

本年もお世話になりました。来年も誠心誠意努力し、更なる向上を目指します。

# Find

気づきからきずなへ

ホームページがさらに充実！  
フェイスブックと合わせてご覧下さい。

2021  
Vol. 68  
12/15 発行

P.8 グループホーム  
やぶ



P.10 小規模多機能  
ようか



- P.11 「コラム」八分音符♪  
だまし、だまし
- P.5 デイサービス
- P.4 居宅介護支援事業所
- P.3 ショートステイ



P.2 特別養護老人ホーム



P.6 グループホーム  
せきのみや

Find 気づきからきずなへ Vol. 68  
2021年12月15日発行 2005年2月15日創刊  
発行人 中野 穰 編集人 安木 洋二郎  
発行 社会福祉法人関寿会 〒667-1104 兵庫県養父市尾崎1327番地 TEL.079-667-3107

社会福祉法人  
**関寿会**  
SEKIJYUKAI  
<https://hachibusenosato.com>



 **はちぶせの星**  
hachibuse village

-  **はちぶせの星**  
特別養護老人ホーム 〒667-1104 養父市尾崎1327番地 TEL.079-667-3107 FAX.079-667-3109
-  **はちぶせの星**  
ショートステイ 〒667-1104 養父市尾崎1319番地 TEL.079-667-3110 FAX.079-663-5800
-  **はちぶせの星**  
デイサービスセンター 〒667-0102 養父市十二所819番地 TEL.079-664-2717 FAX.079-664-2718
-  **はちぶせの星**  
居宅介護支援事業所 〒667-0031 養父市八鹿町九鹿138番地 TEL.079-662-6662 FAX.079-662-6663
-  **はちぶせの星**  
生活支援ハウス
-  **はちぶせの星**  
小規模多機能ようか

 **はちぶせの星**  
hachibuse village



# 特別養護老人ホーム

【入居状況】令和3年11月末現在  
入居者数 男性：15名 女性：55名 待機者：120名

## 大運動会



フロア対抗で大運動会を開催しました！競技だけでなく、応援にも熱が入ります！！



フィナーレは、職員対抗リレー。職員の激走にみなさん視線が追い付きません(´Д`)

## 敬老会



長寿のお祝いに職員がその方にあった物を選び贈呈させて頂きました。机をプレゼントさせて頂きましたが気に入ってくれた様子で毎日使用されており職員も嬉しい限りです。



敬老会の食事にて、炊き込みご飯、刺身等を食べて頂きました。皆さん喜んでおられ特別な日をお祝いさせて頂きました。



御年、100歳のご利用者様が おられ総理大臣より表彰状を頂きました。自身でしっかりと歩かれ元気に過ごされています。職員も元気を分けて頂き頑張ります。また、家族様からもお祝いのお花を頂きました。ありがとうございました。

## 文化祭外出



地域の文化祭に外出です。学生の作品に「うまいもんだなあ…」と感心。

## ハロウィン喫茶



いつもと趣向を変えて、今回はハロウィン喫茶です。「ハロウィン…？」と不思議そうな表情も、おいしいおやつを食べて「ハロウィンてええなあ！」と自然と笑顔に！

## 焼き芋

寒い冬も、ほかほかの焼き芋を食べて乗り切るぞ！！



## ショートステイ

利用定員10名

## 紅葉外出

御殿山へ紅葉外出に出かけました。みんなで外出の機会も徐々に増やしていきますね。



## ハロウィン喫茶



「Trick or Treat!」近所で知り合いの奥様と一緒に喫茶を満喫しました。

## 芋煮会



ユニットの皆で芋煮を作りました。出来立ては温かくて美味しいです。

# 居宅介護支援事業所

お悩みやご相談などお気軽にお問い合わせください。  
受付時間 8:30~17:30

## ケアマネだより



地域包括ケアシステムという言葉が聞かれた事がありますか?「住み慣れた場所で暮らし続けたい」を叶える為に、地域一体となって高齢者を支える仕組みの事です。様々な困りごとを「自助」「互助」「共助」「公助」が連携し解決していく取り組みです。

少子高齢化の中で、今求められているのが、「自助」・「共助」です。自分自身で行き詰った時はサポートを受け、時には自分がサポートする側に回ることも出来る。その役割を持ち続けられるような地域での人同士の繋がりが大切になります。自分の力を最大限に使い、お互い様で支え合える仕組みを皆さんと一緒に作っていきましょう。

## TSUDOIBA元町家

地域の皆さんの身近なつどいの場として、活用いただけることをうれしく思います。お気軽にお問合せ下さい。

## アイデア・ボランティア募集中

企画のアイデア、募集中です。また、企画に参加して下さる方も募集しています。一緒に「あったらいいな」をカタチにしませんか?



