

春の気配を感じられるようになりました。身近な小物でも気分転換に変えてみてはどうでしょうか♪

# Find

気づきからきずなへ

ホームページ



もフェイスブック



も

新年度に向けて益々充実しています！



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♪ 看取り

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



Find 気づきからきずなへ Vol. 73  
2023年3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 特別養護老人ホーム 〒667-1104 養父市尾崎 1319 番地 TEL .079-667-3110 FAX .079-663-5800
- はちぶせの星 ショートステイ 〒667-1104 養父市尾崎 1327 番地 TEL .079-667-3107 FAX .079-667-3109
- 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



# 特別養護老人ホーム

【入居状況】令和5年2月末現在  
入居者数 男性：10名 女性：60名 待機者：116名

## クリスマス

メリークリスマス!! 特養でもクリスマスをお祝いました。  
日高高校の皆さんを招待し、皆で盛り上がりました。



## どら焼き作り

皆で甘いどら焼きを作りました。  
実習生さん達も一緒に楽しく作り、味も好評でした。



## 新年会

新年明けましておめでとうございます。私たちも、養父神社に初詣に行ったり、新年会で握りたてのお寿司をお腹一杯頂きました。寿司職人さん、大忙し!!



## 初詣



## 節分

「鬼は外、福は内。」日本の伝統行事節分です。美味しい巻き寿司を作り、鬼に向かってたくさん豆をぶつけました。今年も皆さま健康に過ごしましょう。



## ショートステイ

利用定員10名

## クリスマス



かわいいサンタとトナカイさんからのプレゼント。ケーキもいただきました。

## 初詣



初詣の様子です。願いが伝わってきますね。

## 節分行事



巻き寿司を巻いていただきました。さらに豆まきで鬼退治もしっかり完了、福は内!

## 誕生日会



100歳の誕生日です!

## 新年会



にぎり寿司で新年会



# 居宅介護支援事業所

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

「もしもの事」を考えたことはありますか？誰もが病気や事故で命の危険が迫る可能性があります。多くの場合、治療やケアについて自分で決め、人に伝えることができなくなります。あなたの思いを、大切な人と話し合っておくと、もしもの時に思いに沿った治療やケアを受けることが可能になります。

ACP（アドバンスケアプランニング「人生会議」）のご紹介です。一言でいうと「人生の最期を本人が心の底から納得できる時間を送れるように行う支援の方法」です。終末期に受ける医療や介護の内容について、自分の考えを元気なうちから信頼できる人達に伝え、一緒に話し合うことです。背景には、急速に高齢化が進み、人生の最終段階を迎える人が増え、認知症などにより意思決定能力が十分でない場合も多い状況があります。また、身近な家族がいない人も増えています。このような方の終末期の医療や介護は、ご本人の意思を推定して、家族や身近な人等が相談の上、今後の医療・ケアの方針を決める事になります。

## ACPのすすめ方のイメージ (大阪市ウェブサイトより転用)



前もって話し合いをしておけば、自分の気持ちを話さなくなった時に、心の声を伝えることができ、家族や友人などの心の負担は軽くなります。思いや気持ちは都度変わります。何度でも、繰り返し話し合いをします。

最期まで尊厳を保持し、自分らしく生きる事ができるようにする。死ぬまでをどう生きるかを話し合い、共有する事がとても重要なことなのです。ACPは一人ではできません。話し合いには相手が必要です。信頼できる人に思いを伝える機会を作ってみませんか？

## 【TSUDOIBA元町家利用内容と利用実績について】 【利用料無料】

内容: 認知症カフェ(ほのぼのカフェ)、サークル活動、地域の集い、会議、研修、食事会等  
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。お気軽にお問合せください。

利用実績: 187名(2022年10月~12月)



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ください。

- 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様、地域の方(ご本人の同伴OK、他市町の方も参加できます)



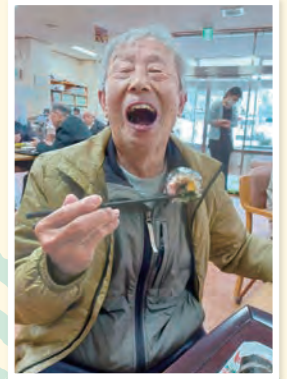
(お問合せ/ご利用申し込み)  
**TEL 079-667-3107**  
社会福祉法人関寿会  
居宅介護支援事業所はちぶせの里  
担当: 前田、谷原

# 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。

## 巻き寿司

みなさん上手に巻きました!美味しい!



