

第274号

発行

特別養護老人ホーム光寿苑  
まんさく編集委員会  
和賀郡西和賀町湯本30-76-1  
TEL 0197-84-2526  
koujhu@fancy.ocn.ne.jp  
題字 元理事長 太田 祖 電

# まんさく



衛生面重視で、豆ではなく紅白の玉で鬼退治！ / 餅つく時は優しくぐよ…先輩の助言で柔らか餅に♪

年の始まりはパァ〜とね♪

## 新春もちつきの日

《令和4年1月12日》

一階は午前、二階は午後と密を避けて開催。久々のもちつきに最初は四苦八苦の感じでしたが、終盤はお年寄りたちのご助言をバシバシ賜ったことで、柔らかいお餅が完成♪お餅を食べている皆様の笑顔は最高でした。

コロナ対策で豆巻きならぬ玉巻き3つのユニット其々に開催。鬼の叫びが声も事前に収録してスピーカーで流した事で迫力が倍増！緊張のあまり顔が険張るお年寄りも(笑)。平年よりも投げる玉の威力が凄かった節分。

コロナ禍、鬼退治！鬼はどこ？

## 節分の日・四苦八

《令和4年2月3日》

上半期からの変更箇所は、字体が「丸ゴシック体」になっています。

【生活】「③栄養士・調理部門」 ☆高橋奈々子☆

法人キーワード	2021年度共通のキーワードは『知る』					
テーマ	季節感を感じてもらえるような食事を提供する。					
2021年度上半期のイメージ	理想像	<table border="1"> <tr> <th>目標 ①</th> <th>目標 ②</th> </tr> <tr> <td>お年寄りの声を聴きながら、食事から季節を感じて頂けるようにしたい。</td> <td>美味しく、安心・安全な食事づくりをする。</td> </tr> </table>	目標 ①	目標 ②	お年寄りの声を聴きながら、食事から季節を感じて頂けるようにしたい。	美味しく、安心・安全な食事づくりをする。
	目標 ①	目標 ②				
お年寄りの声を聴きながら、食事から季節を感じて頂けるようにしたい。	美味しく、安心・安全な食事づくりをする。					
具体的な取組み (いつ、何を、どのように)	<p>① 1日1回はお年寄りの傍に行き、笑顔で声掛けをする。お年寄りの声を厨房に持ち帰る。</p> <p>② 外に出る事が難しい状況の中で、苑の中でも少しでも季節を感じて頂けるような献立や食材を取り入れる。</p>	<p>① 全ての作業は『最終的にはお年寄りの元へ行く』ことを忘れず、衛生面等も含め、『あたり前のことをあたり前に』作業する。</p> <p>② 彩り・味付けを工夫し、普通食からソフト食まで美味しく、お年寄りが安心して食べて頂けるような食事づくりをする。</p> <p>③ 看取り期のお年寄りに、食べたい物を少しでも食べて頂けるよう皆で協力する。</p>				



2021年度上半期の検証	<p><b>目標①について</b>                  *旬の物を頂いた事もあり、いつもより多くお年寄りに提供できた。                  *旬の食材を取り入れた献立を考える事ができた。                  *お年寄りへの声掛けは、一部の人しかできなかった。</p> <p><b>目標②について</b>                  *特に夕食の献立の彩りが欠けている事が多くあったので、これから改善していきたい。                  *看取り期のお年寄りへの食事対応はよくできているため、これからも続けたい。</p>
--------------	---



