

朝夕は少し秋らしさを感じるようになってきましたね。引き続き体調管理に気を付けましょう！



P.10 小規模多機能  
ようか



P.2 特別養護老人  
ホーム



P.11 「コラム」八分音符♪  
語り部

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



澄んだ空に浮かぶ月が美しい季節となりました。  
秋の虫の音に耳を傾けながら、少しずつ深まる秋を感じたいですね！  
今号もいろいろな取り組みやご利用者の表情をご紹介します。

P.6 グループホーム  
せきのみや



P.8 グループホーム  
やぶ



Find 気づきからきずなへ

Vol. 83

2025年9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  
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



## 特別養護老人ホーム

【入居状況】令和7年8月末現在  
入居者数 男性：15名 女性：55名 待機者：121名

### 食事会



皆さんと一緒に  
食べる食事は格別



メニューは  
揚げたて天ぷら♪



願いが届き  
ますように♡



### 七夕



### 誕生日



お誕生日  
おめでとうございます

心を込めて誕生日のおやつを作りました。



### 野菜収穫

美味しい漬物をつくるぞ！

施設で育てていた野菜が  
できました！ぽったどー



### 日常



お楽しみは  
毎日！

### ショートステイ

利用定員10名

### ♪たけのこクラブ♪お好み焼き作り

今月のメニューはとっても  
ヘルシーお好み焼き！



### ♪天ぷらパーティー♪

職人さんが目の前で揚げて  
くれる!!アツアツのホクホクの  
天ぷらいかが？



お替りが  
まだか...

### ☆盆団子作り☆

こねる人、丸める人、  
擀う人、みんなで協力  
して作りました！



### ☆アロマ体験☆in TSUDOIBA元町

アロマ体験ツアーに行ってきました！  
～涼を感じるこの香り～



### 大好評！生け花教室

毎月第3火曜日開催予定  
☆生徒募集中



### 移動販売

月に2回スーパーの  
移動販売が来ます。



僕もよく  
利用しているよ

# 居宅介護支援事業所

困りごとなどお気軽にご相談ください  
受付時間 8:30～17:30

## 高齢者の食事のポイント①

加齢に伴い心身機能が低下します。その為、食事がうまく取れない、食事量が徐々に減るなど、食生活に影響を及ぼします。

### 【加齢に伴う機能低下と食事の工夫】

○**味覚が衰える**：味を感じにくくなり、濃い味を好むようになります。美味しさも感じにくくなるため、食事がすすまず、食事量が減り、低栄養を招きます。

工夫として、だしをきかせたり、油のkokの効いたソースでアクセントをつける。人肌程度の温度の方が、味を感じやすい場合もあります。酢の物や果物、また食べる前に汁物を飲むなど試してみましょう。

○**噛む力が衰える**：義歯の不具合や咀嚼（噛む事）の低下により、固い物、繊維のある物が食べにくくなり、噛まずに食べれる（ペースト状や刻み）などやわらかい物が多くなります。

○**飲みこむ力が弱くなる**：唾液の分泌が減り、食べ物や口のなかでまとめられなくなると、うまく飲めず誤嚥（口の中の食べ物が食道でなく気管や肺に入る）してしまいます。汁物やお茶などサラサラした水分も誤嚥しやすいです。

## 飲み込みやすい食品と調理の工夫

### 主食（ごはん・パン・麺類）

- ごはんは水分を加減し、柔らかさを調整しましょう
- ぱさつくパンは牛乳やスープなどに浸して
- 麺は短く切って柔らかく調理しましょう



### 副菜（野菜類）

- 繊維の少ない野菜を選びましょう
- 柔らかく調理しましょう
- 硬い皮は除きましょう
- 芋類はぱさつかないよう、水分や脂を加えてなめらかに



### 主菜（肉・魚・卵類）

- 肉・魚は脂の多いものを選びましょう
- 肉・魚は焼きすぎたり、加熱しすぎに注意
- 肉・魚は筋切りしたり、たたいて柔らかく
- 固ゆで卵はぱさつくので、半熟に。卵料理はスクランブルエッグや茶碗蒸しがおススメ



### 汁物・果物・その他

- 汁物にはとろみをつけましょう
- 果物は缶詰が便利



安全に食事をする為には姿勢も重要です。食べにくい姿勢では食事に集中できず、誤嚥を引き起こしやすいです。また、食事をする前にしっかり目が覚めているか、意識状態の確認も必要です。背筋を伸ばし、顎を引く、やや前かがみになります。背もたれの椅子に深く座り足は床につけます。体とテーブルの距離が遠かったり、椅子とテーブルの高さがあっていないと姿勢が不安定となり、食べ物やうまく口に運べず、こぼれたり、誤嚥に繋がります。