## 節分豆まき

今年も赤鬼青鬼が参上!



# 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)

## 養父神社へ初詣

「今年一年健康で過ごせますように」とお願いしました。



## ラクターでお出かけ

天気の良い日は、ラクターでお出かけ!



毎週火曜日にマックスバリュへ買い物デー!

## グループホームせきのみや

【入居状況】 令和5年2月末現在  
入居者数 男性：3名 女性：15名 待機者：16名

### 節分

今年も、赤鬼・青鬼が訪れ1年の厄払いと健康を願って、にぎやかに一緒に豆をまきました。今年は初めて節分餅をつきました。手作りの巻き寿司で健康などを願い、かぶりつきました。



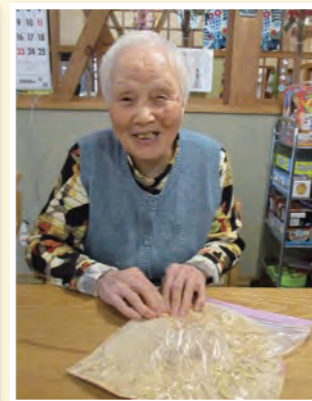
### 福引会

今年の運だめしをしました。皆さんおみくじをワクワクして引かれました。数点の豪華賞品が当たりました。



### 味噌の仕込み

昨年は春になってから仕込みました。とても良い感じの味噌が出来上がり美味しかったです。今年も昔を振り返りながら皆で豆を潰して仕込みました。



### こんにゃく作り

キット使用ですが、「私も家ではよく作りました。」と粉を混ぜたり、玉にしたり手つきや手順は慣れたものです。



### バレンタイン

初体験のチョコタワーで、フルーツやカステラを流れるチョコレートに絡ませ食べ、男女共に甘く美味しい時間を楽しみました。昔取った杵柄とは違い、初体験の方がわくわくされる方もいらっしゃいますよ。



日に日に厳しかった寒さも和らぎ春を待つこの頃です。作り物・食事企画のほか何か楽しい企画を考えながら、皆さんと一緒に職員も楽しんでいます。これからはより充実した新たな日常をともに過ごしていきたいと思ひます。本年もよろしくお祈ひします。

管理者 西谷 恵里

# グループホームやぶ

【入居状況】令和5年2月末現在  
入居者数 男性：1名 女性：17名 待機者：12名

## お正月

お正月はおせち料理やお雑煮を召し上がられたり、獅子舞に頭を噛んでもらったり、福笑いをしたりして、ゆっくりと過ごされました。



おせち料理



獅子舞



福笑い



千支の飾り作り



完成しました!



## ドライブ外出

天気の良い日に密を避け、ドライブ外出に出掛けました! 足湯に入ったり、肉まんを食べたりして温まりました。



## 節分

節分は恵方巻を作って召し上がり、午後からは豆をまいて邪気を払いました。たくさん福が訪れますように!



恵方巻作り



鬼は外!!!  
福は内!!!



## ひな祭り

ひな祭りに向けて雛飾りを出しました。雛飾りを出すと、雰囲気が一気に春らしく、明るくなりました!



## 浴室改修

浴室を改修していただきました。皆さんに気持ち良く入って頂けるお風呂が完成しました。



説明会の様子



今年もドカ雪の冬となりました。暖かい春を待つ今日この頃です。今年こそはお花見や食事、喫茶などの外出企画も取り入れ、入居者の皆様と一緒に職員も楽しみたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

管理者 松田 靖則

# 小規模多機能ようか

【利用登録者数】21名（男性6名 女性15名）空き4名  
 【登録定員25名、通い13名以下、宿泊5名以下】

※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ください。

## 年末年始の様子



年末には毎年恒例の餅つき大会を開催し、つきたてのお餅をみんなで頂きました。新しい年を迎え、新年祝賀会や初詣、書初めと盛り沢山!!今年も楽しい三が日を過ごす事ができました。



