

まごころだより 高松

2024年春号
令和6年4月1日発行

発行所 NPO法人 長寿社会支援協会(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



ひなかざり (JR 屋島駅)



河津桜 (湊川)



菜の花畑 (新田町)

時速4キロの世界から見えるもの

NPO法人長寿社会支援協会

監事 木村 幸博

私は昨年の暮れから四国内を徒歩で歩き出した。累計で110キロになる。香川県の西から東までが70キロだから、香川県を西から東まで一往復半歩いたことになる。もちろん香川県だけでなく徳島県他の2県にも及ぶ。

そこから見える世界は、車で通過する景色とは異なることに驚く。つまり景色に匂いがあるのである。畑の横を通れば、野菜の匂いがする。私が歩いたのは昨年未であったから、成長した野菜は、キャベツ、玉ねぎ、レタスが多かった。野菜の成熟した甘い匂いは、車の中からは味わえない。歩いてこそその匂いである。野菜は本来甘いのだと思う。その場で取って、生で食べても甘いのだろうと思うし、野菜料理に醤油は要らないと思う。

また先人たちが作った道や石の階段にも驚く。近いところでは、白峰寺に上がる手前1キロのへんろ道。ここには900段に及ぶ階段がある。殆どの人は車で上がるから気づかないが、真つすぐに上がる幅3メートル近い900段の階段がある。この高さの階段を誰がいつ築いたのか。労力と技術と資材と費やした時間とに、驚くばかりである。

沿道の甘い野菜が育つ豊かな農地、人力で築き残してくれた見事な階段が、時速4キロで歩くお遍路さんを、今も見守り迎えてくれている。

● 目次 ●

● 時速4キロの世界から見えるもの	1	有料老人ホーム あかりの里	3
● 各部会だより	2	研修部	3
居宅介護支援	2	● 脳トレ	3
訪問介護	2	● 会員の唄	4
まごころサービス	2	● 編集後記	4

各部会だより

居宅介護支援

ケアマネージャーは、ご利用者本人やご家族の希望を聞きながら、どのような種類のサービスをどれくらいの頻度で利用するか、またその経費などを提案しながら調整するのが主な仕事だ。

先日、ある訪問介護事業所からご利用者の皮膚の状態が悪化しているとの連絡があり、定期的に観察してもらえ「訪問看護」か「デイサービス」を利用したらどうかとの提案があった。訪問介護員さんは掃除・洗濯・調理など家事を中心にサービスを提供していたが、あるときご利用者の靴下の汚れから皮膚の悪化に気づいたとのこと。

お一人暮らしなので、別居中のご家族も頻繁に訪問していたが、食材の購入や日用品の管理、環境整備、郵便物の整理や諸手続きなどに忙しく、普段隠れている足の皮膚の状態までは目が届かなかったようだ。

このように訪問介護事業所からは、他にも「福祉用具」や「リハビリ」の必要性、また入院や施設入所の提案などがある。ご利用者と接する機会の多い訪問介護員さんは、専門的な視点からの気づきを的確に伝えてくれる存在で、ケアマネー

ジャーとしてはたいへんありがたく、心強いパートナーだ。

今後とも連携を深め、より良いサービスの提供に努めたいと思う。



訪問介護

「まごころさんですか、昔お世話になっていましたのですが、またお世話になりたいのでよろしく願いします」との電話がありました。以前、ケアマネや訪問介護をご利用いただいていたK様（女性）のご家族からでした。

K様は、平成15年から私どもの「まごころサービス」で買物のお手伝いをするサービスから利用を始められました。その後、杖歩行や車椅子

介助が必要となり平成29年に介護保険で要介護の認定を受け、やがてベッド上でのオムツ介助など身体介助が必要となりました。ご利用は令和2年1月に95才で永眠されるまで続きました。

K様は、女子大を卒業され、品格がある方で若い時から90歳くらいまで「株」の売買をされる一面もお持ちの聡明な方でした。訪問するヘルパーに対していつも「ありがとう」と感謝の言葉をかけられ、不平不満を口にされることは一度もありませんでした。

K様が亡くなられ4年余り後にご家族から、今回はK様の息子様がご病気で要介護の認定を受けられたとのことでお母さま同様、ケアマネと訪問介護のサービスを受けたいとのこと依頼でした。久しぶりに懐かしいお宅に訪問させていただき、お世話をさせて頂きました。親子二代にわたって「まごころ」がつながりました。



まごころサービス

今年の冬は平均気温が高く、過ごしやすかったと思いましたが、皆様はいかがでしたでしょうか。

さて先日、地域のコミュニティセンターの料理教室に参加して、『うさぎちゃんのデコ巻き寿司』に挑戦しました。10名余りの参加者が三班に別れて、講師の方の説明を聞きながらの楽しい調理実習でした。出来映えは写真をご覧くださいネ。

他の参加された方達も、ご自分の作品をスマホで撮って、大いに楽しそうでした。たまには、こういう講座に参加するのも、いいなあと思っただ次第です。



デコ巻きずし

ちよっと一言豆知識

皆様は、「オーラルフレイル」という言葉を、お聞きになったことがありますでしょうか。オーラルフレイルとは、口のまわりのちよっとした衰えが積み重なった状態だそうです。

食事中にむせる・よく食べこぼす・飲み込みにくい、口の乾燥といった軽微なサインが出たら気を付け、かかりつけ歯科医に相談するのも一つの方法ですが、つね日頃からバランスの摂れた食事を摂るよう心がけ、オーラルフレイルにならないようにしましょう。