何より食事で大切な事は「楽しく食べる」ことです。一人で食べる（孤食）より、家族や友人、近所の人達を巻き込んでの共食や、自治体のコミュニティーで食事会をするなど、誰かと一緒に食事を楽しむ共食の機会をつくりましょう。

## 【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：330名（2025年5月～2025年7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。お気軽にお問合せください。

～お願い～

- ※使用されたものは元の場所に返してください。
- ※忘れ物が増えています。TSUDOIBAで一定期間保管した後、処分させていただきます。お心当たりのある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合せください。

日程

令和7年9/9、10/14、11/11、12/9  
令和8年 1/13、2/10、3/10

日時

毎月第2火曜日（8月のみ第1火曜日）、13時～15時

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。）

場所

TSUDOIBA元町家

## 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

# 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。

## おやつ作り



毎月のおやつ作りに、男性も女性も大活躍！  
今回はフルーツパフェと団子作り！



## 個別外出



「ふわふわのかき氷が食べた  
い！」の声にお応えして喫茶店  
へかき氷を食べに行きました。

# 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）

## 日帰り旅行

日和山、城崎温泉に日帰り旅行へ行ってきました。  
日本海を見ながら昼食！足湯につかりながら食べた冷たいジェラートは最高でした！



## グループホームせきのみや

【入居状況】令和7年8月末現在  
入居者数 男性：2名 女性：16名 待機者：6名

### 納涼会

毎年恒例の夏の行事。今年の夏は暑かった～。  
ひと時の涼を楽しみました。



### 盆踊り

盆踊り、振り付けは  
自由！個性爆発！



### 畑

水不足の夏でしたが、きゅうりやトマトやナス、ピーマンと食卓でいただくことができました。ボランティアさんも手入れや様子を見に来て下さり有難うございます。



### 地域交流行事

地域の方々との交流とグループホームを知って頂こうと「ハーバリウム作り」を開催しました。一緒に作って、お話して楽しい時間を過ごせました。11月には第2回目を開催予定です。どなたでも参加できます。ぜひお越しください。



### 日常

猛暑で外へ出ることはできませんでしたが、夏休み  
の子供たちと楽しいひと時過ごせました。



### 外出

暑い時はやっぱり  
海ですね！  
久美浜小天橋にドラ  
イブへ行きました。



まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩の風が少しずつ涼しくなってきました。この夏も、皆さんと一緒にたくさんの思い出ができました。これからは、秋の味覚や敬老の日のイベントなど、楽しいことが盛りだくさん。季節の変わり目、体調に気をつけながら、のんびりゆったり過ごしていきましょう。

