

まごころだより 高松

2025年春号
令和7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



沈丁花



河津桜



梅

アート県 香川の新名所

NPO法人長寿社会支援協会

理事 佃 昌道

先日サンポートにひょっこりひょうたん島を思わせるアーティスティックな県立アリーナが完成し、新しい香川の人気スポットとして多くの人々がサンポートに集いその完成を祝っています。そして1964年から使われてきた船をモチーフにし丹下健三氏が設計した香川県立体育館はその使命を終えようとしています。1964年は、戦後復興の象徴ともいえる東京オリンピックが開催された年で日本は高度成長期の真っ只中にありました。

当時の香川県知事であった金子正則氏は、戦火に見舞われた高松の街の復興に邁進されました。外遊先の北南米の街づくりを参考にモダニズム建築を取り入れ、猪熊弦一郎氏の協力により、丹下氏設計の香川県庁舎をはじめ、著名な建築家の設計による建物が建築されました。

現在でもその評価は高く香川県庁舎は令和4年2月9日に国の重要文化財に指定されています。デザイン知事ともいわれた金子氏が目指した復興とは、建物を建てることだけだったのでしょうか。素晴らしい建物の中で、県民が豊かに仕事やスポーツ、文化活動が行えるように環境整備をおこない、他方では、この街を多くの観光客が訪れることを願ったのではないのでしょうか。

面積が狭い県であるからこそ、質の高い環境を創り質の高い県民の育成を求めたのではないのでしょうか。春の温かい日に、県庁でも訪れて、活気に満ち溢れていた当時を思い出してみたいかがでしょうか。

● 目次 ●

● アート県 香川の新名所 1	有料老人ホーム あかりの里 3
● 各分会だより 2	● 研修部 3
居宅介護支援 2	● 脳トレクイズ 3
訪問介護 2	● 会員だより 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

ある利用者様が退院間近となり、病院で、ご家族、医師、理学療法士、看護師らと共に退院後のケアについて話し合う機会があった。この方は長年お一人暮らしで介護度は「要支援」であったが、介護保険サービスは受けずに生活されていた。

今回、ご自宅で転倒され大腿骨頸部骨折で入院された。手術後すぐに病室でベッドに腰掛け、ポータブルトイレへの移乗の練習をし、その後病棟内のトイレまで車椅子で移動できるまでになった。リハビリ病棟に移ってからは平行棒や歩行器を使って訓練に励まれ、5か月を経た今日、屋内なら何か支えがあれば自力で動けて生活ができるところまで回復された。しかし、今後一年以内は骨折のリスクが高いので骨粗鬆症の治療が必要だとのことだ。

退院後しばらくはお子さんたちの家で過ごされるが、やはり長年住み慣れた自宅でのお一人暮らしを再開したいと希望していて、通所リハビリでの訓練に励みたいと言う。

お一人暮らしとなると、段差や廊下を自力で移動出来るように整備す

る必要があるし、洗濯や掃除等の家事はヘルパーさんの支援が欠かせないだろう。ご家族の助けや介護保険以外の地域のサービスも必要だ。ご自宅で最後までお元気で過ごされるようみんなまで応援したい。



訪問介護

あるご高齢女性Hさんから聞きしたお話。Hさんは95歳になるがとてもお元氣、調理が好きで、たくさん作っては「ご迷惑かもしれないけれど」と言いながらご近所にお裾分け。今は週2回デイサービスを利用されているが、それ以外にも庭の花

の世話や家のまわりのお掃除をこなす。



家の中では新聞のコラムを書き写したり、日記を書いたり、立ったり座ったり動いている。少し疲れると休んではまた動く。寝ている暇はない。そんなHさんから年下のお友達とのやり取りのお話を聴くことが出来た。

Aさんから電話で、「テレビで面白いところを、もう少しと思って見ているらトイレの手前で失禁してしまったの」と聞いたのですね。「そんなのこの年では当たり前です。」と答えてあげたわ。

また、長女夫婦と一緒に暮らしているBさんが「下着を汚して、洗濯場に置いていたら長女から『お母さんつまみ洗いぐらいしてよ』と言われたので、ショックで施設に入ろう

かと思う。」というのを聞いたので、またすぐに「それぐらいで入ったらいかん。出来るだけ自宅で暮らさないよ」とアドバイスしたの。とのこと、近頃の若い年寄り(?)は……。とのこと益々お元氣で明るく後輩のご指導お願いします。

まごころサービス

この会報がお手元に届くころには桜が満開になっていて、今年100歳になるお花の先生がその後いかがお過ごし様子をお伺いしました。

その方は、90歳を過ぎるまで、50年近く四国新聞とNHKの文化教室



で生け花のご指導をされていたそうですが、「3年ほど前に筋力の衰えから通えなくなった」と話されていました。今は数名のお弟子さんにご自宅で指導されているとのことですよ。

ご本人曰く、「何時も、大勢の生徒さんの前では、凛とした姿でいたいと心がけていたので、それがもうできなくなったので辞めることにしました。」とのこと。しかし、今もしっかりとした佇まいでお話をされていて、100歳とは到底思えないはつらつとしたお姿です。最後に「また綺麗なお花を拝見させて下さいね。」と、挨拶して辞去しました。写真の生花は水仙と桜だそうです。「花の色が薄いので、花瓶の色を華や



