鶴などは今も大切に置いています。

祖母はカラオケも大好きで、綺麗な高音で音程を取るのが上手です。

公民館活動では今も指導をする程です。そんな多趣味で、器用で面倒見が良い祖母ですが私が一番印象的なのは生活において



昭和・平成・令和へと

宮崎 理恵子（神戸市在住）

私の祖母は92歳です。私が小さ

かった頃から、たくさん面倒をみて

くれました。いつも美味しい食事を

作ってくれました。祖母の味付けは

深みがあり、幼いながらどれもおい

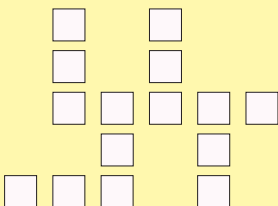
### 単語クロスワード

次の5文字を使って□を埋めましょう。

※今回ヒントはありません

※小文字にしても可

よ う つ ち た



の「ためになる話」をしてくれる事です。子育ての話、節約の大切さ、人付き合いの話、昔の体験談など私にとつてとても素敵な人生の先輩です。

昭和・平成・令和へと長生きしてくれている祖母が私大好きです。これからも長生き



## 会員の唄

## 新任のご挨拶

今冬より「まごころ」に勤務することになりました堺佳子と申します。

今まではリハビリを通じて皆様の健康維持の手助けをしてきました。そこで得られた貴重な体験を元にして、今度は利用者様のご支援に努めていくことが希望です。

事務所の先輩方は経験豊かで頼りがいのある人達なので、相談・連絡を常に心がけてがんばっていこうと思います。未熟者ですがどうぞ宜しくお願い致します。

最近、自分の体力作りのために卓球スクールに通っています。頭と体の活性化に取り組み、筋力をつけながら、ストレス解消になります。

堺 佳子



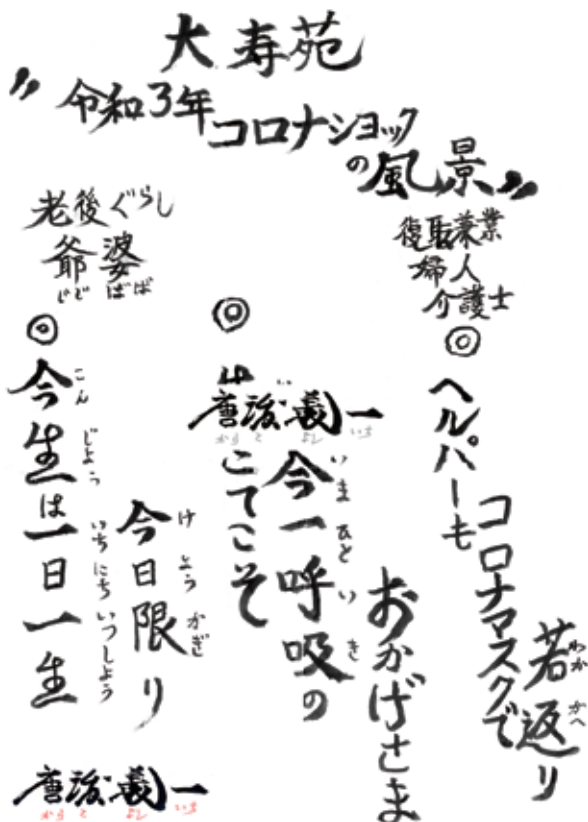
## 編集後記

昨年11月に入り新型コロナウイルス感染症の波が落ち着きを見せ始めましたが、新たな変異株の感染の拡大も危惧されています。会員の皆様は新年をどこでどのように迎えになつていらっしゃるのでしょうか。

今年も神社やお寺、教会でお参りをされ新しい年のスタートを祈願される方も多いと思います。先日心がほぐれるような素敵な新聞記事を見つけました。大阪府茨木市にある総持寺の御住職のお話のほんの一部ですがご紹介いたします。

よく「罰が当たる」と言われますが、実際のところ、子供におしっこをかけたれたとしても、地藏様は「元気でくらしよ」という気持ちでおいでになります。仏さまは寛大で、人間の物差しでは計れません。お参りをして仏様のはいた空気をすうだけでそれはもう功德なのです。お参りをするだけの健康、そして（お参りするだけの）お金があることに感謝する気持ちさえ持っていればそれで良いのではないのでしょうか。

今年も、日々の暮らしがもとにもどりつつある一方で感染症対策を継続し、それぞれの場所で新しい年の平穏を祈りたいと思います。



### 単語クロスワードの答え

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| つ | ち |   |   |   |
| う | よ |   |   |   |
| ち | よ | う | た | つ |
|   |   | う | よ |   |
| た | つ | ち | う |   |