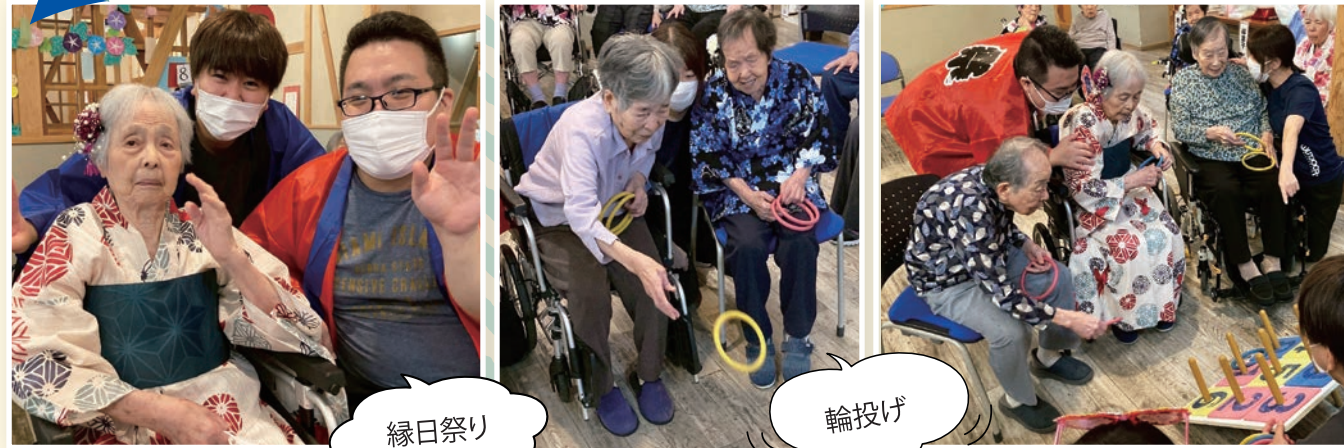
管理者 西谷 恵里

# グループホームやぶ

【入居状況】令和7年8月末現在  
入居者数 男性：1名 女性：17名 待機者：10名

## 夏のイベント

縁日祭りと花火大会を開催しました！皆さんと一緒に楽しみました♪



縁日祭り

輪投げ



屋台メニュー

花火大会



スイカ割り

城崎  
マリンワールド



## 野菜の収穫

畑で育った野菜を収穫して頂きました！  
たくさん採れました！



まだまだ残暑厳しい日が続きますが、季節は秋へと移り変わろうとしています。この夏は、恒例行事を楽しみ、施設の畑に沢山野菜も実り、調理を行い、皆さんで嗜みました。中々外出もできなかったの  
で、過ごしやすい気候になったら外出も楽しみたいと思います。

管理者 松田 靖則

# 小規模多機能ようか

【利用登録者数】25名（男性9名 女性16名）空き0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。

## 夏の製作

お花紙を丸める人、貼る人と役割分担しながら皆で協力して夏の製作を行いました。色鮮やかな作品が完成し、リビングも一気に夏らしくなりました♪



## 食事外出

食事外出を行いました！花や動物に癒され、お腹も満たされ道中のドライブも良い思い出となりました。



## 麺バイキング

恒例となった麺バイキング、今年も開催しました！  
麺の他に天ぷらや炊き込みご飯、デザートも・・・♡  
自分で選ぶ楽しさと美味しさに、皆さん思わず笑顔♪



連日猛暑が続く中、ご利用者様の活動や笑顔により、職員自身が日々元気をいただいています。また秋の味覚や行事等を楽しみに、これからも共に体調管理には十分注意しながらこの残暑も乗り越えたいと思います。

管理者 中嶋 裕一



【コラム】

## 八分音符♪

語り部



鷺田清一さんのコラムに以下のような言葉が綴られていました。  
「泥から出でて、泥に染まらず」

長編小説「逃亡者」から。作中、1人のベトナム人女性が、祖国の悲惨な歴史を語りつつ、国花である蓮の佇まいを「泥から出でて、泥に染まらず」と表し、その凛とした姿が自分のテーマだという。人生の理想にかぎらない。そこで負った傷や苦勞も、消し去りたい「不幸」ではなく、みずから取り組むべき「テーマ」としてとらえると、それと向きあう力もわいてくる。

鷺田清一 折々の言葉 朝日新聞 2020.11.17

福岡市東区の「海の中道大橋」で2006年8月、飲酒運転の車に追突された乗用車が海に転落した事故で、幼い我が子3人を亡くした大上かおりさんが7月11日に飲酒運転の悲惨さを伝えるため、私立博多高校で初めて講演されたそうです。

語ろうと思うようになるまでに20年の歳月を要したのでしょうか。自分自身の災害体験や戦争体験を長い間心の中に秘め、誰にも語れずにいる人がたくさんいます。自分だけなぜ助かったのか？様々な苦悩や葛藤が重石となりそこから抜け出せない。一生秘めたままの人もきっといます。

そういった人の中で大上さんのように、その体験と向き合い、長い年月を経て語り部として伝承しようとする人がいます。何十年もの苦悩や葛藤が生きていく意味（テーマ）となる。体験したひとにしか語れない、琴線に触れる言葉がそこにあります。

福祉現場においても、障害のある人や同じ体験をした人たちが語りあうピアサポートという取り組みがあります。いくら福祉に精通した専門職でもこの「同じ体験」の壁を超えることはできません。支援される側と支援する側の立ち位置の壁です。こういった取り組みがさらに広がっていけば、生きてきた自分を肯定できる人がきっと増えていきます。今の世で求められるのはこういう取り組みだと思います。

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

## たけのこクラブ



活動も2年目に突入し、お好み焼きやクレープ、フルーツポンチを作りました。旬の食材やフルーツを使って季節も感じながら、みんなでワイワイと楽しくお話ししながら、たまには歌も歌いながら♪「こんなに美味しいもの食べれて幸せ！」とそんな声も。美味しいものを食べると自然と笑顔になりますね^^

今後の予定 9/25 カレーライス  
10/30 さつまいもドーナツと大学芋  
11/27 かぼちゃ団子のおしるこ



## 寄付

ご寄付をいただきありがとうございました（敬称略）

村上 直枝 飲料・食品多数

## 編集後記

今号も最後までご覧いただき、ありがとうございました。

介護の現場には、ささやかな感動がたくさんあります。そんな瞬間を少しでもお届けできていたら嬉しいです。

引き続き誠実に謙虚に、熱心に取り組んでまいります。次号も、皆さまの心に寄り添える広報誌を目指したいと思います。どうぞお楽しみに！

安木 洋二郎