テーマ	季節感を感じてもらえるような食事を提供する。					
2021年度下半期のイメージ	理想像	<table border="1"> <tr> <th>目標 ①</th> <th>目標 ②</th> </tr> <tr> <td>お年寄りの声を聴きながら、食事から季節を感じて頂けるようにしたい。</td> <td>美味しく、安心・安全な食事づくりをする。</td> </tr> </table>	目標 ①	目標 ②	お年寄りの声を聴きながら、食事から季節を感じて頂けるようにしたい。	美味しく、安心・安全な食事づくりをする。
	目標 ①	目標 ②				
お年寄りの声を聴きながら、食事から季節を感じて頂けるようにしたい。	美味しく、安心・安全な食事づくりをする。					
具体的な取組み (いつ、何を、どのように)	<p>① 調理職員が昼食時に2名ずつ交代でお年寄りの元へ行き、声掛けしつつ、食べたい物や苦手な物等も聴いてくる。</p> <p>② 引き続き、季節を感じて頂けるような献立や食材を取り入れる。甘えっこやおしるこ等の冬のおやつを多く提供したい。</p>	<p>① 全ての作業は『最終的にはお年寄りの元へ行く』ことを忘れず、衛生面等も含め、『あたり前のことをあたり前に』作業する。</p> <p>② 付け合わせを利用して、彩りに配慮した献立を考える。</p> <p>③ 看取り期のお年寄りに、食べたい物を少しでも食べて頂けるよう皆で協力する。</p>				



# 令和3年度下半期も「知る」を大切にスタート!

【生活】「⑥介護部門…大通り」 ☆菊池直樹☆

法人キーワード	2021年度共通のキーワードは『知る』		
2021年度上半期のイメージ	テーマ	続・個別ケア	
		目 標 ①	目 標 ②
	理想像	お年寄りの想いに添ったケア	介護技術の向上
具体的な取組み (いつ、何を、どのように)	①面会時（オンライン等）、ご家族との会話の中で、もっと本人を知る。 ⇒関わる際の注意点等を知る事で、想いに添ったケアができるようにしていく。  ②現在の状態を伝えていく。 ⇒気軽に会えない時だからこそ、情報交換を大切にする。	①個々に合った介助方法の探求 ⇒状態や成果、課題等の情報共有を密にし、より良い入浴方法や食事の際のポジショニングの方法を探していく。	



2021年度上半期の検証	<p><b>目標①について</b>                  *10月7日より、条件付きではあるものの対面での面会ができるようになった事が良かった。                  ⇒世情により、また出来なくなってしまいかも知れないが、疎遠にならないように気を配っていきたい。                  *遠方に住むご家族へオンライン面会を勧めることができた。</p> <p><b>目標②について</b>                  *移譲が難しくても、トイレでの排泄を続けられている方がいる。                  ⇒事故のないように気をつけながら続けていきたい。</p>
--------------	---



2021年度下半期のイメージ	テーマ	続・個別ケア	
		目 標 ①	目 標 ②
	理想像	お年寄りの想いに添ったケア	介護技術の向上
具体的な取組み (いつ、何を、どのように)	①面会時（オンライン等）、ご家族との会話の中で、もっと本人を知る。 ⇒関わる際の注意点等を知る事で、想いに添ったケアができるようにしていく。  ②現在の状態を伝えていく。 ⇒気軽に会えない時だからこそ、情報交換を大切にする。	①個々に合った介助方法の探求 ⇒状態や成果、課題等の情報共有を密にし、より良い入浴方法や食事の際のポジショニングの方法を探していく。	



**新春お宝写真発見!**  
 年の初めのお年寄りたちの「書初め」です♪

★**苑内研修**★

**身体拘束 ②**

**1月20日、21日**



まずは光寿苑の身体拘束に関する書類や法的内容を確認。数名の職員は拘束疑似体験を通じて、感覚的な気づきをシェアした。さらには、<sup>入居者</sup>による拘束を日常の中で無意識に使ってなかったか振り返り、言葉のチョイスや声の大小、語尾の工夫で拘束が軽減・解消できる事を再確認。今回も二日間に分けた研修となり、より多くの職員がこの課題を考察し、議論を深められた事が収穫となった。

～年間2回の実施が義務付けられている「身体拘束研修」。今回は実際の拘束体験をしながら研修となりました。～



# 想。。。災害を捉える ～大阪から発信をいたします⑩～

## 『受容と納得と意思決定は別』… 松岡由美 さん

3.11以降に防災士資格取得。防災精神とあり方を発信し続けて下さっております。今回は相談支援に関わる相談員としての立場から、タイトルの中身について探求して頂きます。

