

まごころだより 高松

2024年夏号
令和6年7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



あじさい



花菖蒲



トマト

「人生100年時代」に向けて

NPO法人長寿社会支援協会

理事 川染 節江

「人生100年時代」という用語がよく聞きされるようになりました。

戦後80年間を経て、人の寿命が、ほぼ50年から100年に延伸したことになります。実際に、100歳以上の方々のお元気で豊かな暮らし方を取材したテレビ番組も多々あります。「人生100年時代」の用語は、ロンドン・ビジネススクールの教授が提唱したものです。日本では、2017年に内閣府に「人生100年時代構想推進室」が設置されたのが始まりです。

20世紀には、人のライフサイクルを教育、仕事、老後・引退の三ステージとする考え方が定着していましたが、現在ではどのステージにも多種多様な選択肢が現われ「マルチステージの人生」とも言われています。働き方においても、企業や組織に雇われない個人的事業主や「ポートフォリオ型」という仕事と副業を組み合わせた新しいスタイルも現われ、家族構成も多種多様になっています。

いずれのライフスタイルを選ぶとしても、QOL（生活の質）の充実が長い人生には課題と言えます。基本的には、健康な日常生活の維持・確保です。具体的な標語に「さあにぎやか(に) いたたく」というのがあります。「さ」から順に魚、油、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、いも、卵、大豆製品、果物の10種です。1日に7品以上が食卓に上がると良いとされています。

「人生100年時代」、長い高齢期を家族や友人との絆を大切に、多文化共生、AI活用時代を体感し、ともに快適に暮らしていきましょう。

● 目次 ●

●「人生100年時代」に向けて	1
●各分会だより	2
居宅介護支援	2
訪問介護	2
まごころサービス	2
有料老人ホーム あかりの里	3

研修部	3
ちょっと一言	3
●脳トレクイズ	3
●令和6年度 長寿社会支援協会、理事会・総会のご報告	4
●会員の唄	4
●編集後記	4

■各部会だより

居宅介護支援

私達ケアマネージャーは高齢者と接する仕事であるため、どうしても「死」とまじかに接します。それは突然訪れる場合があります。

高齢者世帯で夫が骨折入院となったその二日後、訪問した訪問介護員が家で留守番をされているはずの妻の死を発見したということもありました。

一方、皆に看取られ穏やかに亡くなられる方もいます。その方は、体調を崩しショートステイを利用することになりましたが、好きな食べ物がとれなくなり衰弱していききました。医師とも相談し、ご本人の希望に沿い自然死を選びました。ご家族は頻繁に訪問し、施設職員の支援をうけながら最後のときを過ごしました。

生命を保つための医療行為や食事、リハビリテーションなど一見必要と思われる行為であっても、本人にとって心身の負担となり望まないこともあります。不安や痛み等に対応して残りの日々を過ごしていただけるように取り組みました。

そして娘さんとの面会をいつもの

ように行った日の夜、静かに息を引き取られました。

これも最期の迎え方でした。ご冥福とご遺族の平安をお祈り申し上げます。



訪問介護

市内にお住まいの女性のAさんは87歳のお一人暮らし。もう12年程前から「訪問介護まごころ」をご利用いただいています。当初は要支援1とお元氣でしたが、最近は体力が低下し、左足の運びが悪くなり転倒することがあります。

このAさんがお一人で生活する上で大切にされているのがネコの「チャチャ」です。いつもかわいがり、又癒されてもおられます。しかし、そのお世話もままならなくなり、「まごころサービス」で家事援助とチャ

チャのお世話のお手伝いをさせて頂いています。

「チャチャがいるから私も家で暮らせる。もし、私が施設に入るようになったらこの子は…」と不安がることもありますが、Aさん、チャチャと共にこれからは健やかに過ごされますようお祈りしています。



愛猫
チャチャ



まごころサービス

梅雨の季節となりました、皆様いかがお過ごしでしょうか。6月というのに日中は30度を超える日があり、真夏になると、どんな暑さになるのかと今から気をもんでいるしいです。

さて、春号で「デコ巻きずし」をご紹介したのを覚えていらっしゃいますか。今回はサバ寿司に挑戦しました。すし飯の間にみょうがの甘酢漬けをはさんでいます。とても美味しかったです。写真が美味しそうに見えないのが残念です。

秋はイチジクのお寿司を作る予定なので、今から楽しみにしています。



サバ寿司

高嶋 秀美

以前、勤めていた「あかりの里」は家から近くの施設なので、週に1度、午前7時半から9時半の2時間ですが再度勤めさせて頂けることになりました。

7時半に出勤するとご利用者はみな朝食を済ませられ、テレビを見たり新聞を読まれたりしています。

「おはようございます」とお声をかけると、いつもにこにこといとお顔をされ「今日もお願います」と気持ちのいい声が返ってきます。

あるご利用者が退屈そうにされていたので「パズル」をお勧めしたところ「パズル」が完成すると楽しくなられたのか、何度もされて楽しんでいました。

週に一度、わずか2時間ですが、私もお利用者とお話ができて、楽しい時間を過ごさせて頂きただいて、次の勤務日が待ち遠しくなっています。これから、暑い夏に向かいますが皆様お元気で過ごされますようお願いしています。



