

新ニューズ

第190号

発行日 平成29年4月10日
 発行者 社会福祉法人 みのり会 中台育心園 園長/千葉桂資
 〒311-2213 茨城県鹿嶋市大字中431-20
 電話 0299 (69) 2222
 FAX 0299 (69) 2237
 ホームページ <http://nakadaiikushinen.jp/>

今月の生活目標

【単元】

- 火災予防習慣
- 一年間の反省



【目標】

- 避難訓練に参加し、敏速に行動できるようにしましょう。
- 1年間を振り返り、自分の役割の仕事が遂行できたかどうかを反省し新しい年度の心構えを持ちましょう。

「魔法の言葉」

副主任 千代田 麻子

皆さんは、『ありがとう』の反意語をこ存じでしょうか。

「ありがとうは魔法の言葉」。東日本大震災後にテレビから頻りに聞かれたフレーズです。ありがとうを漢字で書くと『有り難う』。語源は『有り難し』で、通常で存在しないような事を意味しています。普通ではありえない事なので、その反意語は『当たり前』となります。相手から受けた行為が当たり前になってしまうと、そこに感謝の気持ちは生まれなくなります。アフリカには『感謝』という概念がない部族がいるのだそうです。感謝しないからと言って、誰もが存外に振る舞っている訳ではなく、その部族の間では持ちつ持たれつが当たり前。皆が皆、それぞれの役割をこなしているの、特に感謝する、という事をしないのだそうです。

しかし、私たちは日本という狭い国に生まれ、生活をしています。日本人は世界的に見ても『感謝』と『思いやり』に長けた民族として知られているようです。その、相手に感謝する、という習慣は、江戸時代に生まれたと言います。江戸の町は、当時世界一の人口を誇る都市で、人口密

度が高かった。ちょっとした事でいざこざを起こしては、とても生活が成り立たないとして、次第に相手を思いやる事、そして感謝する事が根付いていったのです。

先日、ある講習を受けました。そこでは認知症家族のカウンセリングをしている方が講師でした。認知症家族の方は、「どうして問題行動を起こすのか」「どうすれば問題行動をやめさせる事ができるのか」「なぜわかってくれないのか」「自分が間違っているのか」と、自問自答し、悩む日々を送っています。認知症の方を支える立場の家族の方が多くのストレスを抱えてしまうのです。講師の方は言いました。「まず、相手に感謝をしてください」と。ただ、相手に「ここに居てくれてありがとう」という気持ちがなければいけません。



みんな並んでおすまし顔 (ひなまつり)

して、できればその感謝を言葉にして相手に伝えてください、と。実際、認知症の方に感謝を伝えようと、問題行動が軽減したケースもあったとの事でした。そして同時に家族の方も、落ち着いた気持ちで対応する事ができるようになったとの言葉が多く聞かれたのだそうです。

この講義を聞きながら、認知症家族の悩みと、私たち支援員が直面する問題は似ていると思えました。そして、自分の支援員としての振る舞いを振り返ってみました。利用者さんに対して、きちんと「ありがとう」と言っていただろうか。感謝の気持ちを持って接していただろうか。恥ずかしながら、胸を張って「はい」とは言えませんでした。とても簡単な事なのに、おざなりにしてしまっていたことに気付いたのです。そして、感謝の気持ちを持って利用者さんと関わるよう、小さな事でもきちんと「ありがとう」と言うように意識しました。すると、なんとなく利用者さんに笑顔が増えたように感じています。

たった五文字のこの魔法の言葉は、言われた方だけでなく言った方も優しい気持ちにさせてくれるステキな呪文です。ただ、気が知れた相手に改めて「ありがとう」と言うのはちょっと気恥ずかしいのですが、勇気を出してみてください。

皆さんは、最近誰かに「ありがとう」と言いましたか？

「この子らを世の光に」

生活支援員 千葉知香

「この子らを世の光に」という言葉をご存じでしょうか。戦後、福祉という概念が経済成長と共に発展を遂げる中で、当時で言う精神薄弱児（現・知的障害児）の分野に携わっていた糸賀一雄氏が著した書籍の題名です。それまでの福祉の見方は「この子らに世の光を」と、同情的で施しの意味合いが強かったのですが、たった2文字を変えただけでその見方を大きく変え、発展させました。冒頭の言葉は、今の福祉の礎となっています。

私はこの言葉を学生の頃に学びましたが、当時はあまり深い意味を探ろうという気持ちはありませんでした。しかし今、支援員という職に就いて、常に心にある指針のような言葉に変わりました。