「食べる」幸せがいつまでも続いたらいいですね。



有料老人ホーム あかりの里

平和と戦争

安部 明彦

平和と戦争とは本来相容れないもので、言葉の上でも事実のうえでも全く正反対のものである。平和はあくまでも平和であり、戦争はあくまでも戦争である。

ところが近頃は、平和のための戦争などという奇妙な言葉が口にされ、口にされるばかりでなく、何かと理屈をつけて派手な戦いが繰り広げられている。いずれの戦争も、それはそれなりに、あるいは理屈のあることかもしれないが、いかに理屈をつけても相容れないものは所詮相容れないものだと思う。

今日、戦争の悲惨さは世界中の誰



もが身に染みているし、またいったん始めた戦争を止めることはとても難しいことも知っている。だから、平和を得るために戦争を始めるなどという愚かな考えは捨て、真の平和が得られるよう真剣な努力をしなればと思う。

我々もそろそろ、大人になっていいころである。仲良くなるために殴り合いをするなどという子供じみたふるまいはやめて、平和な話し合いのうちに、平和な生活が得られるよう最善の努力を払いたいものだ。

研修部

介護福祉士実務者研修

介護福祉士の国家試験に必要な介護福祉士実務者研修（通信課程）を実施しています。昨年11月入校コースの生徒さんが令和6年4月の修了を目指して頑張っているところです。介護職としてのスキルアップのため挑戦してみたいかがでしょうか。毎月受講生を募集中で、受講料について県の支援制度があります。詳しくは下記までご連絡ください。



（ラポールカレッジ）
☎087-815-0760

福祉有償運送運転者講習

公共交通機関などの利用が困難な人の移動を支援する運転手養成の講習会で、修了者は、2種の運転免許がなくても運転手として活動できます。高齢化社会を迎え益々増える移動困難者の方たちに対し、サービスの担い手として期待されています。受講者を募集中です、興味、関心のある方はご連絡ください。



また、「まごころ移動サービス」も行っています。通院や買い物などでお困りの際は声がけください。（まごころケア高松）
☎087-865-8001

脳トレ

下の四角い枠の中から「あ」から始まる5文字の言葉を11ヶ作ってみましょう。

あ	あ	ど	あ	あ	や	や
う	い	ん	る	き	め	く
あ	い	じ	み	ら	う	い
あ	よ	ち	か	い	る	さ
あ	う	か	て	し	く	あ
あ	き	い	あ	き	ら	あ
あ	き	ん	あ	き	ら	あ
あ	き	ん	あ	き	ら	あ
あ	き	ん	あ	き	ら	あ
あ	き	ん	あ	き	ら	あ

会員の唄

萌え出づる

小西 路

椿の花が咲き 梅の花が咲き ビワの花が咲き
水仙の花が咲き
ミカンの木が実をつけているのにまだ冬枯れて
いる野の散歩道。

それはビタミンDを送ってくれる日なた道。

しかしその散歩道にいつの間にか小さな花々が
咲き始めてくる。

まるで軽やかなリズムで萌え出づるかのように
咲いてくる。

そのピンクの色で その紫色で、その黄色で
野が楽しく活気づいてくるようだ。

その散歩道に一面に咲く花々の舞が出来る。

この季節は地域の役員の交代が告げられる頃で
もあつて

4月からの新任は責任充分な気負いで
顔をしっかりと前に向けてゆくだろう。

A4用紙を前にパソコンを前に歩み出してゆく
だろう。

趣味を始めようとする人も、その出会いに顔を
輝かせるだろう。

春霞が遠くにかかっているも

たくさんの人々がどこかへと、ときめいてゆく
だろう。

一面に咲く萌え出づる小さな花々のように



唐渡 義一 作



花は咲く
実^ミは熟^うれる
種^{たね}子は萌^め芽^えの
絆^{きずな}始^{はじ}かな

明日^{あした}此^この世^よを
去^いるとしても
今日^{けふ}散^ちる花^{はな}に
水^{みづ}をあげよう



今日^{けふ}此^この世^よを
去^いるとしても
明日^{あした}咲^さく花^{はな}に
水^{みづ}をあげよう

あかげさんで
あまがまに
落^{おち}葉^はの如^{ごと}く
地^ちに帰^{かえ}る

編集後記

会報、お正月号をお手元に届
けられた時すでに発生していた
1月1日午後4時20分、能登
半島大地震。最近では千葉・茨
城を中心に地震が発生していま
す。南海トラフ地震の発生も身
近な問題だと指摘されて久しく
思います。3月11日には東日
本大震災も13年を迎えました。

世界の中でも自然災害が一番
多いとも言われている日本に住
む私たちは、ウイルス対応の経
験も含めていかに日常を取り戻
していくか、いかに日々を継続
していくかを常に考えつつ国や
市に頼るだけでなく、地域の皆
や家族内でも話し合い、生活し
ていかなければならないと思
います。あの日のことを忘れず、
気を引き締めて暮らしていかな
ければなら
ないと思
う
今日です。



クイズの答え

- | | | |
|-------|-------|-------|
| あいちやく | あいきどう | あかちやん |
| あいきよう | あきたけん | あるみかん |
| あたらしい | あいじよう | あきらめる |
| あいさいか | あいてやく | |