

能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日でも早く平穏な生活に戻れますようにお祈り申し上げます。

Find

気づきからきずなへ

20周年の節目にあたり、建物の大規模改修も計画しています。
ハードもソフトも二段と質の向上を目指して邁進していききたいと思います！

2024
Vol. 77
3/15 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
ケア中心の社会

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. 77

2024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**
hachibuse village

 **はちぶせの星** 特別養護老人ホーム
 **はちぶせの星** ショートステイ
 **はちぶせの星** デイサービスセンター
 **はちぶせの星** 居宅介護支援事業所
 **はちぶせの星** 生活支援ハウス

〒667-1104
養父市尾崎1327番地
TEL .079-667-3107
FAX .079-667-3109

 **はちぶせの星**
グループホームせきのみや
〒667-1104
養父市尾崎1319番地
TEL .079-667-3110
FAX .079-663-5800

 **はちぶせの星**
グループホームやぶ
〒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**
小規模多機能ようか
〒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**
hachibuse village

特別養護老人ホーム

【入居状況】令和6年2月末現在
入居者数 男性：13名 女性：57名 待機者：121名

節分

「無病息災！鬼は外～！」



その声どこかで聞いたことあるな…。

鬼と一緒に 📷 ✨!

巻き寿司



「具材をいっぱい入れたら巻きにくいなあ」と言いながらもきれいに巻きました。



みんなの分も一生懸命に巻きました。みんな「美味しい♪」と好評です。

絵馬作り

“今年も良い一年になりますように…”
みんなで絵馬に願いごとを書きました。

届けこの想い…。



何て書こう？

奥さんといつまでも元気にいたい…。
いつまで経っても両思い♡



獅子舞

疫病退散!! 鬼に獅子舞に「うわあーこわい!!」みなさん一人一人に福が訪れますように☆



鍋パーティー



寒い冬は温かいお鍋が一番! ということで焼きそばをしました。身体も心も温まりました。



ショートステイ

利用定員10名

サンタがショートにやってきた!!

♡ サンタの正体は日高高校生 ♡



お正月を写そう♪



こんなん持たされましたわ(笑)

新春☆かるた大会

負けへんで!



節分☆恵方巻

♪冬の散歩♪太陽の光が心地よい



やっぱり寒い! ダウンは必須。

♪生け花教室生徒募集中♪



毎月第3火曜日開催予定!!



本来なら動画でお見せしたかったこの手さばき!

居宅介護支援事業所

困りごとなどお気軽にご相談下さい
受付時間 8:30~17:30

糖尿病について

高齢者によくみられる病気として糖尿病があります。糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの分泌が不足し血液中の血糖値が慢性的に高くなる病気です。インスリンの分泌量低下といった遺伝要因の「1型糖尿病」と肥満や過食、運動不足などの環境要因の「2型糖尿病」があります。日本人の90%以上は、「2型糖尿病」と言われています。

血糖値が高くなると、「口の渇き」「多尿」「多飲」などの症状が引き起こされます。高齢者の場合、自覚症状が乏しい場合や病気の理解が十分でない場合があり、高血糖状態が続く三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）が起こり日常生活や寿命に大きく影響します。血糖値をよい状態に保ち合併症を予防する治療が基本です。これを「血糖コントロール」といいます。

糖尿病(性)網膜症	網膜微小血管障害で新生血管が発生し、破たんによる出血、増殖膜の形成、収縮により、硝子体出血や網膜剥離、失明の原因となる。	
糖尿病腎症	硬化性病変が生じるなど、糸球体の構造機能が変化し、腎機能低下、腎不全に至る。新規透析導入患者の原因疾患の第1位である。また、ネフローゼ症候群の原因にもなる。	
神経障害	神経栄養血管の障害、神経組織の代謝異常により、感覚神経や自律神経などが障害され、しびれや起立性低血圧や脳神経障害などが起こる。進行すると、足壊疽により、足切断となることがある。	

～血糖値をコントロールする方法～

- ①食事療法:** 食事によって、糖がからだに取り込まれます。体内に取り込まれる糖の量やエネルギーのバランスなどを調整します。
 - ②運動療法:** 運動によって、糖が使われます。また、筋肉の量が増えることで、糖をからだに取り込みやすくします。脂肪が減ることで、血糖値を下げるインスリンが効果を発揮しやすい環境を作ります。
 - ③薬物療法:** 飲み薬と注射薬があります。飲み薬は、インスリンの分泌を良くするもの・効きを良くするもの、食事ですった糖の分解・吸収を遅らせるもの、糖の排泄を促すものがあります。注射は、インスリンの分泌を促す注射や、インスリンそのものを外から補う注射があります。
- 糖尿病は、「治す」よりも「コントロールする」病気です。がんばりすぎず、あきらめず、上手に付き合おうと、重い合併症を防ぐことができます。がんばりすぎると続かないことがあります。できるところから少しずつ継続していきましょう。

