

まごころだより 高松

2024年秋号
令和6年10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-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



コスモス



最明寺の萩



彼岸花

幸せな時間の使い方

NPO法人長寿社会支援協会

理事 兼間 達郎

数年前から家族でSUP（スタンドアップパドルボード）を楽しむようになりました。瀬戸内海、津田の松原の沖合に浮かぶ絹島、その静かな海辺の風景は、まるで時間が止まったかのような感覚をもたらします。特に、山田海岸から望む夕暮れ時の光景は格別で、瀬戸の夕風と呼ばれる独特の無風の瞬間が訪れると、水面は鏡のように滑らかになり、海と空の境界が曖昧になります。SUPに立って漕ぎ出すと、ゆっくと進むボードの下で、魚が跳ねる音や、小さな波がボードに優しく当たる音が聞こえてきます。夕焼けが空を赤く染め、海面にもその色が映り込み、周囲が黄金色に輝く時間帯は、まさにSUPには最適な時間帯です。

時間は私たちの日常において、最も身近でありながら最も貴重な資源です。しかし、その価値を真に理解している人は少ないかもしれません。時折、ネット動画を何気なく見ていて、あつという間に数時間を無駄に過ごしてしまうこともあります。その一方で、意義ある何かに集中して取り組んでいても、時間が驚くほど早く感じられます。この感覚は、時間そのものが変わるわけではなく、私たちの意識や行動が時間の流れを左右しているのです。

時間は誰にでも平等に与えられています。どう使うかは個人の選択に委ねられています。どのような人生を送りたいかを考え、それに基づいて時間を使うことで、より豊かな人生を築くことができるのだと思います。

皆様の人生が穏やかで健やかでありますように。

● 目次 ●

● 幸せな時間の使い方	1	● 会員だより	3
● 各分会だより	2	● 脳トレクイズ	3
居宅介護支援	2	● 職員研修に参加して	4
訪問介護	2	● 会員の唄	4
まごころサービス	2	● 新任のご挨拶	4
有料老人ホーム あかりの里	3	● 編集後記	4
研修部	3		

各部会だより

居宅介護支援

「住めば都」「我が家が一番」などと言われますが、皆さんの思い出深い、大事にしたい、離れたくない、住み慣れた家(地域)とはどこでしょうか。ある人にとっては夫婦で長く暮らした場所、ある人にとっては、わが幼子らと過ごした所、ある人にとっては自分の親たちと過ごした幼い頃の家かもしれません。

頑なに「ここは私の住処」とゴミ屋敷で糞便にまみれ、腐った食べ物の中で、汚れた衣類や布団にまみれて過ごす方は、いったいどのような思いで何を大切にしているのでしょうか。

ご自分が今お持ちの財産の管理が十分にできず、お元気だった頃から歩んでこられた過去の出来事も不確かだ、親戚や友人など訪ねてくる人もいない。そこに病が襲ってきて唯一自分の思い通りになると思っていた手足も自由に動かなくなる。また、いつ食べたのか、いつ眠ったのかも定かたなく生活リズムがおかしくなった不安定な日常。

あるのはこの朽ち果てようとしている住み家だけ。それはその人にとって唯一残された自分の生きた証なのかもしれない。そこを離れることは全てがなくなるとの不安がある

のかもしれない。

そこに聞こえる声「さあ、食事は栄養管理して、3食決まった時間に準備します。お風呂で体も洗ってあげます。着替えも、洗濯も手伝い、ゆつくり休めるベッドもあるから行きましょう。このままだと病気になるってしまいうからここを出しましょう。」

この言葉は、自らの住み家を離れることを頑なに拒む方に、どのように受け止められているのだろうか、私たちはどのようにこの言葉をかけるべきなのだろうか。



訪問介護

ご利用者のAさん(女性)が急に体調を崩して救急病院に入院され、検査したところ血糖値が高く糖尿病と診断され本人もびっくりされた。救急病院で治療を続けたが数値は下がらず、歩行困難となり車いす生活

となったうえ「透析治療」が必要と告げられ又ショックを受けた。

その後、糖尿病の専門病院へ転院し、透析治療に向けての準備などを行い状態が安定したある日、入院中のAさんから連絡があった。退院後は自宅での生活が難しく高齢者施設での生活になるとのことで、今日1時間だけ外出許可ができたこの機会に自宅に帰り、退院後施設に持って行きたい大事な物を選んでおきたいとのことでご自宅に同行した。

お一人暮らしのご自宅には、思い出の品々やお気に入りの家具などがあり、悩みながら選ばれたが相当の量となった。こんなに持って行けるのかなと心配したが、後日職員らで荷作りし、事務所で一時間お預かりすることになった。

やがて退院して高齢者施設へ入所、そこから透析治療に通うこととなった。ところが施設へ入所してみると、個室でベッド付、何より車いすで移動しないといけないため、思っていたより自分の持ち物を置いておくことができず、お気に入りのテーブルも椅子も含めてほとんどは処分せざるを得なくなった。

Aさん「入院して体調を整え、自宅での生活を期待していたのに夢がかなわず残念だ」と、こぼされていきました。どうか、お気を落とすことなく、お元気でお過ごしくださいと祈るばかりです。

まごころサービス

秋とはいっても、まだまだ暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、「まごころ」の自費サービスでお母様の昼食を作ってほしいとのご依頼がありました。ご高齢になり、体力が衰えたお母様が昼間一人で過ごすことを息子様心配されているのです。

週に2回、お母様がデイサービスに行かない日に買い物兼ねて昼食作りに「まごころサービス」でお伺いしています。ヘルパーさんが訪問すると、お母様は何時もニコニコとほほえみ、「今日は何を作ってくださいのかしら」と楽しそうです。そして、夕方息様が帰られたら、お昼にあった出来事をお話しされるそう



