

# ひなたぼっ「通信」

2020年  
12月号

## 宅幼老所から

「入職し、はや6ヶ月」

還暦をすぎて一度休職しておりましたが、やはり好きな仕事、資格を活かせる仕事に就きたいと思いい入職して、早くも半年が過ぎました。

コロナ過、介護に従事する者の責任として行動に制限もあり、マスク・消毒の日々大変なことが多いのですが、同時期にグループホームに入所した母を思い、親身になった介護を心掛けて働いています。

先日、その母に窓越しの面会をしてきました。母は、私の事も同居していた兄家族の事も忘れ、ひ孫を見てニコニコと手を振っていました。施設の方が、「冗談を言われたり、『ありがとう』『わるいね』と感謝の言葉を言ってくたさるんですよ。」と話された時はなぜかホッとしました。

部屋の窓を開けていたので「寒い」と言い、私たちに早々に「またね、また来てね」と職員に窓を閉める様に言っている姿を見て、自分の家に帰り



たがらない母に、寂しいような安心したような複雑な気持ちになりました。

一日でも早いコロナの収束を願い、今は利用者様が一日でも在宅で過ごせる様にお手伝いしたいと思っています。(S)

## ケアハウスから

「今年も残るところ、あと少し」2階

十月中旬から末にかけ、ケアハウスでは紅葉ツアーがありました。紅葉ツアーとは、利用者様にケアハウスの車に乗っていただいて、近所の紅葉の名所にお連れする取り組みのことです。ケアハウスで毎年行ってきました。以前は、外食も組み合わせていましたが、コロナ禍のもとで、外食は中止せざるを得ません。

ツアー初日の日はとても寒かったのですが、その後、天気に恵まれた日もあり、全体としては無事に行うことが出来ました。夕々の外出ということもあり、利用者様の喜んでおられる姿を見るのができて、私も嬉しく思いました。

以前よりも外出する機会は減ってしまい、室内で過ごす時間が増えて居ますが、お一人お一人が様々な活動をして過ごされています。私がお花を持っていくと綺麗に生けて下さる利用者様がおります。お洋服やエプロンを丁寧に畳んで下さる利用者様がおります。そして、手芸をされている利用者様や健康維持にフロア内を歩かれている利用者様がおります。中には職員の体調を気にかけて下さる利用者様もいらっしゃって、私達職

員はいつも元気を頂いています。

今年も残るところあとわずかとなりました。コロナ禍の中でストレスや不安があるかと思いますが、利用者様に少しでも安心して過ごして頂ける様、私も更に努力をしたいと思います。(し)

「みんなで口腔体操を」 事務室

某月某日、私がボーツとテレビを見ていたら「口腔体操で、嚥下能力低下を防ぎ、おいしく食べましょう。」という声が耳に入りました。思わず、「うん、なんだ。」と画面を見ると、指導する人が「パ・タ・カ・ラー」と一字づつ書いたボードを持ち、利用者様の大好きな「ふるさと」の歌に合わせて、歌ってました。

「♪パパーパーパパーパタカラ〜」(うさぎおいし)かのやま〜と〜という具合です。さあ、皆さんと一緒にどうぞ。

さて、嚥下障害ってなんでしょうか。聞き慣れない言葉かもしれませんが。嚥下(えんげ)とは、口の中で咀嚼やくじくした食物などを、飲みこみやすい大きさに取りまとめ喉の奥へ飲みこみ、食道から胃へ送り込むことなどを言います。ですから嚥下障害とは、本来喉から食道、そして胃に運ばれる食



物や水分唾液などが、声門から器官に、そして肺の方に、誤って運ばれてしまうこと、またそのようなしやすい状態を指します。誤嚥(ごえん)ということもあります。

嚥下が悪いと次のような症状が起きやすくなります。

- ① 肺炎をおこしやすい
- ② 痰が絡む、微熱が出る
- ③ のどに食べ物が残る
- ④ 食事や飲料の飲み込みで、むせる
- ⑤ 痩せてくる など



嚥下障害を少しでも予防するために、食べ物や飲み物の入り口である口の体操をすると良いようです。ただ単に、「パ・タ・カ・ラ」というより、歌に合わせてしたほうが、楽しくてよいと思います。(一)

## フードバンク・無料塾

- ・ 11月15日の無料塾には4人のお子さんが来てくれました。100円食堂は13人、フードバンクのご利用は8人でした。豚汁のお替り自由で、お腹いっぱい!
- ・ 次回は12月20日(日)午前10時から。ボランティアも募集! 食料品の寄付も受け付けています。

## グループホームから

「漬物を漬けました」1階

グループホームでは、毎年、漬物が食べたいとおっしゃる利用者様が、多くいらっしやいます。そこで今年は、昨年とても好評だった大根と野沢菜を植えました。さらに、白菜の苗も頂いたので、それも植えました。

植えた後で、利用者様を畑にお連れして、見て頂きました。すると、野沢菜の種を植え過ぎてしまったようで、「こんなに植えたら駄目だよ! 大きくなれないし、間引きと収穫が大変だよ!とお叱りを受けてしまいました。スタッフに畑仕事は余り経験が無いので、こんな失敗をしたのです。でも、ある利用者様から「来年は種まきを一緒にしてやるわ」と心強い言葉をいただきました。

そんな失敗の中でも、大根はとても良々として、利用者様から「これはいいのができたね」とびっくりされ、「食べるのが楽しみだね」と、褒めていただきました。

利用者様にとって、食事は日々の楽しみの中の、大切なことのひとつだと思います。「私はどんな高級な食べ物より漬物が一番美味しい」と言われる方もいます。

コロナも治まるどころか又感染者が急増してきてしまいました。外出もままならず、ご家族の面会も制限されて、利用者様のストレスもたまる一方です。せめて、そんな中で、美味しい漬物を食べていただき、ストレスをやわらげて頂ければ良いなと思います。

利用者様がおいしく漬物をお食べになる、そんなお顔を拝見するのが楽しみです。

## 「畳コーナーの改修工事」2階

グループホームの2階では、先月畳コーナーの改修工事が行われました。

これまで高い所に掘りこたつがあった為、使われることが少なかったため、段差をなくしたフロアリングにすることになりました。以前は少し薄暗い雰囲気でしたが、工事後は大きな窓から陽が射し、フロア全体が明るくなったように感じます。近くのソファに寝転がって、ひなたぼっこされる方や、窓の外の様子を見て入居者様同士で会話されたりすることが増えました。

これから少しずつ、皆さんの憩いの場となるような空間づくりができればと思います。

## 放課後の子ども達「北風と公園・クリスマス」

紙幅が足りず、わずかな行で子ども達の紹介をします。お許しをください。

めっきり寒くなってきましたが、変わらず公園で遊び、枯れ葉の道を散歩しています。クリスマスのシーズンも近づき、「ケーキを作ろう」とか「リースも作ろう」とか計画を立てています。そのうち、子ども達がリースを高齢の方に届けるかもしれません。

によき!



発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見1-1650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336