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。令和6年6月入校コース7名の受講生が頑張っています。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な方たちに対し、サービスの担い手として期待されています。

先般、6月22日（土）に11名の方が受講されました。今後も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。通院や買い物などお困りの際はお声がけください。

（まごころケア高松・・・）

☎087-865-8001



ちょっと一言

投資詐欺に気をつけよう

携帯電話（スマートフォン）を使った投資詐欺が、香川県内だけでも令和5年度1年間で83件、被害総額はなんと約7億3千万円だそうです。

著名人や実在の企業などを装った投資話や儲かる話、また送金話が出たら詐欺を疑いましょう。一番に、騙されない為には、登録していない電話番号には出ないことですね。

脳トレクイズ

次の四角い枠の中から「ハイ」で始まる言葉を12個作って○の中を埋めましょう。 ※小文字での使用も可

エ	ウ	イ	ン	イ	ハ
イ	タ	ハ	テ	シ	ヨ
ツ	イ	ハ	ス	イ	ン
イ	ハ	ク	ツ	ペ	イ
ト	イ	ラ	ハ	イ	ハ
チ	ス	エ	カ	ハ	ラ
ハ	ト	ハ	イ	イ	ブ
イ	ハ	ウ	ハ	キ	グ
ユ	チ	ー	ボ	イ	ン
ハ	ウ	ハ	イ	ル	イ
			ン	ラ	ド

- (ハ) (イ) (○) (イ)
- (ハ) (イ) (○) (イ) (○)
- (ハ) (イ) (ウ) (○) (イ)
- (ハ) (イ) (○) (ー) (○)
- (ハ) (イ) (○) (ペ) (ツ) (○)
- (ハ) (イ) (ウ) (○) (ヌ) (○)
- (ハ) (イ) (ラ) (○) (○) (○)
- (ハ) (イ) (○) (ン) (○) (ヨ) (○)

令和6年度 長寿社会支援協会、理事会・総会のご報告

令和6年6月1日（土）午前10時から事務所会議室において理事会を、11時から2階研修室で通常総会を開催いたしました。令和2年春から始まったコロナウイルスによる感染防止の観点から5年にわたる書面での理事会、総会でしたが、やっと対面での実施となりました。

理事会並びに通常総会は、下記3議案についてご審議を頂き、上程5議案とも可決成立とさせて頂きましたのでご報告申し上げます。会員はじめ関係皆さまにおかれましては本年度もなお一層のご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

- ・第1号議案：令和5年度事業報告
- ・第2号議案：令和5年度事業活動決算報告
- ・第3号議案：令和6年度事業計画
- ・第4号議案：令和6年度事業活動予算
- ・第5号議案：役員改選



会員の唄

ふくろうのブローチ

小西路

困難な事が起こった時
生きゆく先の心細さが案じられる時
大自然の脅威に畏れが生じる時
胸にふくろうのブローチをつけてみる
すると寄せてくる波のように
人達がかけてくる
私は言う
手が痛くなったのだと
私は言う
食の飲み込みが悪くなったのだと
私は言う
膝が曲がりにくくなったのだと
更に私は言う
食べ物がおいしくなくなったのだと
更に私は言う
夜眠れなくなる時があるのだと
不安！ 驚き！
それらを打ち消すかのように黙って
うなづく顔があった
何でもないと目を伏せる仕草があった
どうしたのですかと聞く姿勢があった
お花のブローチからしばらくしてお互いに
プレゼントされたふくろうのブローチ
とぎれとぎれの流れの中にも変わらない交流が
あるように思えてきた
神様の大きな愛があるように思えてきた



編集後記

5月の第2日曜日は「ははの日」、6月の第3日曜日は「うちの日」がすっかり定着しましたが、皆さまのご両親やご姉妹はお元気でいらっしゃいますでしょうか。

今年はまだで真夏のような日々が早々から始まっており、歳を重ねるとこたえるな〜とご利用者との会話が多くなっています。

例年、父の日が近い6月7日は亡くなって13年が経つ母の誕生日で、当日は兄とのメールの

やり取りがあります。

「おふくろさんの誕生日です

ね。102歳です。優しく強い人でしたね。」と短いメールが入り、私の知らない父や母との記憶を知り、両親への思いを共に語り合える幸せを感じるとともに、母が今、102歳で生きていてくれたら、75歳の私はどんな話をしただろうと想像する梅雨のいちにちでした。

これからしばらくの間は暑い暑いと言いつつも暑さですが、ご利用者と共に体調に気を付けて変わらず活動してまいります。

クイズの答え

- | | |
|-------|---------|
| ハイハイ | ハイポール |
| ハイカラ | ハイチュウ |
| ハイライト | ハイスペック |
| ハイキング | ハイエースト |
| ハイウェイ | ハイブランド |
| ハイタッチ | ハイテンション |