です。息子様もその話を聞いて一安心されていることと思います。

有料老人ホーム あかりの里

今年の夏は猛暑の日々。今も続いています。田舎で、山あり、緑の多い野があり、すてきなホームです。

ご利用者の生活の場所であり、静まりがあり、利用者さんと元気で楽しく語り合い、おしゃべりする舌、又話を聴く耳を持ち、日々年老いていくことを感じながらそれぞれの人生の歩みを思いつつ心から、やさしく、愛情をこめて与え又いただいていることを日々気配りしていきたいと思っています。

9月15日の日曜日、あかりの里で入居者皆様のご長寿をお祝いして食事を催しました。テーブルには秋の花を生け、手作りのボードを見ながら、心づくしの昼食を召し上がっていただきました。

皆さま目を細めておいしいと言ってくださいました。長年にわたる社会に尽くされてきた方々です。これからお元気で、ゆったりと過ごされますようお祈りいたします。



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6名の受講生が8月8日（木）から毎週木曜日9月26日までスクーリング授業を受けています。介護職としてのスキルアップのため挑戦し



てみてはいかがでしょうか。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。通院や買い物などで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

会員だより

今、この原稿を書いている9月11日の外の気温は34度という暑さです。この会報が皆様のお手元に届く頃は、少しは秋らしくなっているでしょうか。

さて、以前にご利用者様で生花の先生をされている方をご紹介させて頂きましたが、その後どのようなご様

子なのか、もう一度お訪ねしました。玄関にはお花が生けてあり、きちんとお花の説明をして下さいました。ハランとアリウムコワニーだそうです。先生は大正14年のお生まれで、今年99歳をむかえます。22歳で大阪の「草月流」創始者、勅使河原蒼風先生のもとで修業され、以後70年以上にわたり、現役で活躍なさっています。「まだ、あと3年位はできそうです」と話されていました。やはり、長寿の秘訣は生きがいのあるお仕事があるという事でしょうか。益々のご活躍をお祈り申し上げます。



脳トレ

海に面していない県を8つ答えてみましょう。

○○○○ ○○○○ ○○○○
○○○○ ○○○○
○○○○ ○○○○

な	け	ぐ	の	な	ん	
や	な	ん	ぎ	け	し	
さ	ら	ま	ふ	と	ん	し
い	ん	け	け	ち	ん	し
た	が	ん	ん	ぎ	け	け
ま	け	ま	ん	け	が	ん

職員研修に参加して

今年の夏は異常に暑い日が続きましたが、その暑いなか、ヘルパーさん達が事務所で「身体拘束について」のリモート研修を受講しました。

ご利用者の人権擁護などの観点から取り組みが義務化されている高齢者虐待防止の推進を図るため「身体拘束とはどのようなものか」「なぜ身体拘束はいけないのか」など講師の説明に、皆さん真剣にパソコンの画面に見入って知識を深めました。研修後、「大変勉強になりました」と喜ばれ、また次も参加したいと話されています。



新任のご挨拶

この夏より「訪問介護事業所まごころ」に勤務することになりました常包（ツネカネ）由花と申します。

今までは、他事業所で入居施設の介護現場と請求事務を経験しました。この度、ご縁があり「まごころ」でお世話になることとなりました。

事務所の先輩方は人生経験が豊富で頼りがいのある方々で、仕事のこと日々勉強させていただいて

会員の唄

灌木の間に

小西路

苦しいことが、心に起こった時
それが長く続く時
小さな砂利の混ざった白っぽい土の上に
一人横たわってみる
単なる思いつきだったその背中に
大地の冷たさが伝わってきた
そして何かを期待するようにして待つ
しかし何も無かった
あきらめかけたその時に
傍らに植えられていた南天の灌木の間に
小さく清らかな風が吹いた
まるで呼掛けられるように聞こえてきた
見上げてみると広い空があった
ほどなくして家族の車が帰ってきた
それから日を経ってから、又あの空を見上げてみる
どこまでも、どこまでも広い空があった
遠くない畑には少し大きくなったお花が植えられていた



クイズの答え

きふけん しがけん
ならけん ぐんまけん
ながのけん とちぎけん
さいたまけん やまなしけん

編集後記

私のオたいい毎週土曜日には西山崎にある「堂山」に登りよんじゃわ。1週間に2回、ヘルパーとして45分づつ掃除の手伝いに行ったり、時々休んだ人の応援にも行く事があるわのオ。

今年はメチャクチャ暑い夏だったけん、みんなしんどそうやったけど、ちよつと落ち着いてきたのオ。こないだの台風やって、来る来る言よつてもありがたいことに香川には来んでよかつたのオ。

堂山に登ろうとしても夏は夕方にならんと行けんし、登り始めたらたつた270m位やと思うかもしれんけどしんどいで。ずつとゆるゆるの坂だったり、階段が続いていたりでのオ。まだミイミイ蝉は鳴きよるけど、正直やのオ9月になったら夕方方が早ようなつて5時過ぎたら足元が木の陰で暗おなつて気いつけて降りんとあぶないんで。

へエへエゼエエ言いながら、1週間に1回登つたら約束を果たしたようにスーとして、また1週間がんばつて働いて、登ろうと思うからおかしのオ。今年はひよつとしたら、こないな暑い日が続いて秋が短いかもしれんのオ。寝不足になつたら熱中症になるで、気いつけまいよ。

まだまだ厳しい暑さが続くように思いますが、あと1週間もすればお彼岸。今年の夏はこれまでで一番暑かつたのオと思いだすことでしょうね。ご自愛くださいませ。