### 【TSUDOIBA元町家のご利用について】

個人や小グループでの使用については、制限は設けておりません。お気軽に使って頂ければと思います。【利用料無料】

## ほのぼのの カフェ



新型コロナウイルスの感染予防に努めながら開催しています。認知症に関する情報交換、介護の相談など…。参加ご希望の方は事前にお問合せ下さい。

- 日程** 令和4年 1/11・2/8・3/8・4/12・5/10・6/14・7/12
- 日時** 毎月第2火曜日 13時~15時
- 場所** TSUDOIBA元町家
- 対象** 認知症の方とご家族、地域の方 (本人の同伴OK、他市町の方も参加できます。)

### 案内図



### 【お問い合わせ/ご利用申し込み】

TEL 079-667-3107  
FAX 079-667-3109

社会福祉法人関寿会  
居宅介護支援事業所はちぶせの里  
担当: 前田、谷原

# デイサービス

定員: 30名 休業日: 火曜  
営業時間 8:30~17:30  
時間延長サービス可能です。ご相談ください。

## バーベキュー



毎年恒例のバーベキュー企画!  
みなさんと外で食べるのは格別です!

## みかんの作品作り



11月の作品作りでみかんの木を制作しました!

## 栗の皮むき



秋の味覚の栗の皮むきのお手伝い!

## 生活支援ハウス

生活支援ハウス入居者: 5名  
(男性: 3名 女性: 2名)

### 日帰旅行!

## 豊岡へスシローと買い物



コロナが落ち着いたので、スシローと買い物へ豊岡に行きました。



2年ぶりの回転寿司!  
何皿も美味しく食べました。

コープに買い物へ!  
じっくり選んで買い物を  
楽しみました。



# グループホームせきのみや

【入居状況】令和3年11月末現在  
入居者数 男性：3名 女性：14名 待機者：23名

秋も楽しい企画をしました！体を動かしたり、歌を歌ったり、秋晴れの日には外でも大いに楽しみました。

## 秋祭り

神輿は今年も手作りです。地域のお祭りもない為施設周辺を練り歩きました。



## 運動会



## ハロウィン



## 音楽会



## 作品作り



作品作りも頑張り、関宮文化祭へも出品しました。ボランティアさんに作って頂いたさつま芋。今年は豊作でした。焼き芋、スイートポテトにして頂きました。美味しかったです！

## おやつ作り



## 芋ほり



## 面会開始

長い間ご家族の方々にもご協力いただき、面会制限をさせていただいておりましたが、ようやく解除となりました。一部の制限はありますが、約2年ぶりにご家族、親戚、知り合いなどと直接面会して頂けるようになりました。



## テラス改修

雨雪にさらされ10年、板も腐食が目立ってきており、この度張り替え工事をして頂きました。



季節は秋から冬へ移行行く中、ようやく外出等も出来るようになりました。天気の良い日は紅葉を楽しみながら散歩やドライブもしていきたいです。年末に向けて沢山の行事を考えています。感染症予防に努め、体調崩さない様に楽しく元気に過ごしたいと思います。

管理者 西谷恵里

# グループホームやぶ

【入居状況】令和3年11月末現在  
入居者数 男性：1名 女性：17名 待機者：11名

## 秋の運動会



何が釣れるかなー？



恒例ペットボトルボウリング。それーっ!!



ボール送り、慎重にそっと…



輪っかりレー、早く、早く。

## 食欲の秋

秋と言えば、  
やっぱりこれっ!



「おいしー!」笑顔一番。



みんなで食べるとさらにおいしい。

芋煮鍋です。  
美味しそうでしょ。



いただきます!



サンマ整列、  
番号、1、2、3…



美味しく焼けるかなー。

## 敬老の日



どうかいつまでもお元気でいてください。



「卒寿のお祝いありがとう」  
感謝、感謝。



卒寿おめでとうございます。  
感極まり、涙、涙。



かわいいコスモス素敵でしょ!

## 飾りの製作



仕上がりました。やったー!!

