

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

サービスの受け手から相互に支え合う担い手へ。

人と人がつながり合い、
生き辛さを抱えても互いにわかり合い、
助け合える共生社会への歩み。
老いても安心して暮らせるまち榎本。
目指すのは『ふるさと榎本』の実現

Happy Birthday



「ただの日常」の笑顔が
愛おしくて…

みつるぎな日々!

ある日の出来事・そんな毎日が特別!

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



小さな助っ人参上!

みつるぎの節分!!

鬼っ子 任!! 最年少の可愛い職員さんが大活躍!!お一人ひとりと豆つかみ勝負をしたり、カルタをしたり、たくさん、たくさんお相手して👉……もらってました?👈それにしても皆さんの表情がなんとも温かい😊 福は内!!

フルキャスト!! Sさんに洗い物をお願いすると自然とMさんが一緒に!そしてOさんが隣で食器拭き。ひと段落して、TさんとNさんがカップを準備して皆んなにコーヒーを。職員が座って介助やら記録やらしたらSさんから「職員もちょっとは動けー!」と叱られた。楽しいひととき…ってというか、コントやん😂



キッチン狭い〜!!



ある日! Tさん家にHさんがコーヒーを持ってお迎えに! (笑) まったり一服してから、いざみつるぎへ!! さー、今日も働くぞー♪これって『利利介助』笑! ミツルぎの『新語』できた!

■たとえ言葉によるコミュニケーションが難しくなっても、あなたのことをお互いのことを思い巡らし共に暮らしていきましょう。「おもんばかり」それがみつるぎで暮らすこと。丁寧にお付き合いする。思いを量る。対峙する熱量。そこの行き着く先が『愛』なんだと思います。形に無いものを形にしていきたいです。(彌重)



とっても楽しそうに!

サードプレイス探し 買い物支援実践記

Nさんは病気を機に生活の場を娘さん宅のある鶴見区へ。それは、以前は『当たり前』だったものを失うということでもあります…。で!この日は職員と2人でイオンへお買い物!履きやすい靴を選び、お好みの服もゲット。やっぱり自分の目で見て実際に履いて歩いて選ばなくっちゃ!!自宅とみつるぎの里の往復だけでは生活は成り立たない!!大きな学びとなりました。

■食を楽しむために!

【「パタカラ体操」やってみよう】

パタカラ体操とは「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きな口を開けて一音ずつ発音したり、連続して発音することで、簡単に口や舌の周りが鍛えられる嚥下訓練のひとつです。期待できる効果は

- 嚥む力や飲み込む機能の維持と向上
- 唾液の分泌が促進 (ドライマウスの防止)
- 発音がはっきりし、口が動きやすくなる など

口や舌を動かしやすくなると、飲みやすさや飲み込みやすさが向上します。誤嚥の心配もなくなるので、介護者や家族にとっては大きな安心感が得られます。毎食事前が効果的ですが、無理なく取り入れ、家族や仲間と食卓を囲んで食べる楽しさをいつまでも続けたいですね!

また、パタカラは、小顔やほわほわ線対策にも効果!表情筋が鍛えられ、顔全体にハリが出て引き締まり、リフトアップも期待。ご家族一緒には是非どうぞ!

- パ 唇をしっかり閉じる
- タ 舌を上あごにくっつける
- カ 喉の奥を開めるようにする
- ラ 舌を丸める



みつるぎでの生活は愉快だけれど、それはご家族・ご親族の支えあってこそ。時には口喧嘩もあるけれど、それは思い合う心から互いの感謝が溢れます。



家族の力♡兄弟のチカラ

みつるぎ応援団Ⅱ
放出商店会会長
住田 竜也さん



(有)ホーム・アライブ代表
榎本地域活動協議会運営委員

新企画！苦言あり期待あり
みつるぎ里の「これから」を一緒に考える

「賑わいつなぐ・放出」

大型ショッピングモールもシネコンもないけど、ちょっと便利で、ちょっと垢抜けないのがいい。地元密着のスーパーや商店街が生活を満たす。そんな放出界隈に足を踏み入れて25年。住まいをお世話して3~4年目のご家族の「住みやすい、ここに暮らしてよかった」そんな言葉が嬉しいと感じる。

故・島岡前会長から引き継いだ重責は、お節介を地で行く先輩方が今も大いに助けてくれる。「好きにやったらええで！」温かい声がかかる。しかし、変えてはいけないもの、変えたいもの、線を引くように