### ▽受容と納得と意思決定は別▽

私は、障がいや心の病などで何らかの支援等を必要とされる10歳〜67歳までの幅広い年齢層の方たちの相談支援のお仕事をさせて頂いております。日々の支援の中で、大切にしている価値がたくさんあります。

ある当事者さんの言葉です。  
▽私たちには失敗する権利もないのわー、△

私たちは、障がいのある利用者さんが、失敗しないように、困らないように支援することだけが役目ではないと思っています。特に子ども支援の中では、

「自分で決める。そして、やってみる。」

という経験と機会を大切にしたいと思っています。失敗から学ぶことはたくさんあります。私たちが失敗しなから成長してきました。失敗しないように、困らないように、問題を支援者が先取りしてしまっただけ、その人の生きる力が培われにくい可能性があります。

魔法の支援なんてない。価値観

は自分の知識と経験の幅を超えないことと、人が人を支援する可能性と有限性をわきまえておかなければ、支援者の価値基準で、リョカレクと思つての「行き過ぎた支援」によって、本人ができることまで奪ってしまったこともあるかも知れません。

「自己選択・自己決定」。そして、その結果も受け止める。たとえ失敗してもいい。私たちが支援者の役割は、状況の整理と選択肢の提示、どんな結果も隣りで見守り、そして何より、本人の力を信じる

ことか大切だと思ってきました。そんな中で、震災後、福島県から広域避難されている方たちの支援活動をされている「一般社団法人和レの大塚さん（京都府）より、相談支援の真髓のような学びを頂きました。

▽受容と納得と意思決定は別。受容も納得もできないまま、決めなければいけない人がいたこと

とを忘れてはならない。△

この言葉を聞いた時に、私は頭を殴られたほどの衝撃と同時に、災害や事故、病気などで何らかの障がいや生きづらさに直面された方たちと出逢ってきたにも関わらず、受容と納得をいぐつて意思決定があるとして考えられていなかった自分の浅はかさが恥ずかしくなりました。

統合失調症を発症された方と一緒に、地域で講演活動を行っています。その語りの中の言葉でも、

△今でも病気を受け容れることはできていません。△

気持ち揺れていい。そして変わっていい。これを自分に許容できた時、力みが緩み、一呼吸置いて、ゆっくりとその人其々の歩みと意思決定の揺らぎを「待てる」ようになってきたと感じています。決めても揺れるし、決めても変わる。このことをしっかりと胸に刻んで、その人其々の回復の道を見守りたいと思います。⑩

社会福祉士 松岡由美



今月の登録者の方々  
16名様です♪



# 大雪とコロナに負けるな♪…「ひなたぼっこの日常」



年始めの風物詩… かるた取り♪ すごろく♪ 福笑い♪ そして肩もみ!(笑)

おかげさまでした

寄附(上段) / 寄贈(下段)

★=光寿苑、☆=ひなたぼっこ

- ★ 宮川 知恵子 様 [島根県]
- ★ 小専商店 様 [湯本]

---

- ★ 西和賀町商工会女性部 様
- ☆ 高橋隆志 様 [上野々]
- ☆ 高田村義光 様 [上野々]
- ☆ 羽柴忠夫 様 [榊沢]
- ☆ 川尻農機 様 [小繋沢]
- ☆ 照井和江 様 [北上市]
- ☆ 佐々木里子 様 [北上市]
- ☆ 柏崎正浩 様 [盛岡市]
- ☆ 小松陽子 様 [秋田県]
- ☆ 高山純子 様 [神奈川県]
- ☆ 山口要子 様 [奈良県]

光寿会へのご支援



職員、募集して頂く方が多く、何とか来てける、頼むなあ〜  
【実際はご家族とお電話でお話し中】



小さい体で一家を大きく包み込んだ偉大な母



### 久保タイさん【94歳】

“できることは自分で…”と、タイさんなりのペースでがんばっている姿が印象的でした。「いつもお世話になっております」と謙虚な言葉や、ジョークを言って笑う可愛らしい顔が大好きでした。ありがとうございました。