## 日常の様子



こんな小春日和の穏やかな日は皆で体操しましょう。



陽気に誘われ、外でお弁当を食べました。



良いお天気で眠たくなります。  
「あんた、元気かー?」

入居者の皆さんは体調を崩される事なく、お元気に過ごされています。天気の良い日に久しぶりに紅葉狩り、喫茶外出を行いました。入居者、職員共にとても気分転換ができました。やっぱり外の空気はいいですね～。まだまだ気を抜けませんが、入居者の皆さんと一緒にわいわい楽しめたらと思います。

管理者 松田 靖則

# 小規模多機能ようか

【利用登録者数】25名（男性5名 女性20名）空き0名  
【登録定員25名、通い13名、宿泊5名】

※**無料体験もありますのでご希望があればいつでもご相談下さい。**

## 紅葉狩り

昼食を兼ねて多々良木ダムと宝山公園に紅葉狩りに出かけました。



日高高校実習生の様子です。初日は緊張した様子もありましたが、すぐに溶け込み、利用者様に優しく声を掛けていました。

## 日高高校実習生



## 日常の様子

壁画製作や調理と利用者様が得意なこと、好きな事をして過ごしています。手慣れた手つきで次々と作業をこなされる姿はさすがです。



季節もすっかり秋らしくなりもうすぐ冬がやってきそうです。外出の機会も増え、紅葉外出等これからの企画が楽しみです。年末にむけて、体調を崩さないように一緒に楽しく過ごしていければと思います。

管理者 上垣友佳

# 【コラム】 八分音符♪ だまし、だまし

「だまし、だまし」。よく聞く言葉です。「膝も腰も痛くて、痛くて…だまし、だまし畑仕事しているの」と言ったように使われるのをたびたび耳にします。辞書を引くと、その意味は、「その場を何とか取り繕いながら。様子を見ながら」とのこと。

「だまし、だまし」…自分の体のことは、よくわかっていながら、時には、「だまし、だまし」どころか、確信的に命を削りながら、何かに没頭する姿を見かけたりもします。

「だまし、だまし」は、わかっている事実からの逃避行動なのかもしれません。事実から目を背けながら、したいこと、しなくてはならないことに没頭する。

裏を返せば自分に正直なこと。そして、正直に生きることは、時に何かを犠牲にしながら生きること、誰かとぶつかり合いながら生きること。正直に生きることで、何かを犠牲にしないといけない。そんなときに、犠牲にしないといけないことにふたをして自分をだます。「だまし、だまし」とは、自分自身の生き方の調和を保つことであり、現時点での着地点であったりするのかもしれませんが。全てに正直だと心が持たない。自分がしたいことが達成できない。だからふたをして自分をだます。そうすることで心を保ちながら、綱渡りのような道を選択しながら生きていく。

そういえば、「目をつぶる」という言葉もあります。これは、他人に対して、見て見ぬふりをしてとがめないこと。他人に対する思いやりや優しさ、猶予を与えることの表現です。

自分をだましたり、他人に目をつぶったり、いろんな事実を見ないことで、今を生きることの着地点を見出しながら、他人と協調しながら生きている。すべての事実を、事実として生きていくのでは、心が持たない。生きてはいけないのが人なのでしょう。



コラム名の「八分音符」は、楽しいことがあったときに、よく漫画とかで頭の上に浮いている「♪」からつけました。思わず「♪」となるようなコラムにしていきたいと思っております…

## 管理栄養士から

### 腸活について



寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の動きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。

免疫の要は腸内環境です！  
今回は、冬にこそ試したい腸活と生活リズムについてご紹介します。

腸内環境をよくすると…

- ・免疫力のUP
- ・便秘の解消や代謝がよくなる
- ・アレルギー症状の改善
- ・栄養素の吸収がよくなる
- ・肌がきれいになる

### 【腸活におすすめの食材5選】

腸内環境を整えるためには、善玉菌を含む食材と、善玉菌のエサとなる食材の両方を意識する「シンバイオティクス」が効果的です。

- ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品
- ・味噌や醤油などの発酵調味料
- ・善玉菌のエサになりやすい、海藻類などの水溶性食物繊維
- ・便のカサを増やしてくれる、玄米などの不溶性食物繊維
- ・腸内細菌のエサとなるオリゴ糖



オリゴ糖は、甘味料としても販売されていますが、大豆、ゴボウ、たまねぎ、にんにく、バナナなどにも含まれているため、意識して食べるようにしましょう。

## 寄付 ご寄付をいただきありがとうございました

(敬称略) 安達昭二…金員 南孝夫…お米 西村企三良…囲碁セット

## 編集後記

師走を迎えいよいよ本年も終わりに近づいています。あたり前の日常が少しずつ取り戻されつつも、生活様式や職場の環境も大きく変わりました。大変な時こそ、いかに冷静に少し先を見据えて準備できるかが問われます。今後の関寿会・はちぶせの里にご期待ください。(新庄ビッグボス、立浪監督にも) あっ、封筒のデザインが変わりました！

安木 洋二郎