に区別はできない。歴史あり、福祉あり、人情あり...、そんな多彩な「顔ぶれ」がこの街のいいところ。それをどのように現世代に知らしめるのか、それを役目と感じている。住みやすさが人を呼び、人が賑わいを生む。鶴見区と城東区と東大阪市の3つの市区、そして6年前には新大阪から日本の各地へとつながった。みゆき通り・夜店通り・栄町、それぞれの商店会のパワーをも結集、JRも巻き込んで、放出駅を賑わいの拠点、情報の発信基地にして、駅前を有効に活用できる方法を模索したい。ファミリー層に、子どもに高齢者に、そして障がいを持つ人たちに、主催する者も参加者も楽しい催しを創出。「次は何が飛び出すんやろ」ワクワクドキドキで諸々の人々を繋ぐ。そして賑わうこの地の住まいこそを終の棲家として欲しい。みつるぎの里には、誰もが達する人生の終末期を、地域の誰もが住み慣れた「家」で仕舞えるようその力を大いに発揮して欲しいと思う。誰にも優しい住みやすい地域づくり。さて、何から始めようか？ヤシゲ!!



2019.3.9*つなげ放出

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.11



『認知症は病気じゃない』

先日、社会福祉法人ライフサポート協会の門馬氏をお招きして『認知症サポーター養成講座』を開催した。楽生会の皆さんもたくさん参加して下さい、とても有意義なものになったと思う。

会場からの質問の殆どが、自分自身が認知症なのか?といった内容。日頃アクティブな方々でも『認知症になってしまう恐怖』を感じておられることが分かった。そんな不安を払拭するように門馬氏は、認知症の定義を丁寧に楽しく説明された。

『認知機能』とは人間がものを認識するために必要な知的な能力のこと。様々な原因で脳の細胞がダメージを受け、司令塔の働きに不具合が生じると「生活する上での支障」が起こる。『認知症』とは半年以上そのような状態が継続している場合を指すのだそう。

私は認知症は病気ではないと思ってる。正にこの定義の通りであれば、『認知症』は病気ではない。認知機能低下による中核症状のことを指すのであれば『病気』かもしれないが、周りの理解があれば、『認知症』は認知症ではなくなるように思う。脳が萎縮して起こる中核症状(記憶・見当識・実行機能障害)に伴い周辺症状(妄想・暴言暴力・徘徊・不安・焦りなど)が現れる。しかし、その周辺症状を周りの人が理解してサポート出来たら「生活する上での支障」をきたさなくなる。そうならば名実ともに『認知症』ではなくなる!

この講座を通し、みつるぎの里の現場だけでなく、



この榎本地域全体に認知症サポーターを増やすことが私の使命だと感じた。このような講座を今後も定期的に開催したいと思う。

係長のつぶやき(12)

弱さも愛したい僕
介護係長・米山 卓



今年に入って2ヶ月、色々なニュースが世間を騒がせました。中でも某TV局と男性タレントの問題は芸能史に残るスキャンダルとなったようです。

まあ、この問題はさておき、今世界的に多様性が叫ばれています。それぞれの性格、価値観、考え方、時間の使い方、それらは皆違っていいし、そしてそれを認め合い、共存しようという風潮にもかかわらず「倫理観」だけは絶対的であることを世間は求めているようです。皆が共通して思う「完璧な人間」が善であり、そうでない人間は人前に出るべきではない、という考えが今回の騒動の根っこにあるのかなと思います。言うまでもなく犯罪自体は許されません。しかし僕は、完璧ではないし、完璧になろうとさえ思いません。

芸能界に生きる人間に完璧を求めるなら、AIがタレント業を担ったらいいと思うし、介護の世界でも、働き手に完璧を求めると言うなら、ロボットやAIが幅を利かせていくのかもしれない。

果たして、本当の意味で、『弱さを愛せる社会』ってなんだろう?考えたり考えなかったり...そんな今日この頃。



小規模多機能型居宅介護
みつるぎの里

『みつるぎセミナー』続々企画 開催中!

地域の皆さんや近隣の介護職仲間に、親しみやすく有益な情報をお届けするセミナーを続々企画! 12月には中迎聡子さんの『生きる・生きる・逝きる支援とは』、



熱く介護を語る中迎さん



温かな口調の門馬さん

2月には『認知症サポーター養成講座』門馬悠樹さん。続く4月は理学療法士による『腰痛予防セミナー』、5月には『転倒予防セミナー』を。乞うご期待!

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しします!!

- チャットより ちょっとは俺に聞いてくれ
- 平均を 超えそうなのは 寿命だけ
- 七回も 転んで起きれる わげがない
- 食べられん 鰻と寿司は 食べるけど
- 翔平か 朗希にしよう 孫の名は