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。

新年会とカラオケ大会

新年会はお刺身と寄せ鍋でお腹一杯頂きました。カラオケ大会は、大いに盛り上がりました。



節分と巻き寿司



赤鬼青鬼が現れ、豆をまいて邪気を払いました。みなさんに福が訪れますように。手作りの巻きずしは、21本巻いて頂きました。

生活支援ハウス

生活支援ハウス入居者：5名
(男性：1名 女性：4名)

初詣

養父神社へ初詣に行きました。おみくじを引いて、今年の運試し！「健康で過ごせますように」とお願いしました。



歓迎会



節分



支援ハウスに新しい仲間が増えました。「今が一番幸せです」と挨拶されていました。

豆まき後、仲良く鬼と記念撮影！

【TSUDOIBA元町家利用内容と利用実績について】 【利用料無料】

利用実績：286名(2023年10月～12月)

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、ご活用ください。利用料は、無料です。お気軽にお問い合わせください。

～お願い～
※使用されたものは元の場所に戻してください。
※忘れ物が残っています。
TSUDOIBAで一定期間保管した後、処分させていただきます。お心当たりの方はご確認ください。

ほのぼのカフェ



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。参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

- 日程** 令和6年4/9、5/14、6/11、7/9、8/6(第1)、9/10、10/8、11/12、12/10、令和7年1/14、2/11、3/11
- 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

グループホームせきのみや

【入居状況】 令和6年2月末現在
入居者数 男性：3名 女性：15名 待機者：15名

冬のオリンピック

寒い時期は身体を動かすことが減ってしまいます。芸術も良いですが、寒さに負けず競い楽しみながら動くことができました。



節分

赤鬼、青鬼が来ました。ユニットごとに皆さんで声を出し病や災いを祓いました。終わった後は甘酒と甘納豆を食べることで力を頂きました。



ソーセージ作り

肉をこねて腸に詰めます。手がだるくなるので代わる代わる粘りが出るまでこねました。



味噌作り



小さな交流



面会や外出も制限が緩和され、自宅へ帰られたり、昼食に出かけられたり、訪問されお部屋でゆっくりお話しして頂ける時間も持たれています。職員も子どもの学校が休みの日などは、一緒に出勤し入居者の方々と過ごさせていたくこともあります。

外出



雪や寒さ、体調の変化などもあり、なかなか外へ出ることも難しい冬季ですが、少人数で喫茶や食事へ出かけ、気分転換をしています。

毎月1つは食事に関する事で作り企画を計画しています。寒くなってからは「吊るし柿」「切り干し大根」「手打ちうどん」と指先を動かし、昔も懐かしく思い出しながら最後は美味しく頂きます。

今年もやってきました冬の手仕事の1つ、味噌作り。「昔は…」とそれぞれの自宅での様子をお話しされながら、皆さん協力して豆をつぶし樽に仕込みました。昨年仕込んだものは秋に食べました。少し熟成が足りませんでした。上手にできました。

節分、桃の節句も終わり、春を迎える季節となりました。暖冬ではありましたが、外出や散歩に行く事も限られ、これから春に向けて、外へ出かける機会を増やし、皆さんと一緒に季節行事を楽しみたいと思います。

管理者 西谷 恵里

グループホームやぶ

【入居状況】令和6年2月末現在
入居者数 男性：2名 女性：16名 待機者：13名

お正月



お正月はおせちやお雑煮を召し上がっていただきました。
絵馬を書いたり、カルタ取りをしたり、凧揚げをしたりして、お正月を満喫しました。



どんど



新年会



新年会は豪華に
カニすぎです♪

節分

豆まきをして、鬼を追い払いました。
今年も一年健康に過ごせますように！



おでんバイキング

2月22日はおでんの日！ということで、
熱々のおでんバイキングです。



トントン相撲

トントン相撲で対決！
「負けるな〜！」「頑張れ！」と皆さんで応援しました。



今年の冬は、暖冬でしたね。もうすぐ春を迎えます。まだまだ肌寒い日もありますが、体調にも気をつけながら毎日過ごしていきたいと思います。暖かくなったら外へ散歩、喫茶店に外出等ほっこり過ごしたいと思います。