## 壁画製作

鬼の壁画を制作しました。細かい作業にも真剣に取り組まれています。



新しい年を迎え、少しずつ暖かい日差しを感じてきました。室内での活動が中心になっていますが「楽しく」「笑顔で」「元気よく」をモットーに皆さんと一緒に過ごしています。そろそろ外にお出かけに行きたいですね。

管理者 上垣 友佳

# 【コラム】八分音符♪

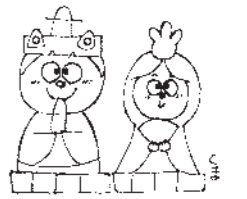
## 看取り

「多死社会」という言葉があります。超高齢社会を迎え、日本における年間死者数は140万人(2020年)を越えました。2030年に160万人を超えと言われています。問題となるのは「死に場所」です。医療機関で89万人、自宅で20万人、介護施設で9万人、その他で47万人。その他ってどこ?という話です。医療機関も、治療の場であって看取りの場という考え方はなくなりつつあります。これからは、看取りは在宅もしくは介護施設というのが一般的になっていきます。

当法人でもご家族にお看取りの要望を確認すると、ほとんどが施設での看取りを希望されます。病院とかに行くのではなく、慣れた場所で最後を迎えさせたいという願いです。お看取りを支えるスタッフも、家族の思いを尊重して、最後の瞬間に立ち会っていただけるように、その時が近いと判断したときには繰り返し居室を訪問しつつ、家族に連絡するタイミングを計って、できるだけ多くの人でお看取りをさせていただきます。

年末に肺炎で入院された入居者がおられました。治療して元気になられて帰ってきていただく予定でしたが、症状が改善せず、退院ができなくなり、そのまま病院でのお看取りとなってしまいました。

「一度お顔を見た人は最後まで」という目標でお付き合いさせていただいていますが、それが叶わないことも時々あります。そんな時はとても悔しい思いをします。お看取りは支援するスタッフも心が削られますが、そんな中でもいい看取りとは、家族やスタッフの気持ちが一つになって、一緒にその時を迎えることができることです。そんなお看取りができたときには、この仕事についてよかったと思える瞬間です。「先に逝く悲しみ」と「残される悲しみ」果たしてどちらが深いのか、いつも考えさせられます。



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えます...

## 管理栄養士から

### 「栄養3・3運動とは？」

栄養3・3運動という言葉、聞いたことありますか? この「3・3」という数字は、食生活で大切な「3食」と「3色」のことを指しています。毎日「朝・昼・夕の3食」「3色食品群のそろった食事」をとるよう心がけましょう。

#### 3食

1日3食しっかりとすることは、1食での食べ過ぎを避け、内臓への負担も下げられます。その結果、体内活動が活性化されて太りにくく、病気になりにくい健康的な身体を育てることができるのです。また、1日3食を意識することで、生活リズムを整えることにも役立ちます。

#### 3色

「赤」・・・カラダを作るもの。肉、魚、卵、牛乳など、主にたんぱく質が多く、血液や筋肉になります。  
 「黄」・・・エネルギーのもとになるもの。米、パン、いも類、油などで主に炭水化物を含みます。  
 「緑」・・・カラダの調子をととのえるもの。野菜やきのこ類など、ビタミン、ミネラルを多く含む食品です。  
 この3つをまんべんなく摂ることで、バランスの良い食事になります。



あか	きいろ	みどり
さかな さかな たまご とうろく ヨーグルト	ごはん パン ジャガイモ あびら さとう さつまいも	パナ りんご みかん いちご キャベツ ほうれんそう ビーマン こんじん トマト

## 編集後記

光陰矢の如し。新年に志した目標がもう修正に入っている方も多いのではないのでしょうか。さらに、歳月人を待たず。時は人の都合などお構いなしに過ぎていき、とどまることはありません。しかし、新しい時代の流れは受け入れつつ、少し時を止めて、自分自身を見つめなおすことが必要ではと感じることがあります。

新年度、リスタートを切りましょう!

安木 洋二郎