

お一人ひとりの暮らしの中で大事なものはなんだろうとこれからも一緒に探し求めていきます

# みつるぎだより

Happy Birthday 🍷



「ただの日常」の笑顔が  
愛おしくて…

## みつるぎな日々! 地域に暮らす私たち

発行：小規模多機能型居宅介護『みつるぎの里』  
大阪市鶴見区今津中 1-9-32 (榎本福祉会館 2 階)  
TEL:06-6955-9044  
<https://www.egao-ageruyo.com/>  
NPO 法人榎本地域活動協議会



6/1 ふれあいまつり

### みつるぎに翼!!

地域がつくった介護施設『みつるぎの里』。この夏は満を持して地域参戦!もうお客さんじゃない、**地域のお年寄りのリーダーだ!**榎本の一員として皆さんと一緒に汗を流したり踊ったり、笑ったり 🍷

ここ榎本地域には世代を越えて楽しめる催しがいっぱい!好きなことや得意を生かして、一人ひとりが繋がり合い支え合う暮らしがあります!



6/23 はなてん音楽サロン



8/4 盆踊り・納涼縁日



7/6 うたひろば  
(ファミリースマイル主催)



7/4 盆踊り練習  
昔馴染みの皆さんとの  
おしゃべりタイム

### ◆高齢者の外出には 良い効果がたくさん!

ちよっこと  
医療豆知識⑥

①**認知症やうつ病の予防** 外に出ると四季の景色、風や香り、音や歩く感触など、五感すべてが刺激されます。体を鍛えると強くなるのと同じように、脳もいろいろな刺激を受けることで活性化。また、一人でいると様々なことを考える時間が増えるため、悩みを抱えてうつ状態になってしまいがち。外出は良い気分転換に!

②**体力の向上** 体を動かすことは運動不足の解消になり、寝たきりを予防。活動量が多い人は、心疾患や高血圧、糖尿病や骨粗しょう症など高齢者に多い病気が少なくなる傾向にあり、長寿にもつながると言われています。体を動かすことで精神的にも元気に!

③**孤独感の緩和** 付き合いの減少によって、急に孤独感を感じる方が増えます。一人きりの感覚に慣れてしまうと、ますます引きこもりやすくなるため、会話をすることが大切。例えば散歩をすることだけでも、近所の方へ挨拶をして顔見知りになるなどコミュニケーションが増え、仲間が増えることで生きがいにもつながります。

**外出は身体的・心理的・社会的により良い効果をもたらします。気候の良い秋は積極的に外に出かけましょう!** (この記事はGoogle Ai を利用し作成)

## 「食」は元気のもと

料理自慢のみつるぎ職員たち!でも、ご利用者皆さんもお料理がとっても得意。ということで…みんなで作ってみんなで食べる!お家では毎日ちょっと面倒だった炊事も皆さんでワイワイやったら、とっても楽しくて、美味しかったです。今日もレッツ・クッキング!あ、もちろん「私、食べるだけ」もありですよ😊



新歓!タコパです



好きな具材のせて pizza 作り



今日はバイキング!豪華だ!!

ご家族の声VI

藤岡 篤 さん

(藤岡信治さんのご子息)



故・藤岡信治さん

心に沁みる父との思い出  
『あかんたれ信治』との30年

——「篤～、あつし！」今も父の音が耳の奥に響く。遠く生駒山や、放出駅まで見渡せたこの地、なんにもないところから、母と立ち上げたクリーニング店。姉、妹と私、3人を育て上げ、趣味の一つの登山では3000m級の山を母と二人で制覇した。60代。思いもよらず、母が先立ち、落ち込む日々は長く続いた——

篤さんは、その後の「あかんたれ」お父さんの暮らしを支え続けた。「いやあ、口喧嘩ばかりですよ。外ではええカッコしいなんで、うちでは言いたいことを言い合って…笑」みつるぎとの付き合いは約2年。足腰が辛くなり、居宅支援のケアマネに勧められ、『訪問』から始まった。「行きたくない」そんな事を言いながらも、持ち前の人あたりの良さを武器にリーダーシップを発揮。『通い』の場のムードメーカーに。「医師から勧められた抗がん剤治療を断ったことに少し後悔はあります。でもこれまでの父の生き様からして自力で病気と闘えると。」40代から通い続けたフィットネス、体躯は常に若々しく、きっと百まで大丈夫！って…。2023年11月、89歳と半年。亡くなる直前まで普通に家族とお喋りも。「週刊誌持って来て！もう帰れるかな？」なんて言ってましたね。」