◀高橋ゆきえ、三浦い子▶

# 『今生より往く』

第100回

記念すべき100回目、家族会地域役員・掃部佳代子さんの弟様・久保孝喜さんのご執筆です。最終稿、ご堪能下さい。



久保孝喜さん

私の父が七くなったのは平成18年11月。七くなる5年ほど前に動脈瘤の大手術を受け、その時の輸血が引き金となる老人性白血病からの脳梗塞でした。享年88歳。二人でつましくも幸せに暮らしていた母にすれば、どんなに悲しく心細かったか。 気丈に一人暮らしを続け母でいたが、やがて冬期間だけの施設暮らしを二年、その後になたぼっこへ、さらにここ光寿苑へと福祉施策の恩恵を受けつないできたのです。

現在の母・タイは、人生の大団円を迎えています。 家族のもとで孫やひ孫に囲まれた穏やかな暮らしとはならなかつたのか何とも残念で申し訳ないばかりですが、優しい花のスタッフのおかげでホケルこともなく過ごせるのは、息子の私にとって望外の幸せです。 唯一の望みは、早期にゴロナ禍や収束し通常の暮らしに戻って、たまには家で過ごしたり墓参りをしたりすることです。孫たちとも一緒に食事かできたら、どんなに喜ぶことか。息子の私自身も親孝行も満足にできないでいることを棚に上げて、ただただやう願っております。 “長生きも、ええもんだな” と言ってもらえる日が来たら、先に逝ってる家族もどんなに安心だろうと思うばかりです。

# 元気です！家族会♪

「長生きも、よいでねな〜」

※「よいでねな〜」容易ではないなあ

寄稿の数ヶ月後の先月、お子様方に寄り添われながら安らかに往かれました。

（完）



光寿会の日々 274号



イラスト：1000

1月中旬、まだ岩手県内もコロナ株大流行になる少し前だ。たこもあって、久しぶりの「もちつき」が披露できましたと披露したおかげでと言いますが、昔とち柄のお年寄りたちの「プロの眼」に厳しいチェックを受けて、美味しく仕上がりました♡

そんなならばばさま、またの日になあ。

《石牟礼道子》

第3回 丸田善明

自然法爾 (じねんほうに)

チツソの有機水銀によつて豊饒の海は死の海になった。海辺のまち水俣で暮らす人々を書いた石牟礼の「苦海浄土」を読んだ免疫学者・多田富雄は、こう語りかける。

「水俣の苦しみはまさに苦海です。それを浄土とみたのはなぜか？」

その返信で作者は、「足許も目許も、脳の具合も不確かな老女と、淫売」と蔑まれていた妓女たちの道行の情景が忘れられない。と言います。

水俣にチツソがきて急に景気がよくなり、

山を削って掘られた道路を淫売屋に「身売り」され、つらさに負けて逃げ出した「初々しい姉さま女郎」が、首に縄をつけられて曳きずられていく。

その妓女たちに「ばばさま」と声掛けられた気のない老女は道子の祖母。祖父はチツソが来て始まった好景気に身をさらし、挙げ句の果て、「存在するみ物狂おしく」なっていていき、祖母はそれを見て発狂する。その狂女に心を通わして、妓女たちは、祖母に大変優しくしてくれました。水俣の現実を作者は批判の眼で見ていない。それは浄土の眼かなにか？

おわりに

先日、寺子屋しやべり場オンラインマ弱ヤと強サムのテーマで開催した際、参加者の一人から「仕事が大好きで自信満々で開たんですけれど、一年前に家族の都合で外国に来て、ふとある時、私、何者でもないよな」という瞬間があった。仕事もないし友達もない土地に来て、何か母としての私ぐらいしか残らなかつたという。肩書きとか全部抜かしてしまつたら、ただの何もなかつた私。ってしばらく落ち込んで、でも、ここで新たに出发した人や考え方に触れていくうちに、新しい自分、好きでもう一度「ゼロ」から築き上げていく感覚にいます。

※自分に本音に出逢るっていいなあ♡