かにしました」と、おっしゃっていました。

有料老人ホーム あかりの里

ひな祭りも終わり、3月12日には奈良東大寺二月堂のお水取り、17日にはお彼岸の入り、そして桜の息吹が聞こえると春真っ盛りで、やっと過ぎしやすい季節がやってきました。

あかりの里では四名の利用者様が寒さ、インフルエンザ、コロナにも負けずに厳しい冬を乗り越えられました。寒い時は外に出られなかったのですが、暖かくなってくれば外に出て体操をしたり、散歩も出来るようになっていでしょう。皆さまお元気で



過していただきますよう祈っています。

私事ですが、私も今年一月で七十歳になりました。体も硬くなって節々が痛く、古稀こき、古稀こきと鳴いています。無理せず頑張ります。

研修部

オンライン研修

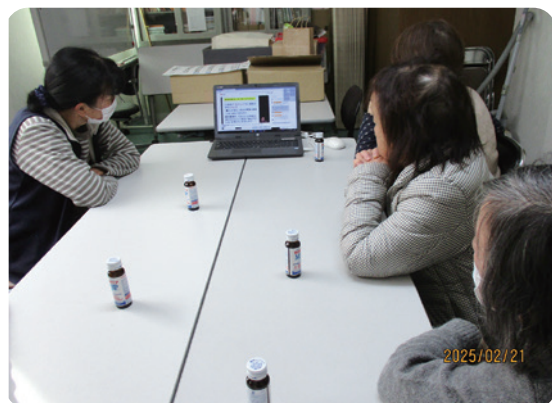
「身体拘束適正化」

先日、ヘルパーさん達と「身体拘束」についてのオンライン研修を行いました。高齢者や障がい者などへの虐待防止の観点からも身体拘束の適正化は重要な課題となつていきます。講師の先生からは、身体拘束を必要としないケアのコツを分かりやすく講演して頂きました。



「なぜ拘束をするのか、なぜ拘束はなくなるのか」その理由は「徘徊する、暴れる、転倒する、ベッドから落ちる、自傷行為をする」等、色々ありますが、その原因を徹底的に究明し、その原因を取り除くためのケアに切り替える。例えば、夜間徘徊なら日中の活動料を増やし生活リズムを整える。転倒、転落ならベッドの高さの調整、手すり、マットレスなど物理的な環境整備を行うなど。お節介なぐらいのケアが愛情

のあるケアになり、利用者様に寄り添えるケアになるのではないのでしょうか。」と話されていました。



福祉有償運送運転者講習

様々な理由で公共交通機関の利用が困難な方たちの移動を支援する運

脳トレ

5文字の食べ物を13個作ってみましょう。

○○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○
○○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○
○○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○
○○○○○

げ	ら	も	ど	ら	こ	ん	ぎ	ば
あ	ぶ	き	ら	ん	お	ん	じ	ぼ
お	あ	し	ふ	お	し	ん	う	ん
む	じ	う	か	ぶ	お	な	む	た
ら	ず	ざ	い	ん	や	る	く	う
い	す	ん	ち	さ	も	や	ゆ	り
す	だ	い	く	ゆ	ど	が	ど	ん

転手を養成する講習会で、研修の修了者は一定の条件のもと国の認可を受けて2種の運転免許がなくても営業車両以外の車両を使って移送サービスの手として活動できます。

高齢化の進行やタクシー業界の人員不足などから新たに移送サービスの担い手として事業を立ち上げた」と計画している団体があり、先般3月15日(土)に開催した研修会には11名の方が参加されました。今後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



会員だより

「万能塩かぼちゃ」

村岡 泰子

【用意するもの】

- ・ かぼちゃ 1/4 (約500g)
- ・ 水 100cc
- ・ 塩ひとつまみ

【作り方】

- ① フライパン又は鍋に一口大に切ったかぼちゃを入れ塩ひとつまみをよくもみこむ。

(塩は味付けでなくかぼちゃの甘味、旨味を引き出すため)

- ② かぼちゃの皮を下にして鍋に並べる。

- ③ 水100ccを鍋肌からそと回しかける。



出来上がった熱々のかぼちゃにバターをかけてつぶして、マヨネーズをかけてサラダに。また、チーズと牛乳をかけてグラタン風に。おかゆにつぶして入れるなど、いろんな食べ方を工夫して下さい。



- ④ 蓋をして中の水が沸くまで

強火、沸いてから火を弱めて蒸し焼きにする(約10分)

(注)かぼちゃが固くて切りにくい時はラップをして100gに対して30秒レンジで温める。



万能塩かぼちゃ



クイズの答え

おやこどん	さくらんぼ
おむらいす	がんもどき
あぶらあげ	いかぶらい
しゅんぎく	しおこんぶ
うなじゅう	きりたんぼ
ざるうどん	すんだもち
じゃむぼん	

編集後記

雨やみぞれ交じりの降る日の多かった今年の冬も、3月になって光の強さを実感しています。冬の間、部屋に取り込んだ観葉植物も天気の良い日は外に出してやりたいし、庭の草がとつもない勢いで伸び始めています。

花粉症は大丈夫でしょうか。今年は、天気の良い日の飛散量がこれまでになく多いと聞き、今まで平気だった人たちも油断大敵だと聞きます。早め早めの対策を準備し、備えたいですね。

桜前線も気にかかります。春本番、より一層心を込めた活動になりますよう、健やかな日々でありたいと思っています。