「みつるぎの風呂ではいつも『篤はほんま優しいねん』と。信治さんは常に何事にも熱心で、流させてもらった背中はとても広く逞しく頼り甲斐があった。父として、最後まで『生ききった人』と感じている」と彌重管理者。

「もう一度、馴染みの銭湯に連れて行ってあげたかったな」篤さんと彌重管理者は口を揃える。篤さんの目には涙が滲んだ。



父のクリーニング業を引継ぐ篤さん

なぜ、ここ榎本にみつるぎの里が必要なのか

管理者・彌重卓志がひもとく！

みつるぎの里・その使命 Vol.9

学生バイト

その働く姿勢に学ぶ

『初心忘れるべからず。』



学生バイト職員がおとしよりさんと関わっている姿を見ると、水平な関係性が見られる。それは、“技術が未熟である”ことも関係するが、そこには、経験を積んでいる職員が『学ぶべきもの』があると考えている。

みつるぎの里では、目の前のおとしよりさんと丁寧にお付き合いしていくことをモットーにしている。

介護の現場では、どうしても介護する側、される側の関係になってしまう場面が必ず出てくる。しかし、それは、その時だけで、後々の関係においてもその関係性でお付き合いしてはいけない。

学生バイト職員には、介護技術の勉強中ということもあり、直接援助の場面より、間接援助の場面が多く、そのせいか水平な関係性がよく見られる。

ベテランの職員には、その関係性の中からおとしよりさんとの関係性の構築を学んで欲しいと感じる。

技術が身につけば、忘れてしまうこともある。介護では、今から『すること』をおとしよりさんに説明する。しかし、たくさんの施設で、たくさんの介護の場面を見てきたが、説明せずに介護したり、伝えてはいるが、本人が理解していることを確認せずに介護を行う場面が圧倒的に多い。いくら介護技術があったとしても、今から『すること』をおとしよりさんに伝えずに行う人に、私だったら介護はしてほしくないと思う。

**当たり前のことを当たり前、そして丁寧にお付き合いをするために、まず『おとしよりさんと話す』このことを私は常に求めています。**



係長のつぶやき⑩

流行りに乗る TAT

介護係長・米山 卓



7月の中旬に、私は例の流行り病に罹患。みつるぎの里において私を含め数名の方が罹患されましたが、クラスターには至らず、その点は良かったと胸をなでおろしております。

私は罹患中、ビジネスホテルにて隔離生活を送っておりました。今回は2回目の感染となりましたが、1回目よりはるかに辛く、4日間ほぼ寝たきりの状態でした。体力もなかなか戻らず、四十を超えた年齢も関係しているのかなとも思いましたが、TVの後遺症の特集は、なかなか震え上がる内容でした。

①食欲が出ない ②少し動いただけで息があがる ③気力が出ない 等々・・・特集では、その後遺症が原因で退職を余儀なくされたケースも多々あるとのこと。自分は後遺症もなく、ありがたくも元気に動いておりますが、まだまだ感染症には気をつけ、完治の後の状態にも気を配りながら、職員、お年寄り関係なく、声をかけあいながら元気に過ごせるように、残暑どころではないこの暑い初秋を乗り切っていきたいなと思います！

小規模多機能型居宅介護



※迷惑をおかけした皆様には大変申し訳ございませんでした！

火災発生🔥避難訓練実施!! 2024.7.1

逃げるばかりではありません。「任して〜私ら、消火も手伝うもん！」歩ける人は階段で、無理な人はテラスに出て救助を待ちます。待避場所も確認。いざとなったら担いで避難!!状況判断がとても大事。消防協会立ち会いの訓練では消火器の使い方も教わりました。



狙いを定めて火元に直撃!

介護あるある!

▶普段や介護の生活から「それ、あるある!!」を公益社団法人全国有料老人ホーム協会の過去のシルバー川柳入賞作品を引用してご紹介いたします!!

- 飲め飲めと 差し出されるのは 薬だけ
- 耳遠く あの世のお呼び 聞こえない
- 補聴器を 外し無敵の 父となる
- 診察券 五枚で週休 二日制
- 口喧嘩 たまに勝っても 待つ試練