管理者 松田 靖則

小規模多機能ようか

【利用登録者数】23名（男性5名 女性18名）空き2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。**

餅つき大会



今年は地域の方にも協力していただき賑やかに開催することができました。つきたてのお餅をみなさんで頂きました。

新年の様子



今年は暖冬で足元も良く、近くの神社に初詣に出かけ、すごろくや、書初め、百人一首などお正月遊びを行いながら楽しく新年を迎えました。



日常の様子



新年製作



新年に向けて、富士山や七福神の壁画、吊るし飾りを製作しました。

小規模ようかでは、読書や談話、料理の盛り付けなど…利用者様それぞれがお好きな様に時間を過ごしています。

新しい年を迎え、皆さんと季節の行事を楽しみながら春の訪れを待っています。これから暖かくなると出かける機会も多くなり、皆さんの活動量も増えてきそうです。今年も身体を動かしながら楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

管理者 上垣 友佳

【コラム】 八分音符♪ ケア中心の社会

「ケアを真ん中に据えた社会を構築することはできないだろうか」 看病して子を育て生産性中心の社会のスピードに戻れぬ私
映像作家 中村祐子 朝日新聞 2024.1.11 寄稿

こんな寄稿を新聞で見かけました。親の介護や子育てをする経験の中で、それまで生きてきた生産性中心の生き方を振り返って、一体何に価値を置いていたのかわからなくなってしまった著者。介護も子育てもほっと一息ついたけど、以前の生活にはどうしても戻れない。社会のあり方は、「利益」でも「生産性」でもなく「ケア」中心社会であるべきではないのか。映像作家という職業に身を置きながら、そんなことに気づいてしまった。

人は、いつかは死ぬのになぜ生きるための努力をするのでしょうか。なぜ、「いつかは死ぬ」という運命を架してまでも子どもを授かるうとするのでしょうか。その「なぜ？」のヒントが「ケア」にあるような気がします。ケアの対象は家族や、職業人としては患者と言われる人たちです。ケアのイメージはご存じの通り「大変」なのですが、「ケアとは何か」を考えたときに、その本質は人とのつながりではないのか？その人に対する思い入れや、職業にしたいと思うまでの志（こころざし）の本質は、人とのかわりに生きる意味があるからではないのか？

人とかかわりはムダの中にあります。たとえば、道端での雑談、赤提灯、会議後の愚痴のこぼしあいなどなど。一見ムダと思われるこれらの行為を通じて人間関係性が育まれていきます。生産性を追求するという事は、可能な限りムダを省くということ。それはイコールかわりを持つ時間を省くこと。そんな社会を人は創ろうとしているのではないのでしょうか。

人とかかわることの喜びは、いつかは死ぬという運命がわかっていながらもそれ以上に生きる意味としてあるのだと思います。



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います…

管理栄養士から

ストップ! 早食い

新生活がスタートする春。忙しく過ごされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。なかなかゆっくり時間が取れないとどうしても食事も早食いになってしまいがちです。早食いが習慣化すると肥満や糖尿病のリスクが上昇するという研究も発表されています。よく噛んで食べることを意識しましょう。



○早食いによる食べ過ぎ

よく噛まないで食べると、満腹感を得る前に食べ過ぎてしまいます。満腹中枢が刺激されて満腹と感じるまで15分かかると言われています。

○消化不良の原因に

よく噛まないで飲み込めば、胃腸への負担は大きくなります。よく噛めば、唾液中の消化酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽減します。

【早食いをやめるコツ】



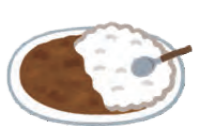
テレビや携帯などを見ながら食事をしない



食物繊維の多いもの・硬いものを食べる



一口20~30回は噛む



小さいスプーンを使って食べる

寄付 ご寄付をいただきありがとうございました (敬称略)

岡本重隆 轟大根、とが山学園 シクラメン20鉢とお手玉

編集後記

今年に入り早々に能登半島地震による災害など心が痛むことが発生しています。予期せぬことは誰にでも降りかかってきます。どのように対応し乗り切るか、どのような支援ができるかなど妙案は思いつきません。ただひたすらに淡々と目の前の事をこなしつつ、被災地の早期復旧と被災された皆様の平穩を願うばかりです。少しでも元気を出して参りましょう。

安木 洋二郎