生活支援員は、対象者と向き合い共に生活する中で、時に人道的、道徳的に導き、主体性、人間性を成長させる役割を担っています。自然に接する一つ一つの交流から、対象者の人となりは相互作用によって形成されていきます。ですから、支援員には常に自身の性格、気質、あり方を省みながら、目的をもって関係性を築く事が求められます。その重圧、責任に潰れそうになる度、原点に返

るように、学生時代に学んだ糸賀氏の言葉について考えるようになりました。

大それた事でなくていいのです。日常の中で、どれだけ自分らしく生活できるか、喜怒哀楽を相手と分かち合って、調和し合えるか、それだけで豊かな関係性が築けるのです。

私の担当しているグループホームの利用者の方々は、人間関係に悩んでいる事が多くあります。そんな時には、解決策を伝えるだけでなく、当事者がその問題にどう向き合っ

て、どう乗り越えていくか、どこまで助言するべきなのかを推し量りながら支援しています。少しでも利用者の方々の意欲、自立心を伸ばせる生活を提供できるよう、今後も手探りですが精一杯支援に携わっていきたくと思っています。



鬼は外！福は内！（節分）

新年会

今年の
年男・年女です



今年の運だめし
ゲーム

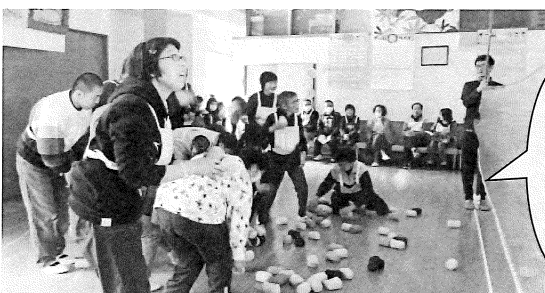


中台ひばりさん
デビュー☆



家族ふれあい会

まけないぞ!!



がんばれ
がんばれ



今年の優勝は
ぞうチーム!!



グループだよ

★ひまわりグループ

『活動の声』

中台では、平日の朝に体力づくりを行っていません。雨が降っていない日は毎日、屋外でラジオ体操と歩行訓練を実施し、利用者さんたちの体向上や機能維持に努めています。ラジオ体操の始まりと終わりに、歩

行訓練の終了の時には、いつも飯塚さんが大きな声で号令をかけてくれます。「前へならえ！直れ！ラジオ体操の隊形に開け！」。毎朝のこの声で、「今日も活動が始まる。」と、

気持ち引き締まります。飯塚さんが外出などで不在の時は、他のメンバーが代わりに号令をかけてくれますが、なんとなく気が入らないのです。細田さんや大谷さんも同じよう

で、「やっぱり飯塚さんの号令じやなきやなあ」との事。

これからも大きな声でみんなに元気を分けてくださいね。〈近藤〉

★すみれグループ

『すみれ★応援団』

毎日、夕方になるとすみれ食堂から声援や応援歌が聞こえてきます。一体、何の応援かというと、玉川さ

んや久保田雅子さんが、夕食を食べる池田友子さんを応援しているのです。池田さんは暑さに弱く、夏の時期はスムーズに食事を摂れなくなっ

てしまいます。そんな時、久保田さんが池田さんの横で元気な声で歌を歌って励ましてくれていました。そ

の歌で池田さんも食事が楽しくなったのか、しっかりとご飯を食べるようになり、元気に暑い夏を乗り切る事ができました。以来、池田さんの

夕食には久保田さんが応援歌を歌ってくれる事が恒例となりました。

最初は一人だった応援団ですが、秋頃には新人も加入しました。玉川

さんです。玉川さんは「フレーフレーゆうちゃん」と、声援を送ってく

れます。さらに、二人が応援を始めると、周りの仲間たちも「がんばって！」口々に声をかけてくれるので

す。元気な歌と優しい声援に励まされて、池田さんは毎日おいしくご飯

を食べ、元気に過ごしています。〈横田〉

★あざみグループ

『おでむかえ』

いつの頃からか、湖林さんは毎朝、玄関に体育座りをして出勤してくる職員をお出迎えしてくれるようになりました。そして私の姿を見つけると、早く早く！とばかりに靴の履き替えや事務所への挨拶を、背中を押して急か

します。そしてあゆみホームまでは私の手を引いて連れて行ってくれます。朝は、小ホールでのぞみホームの友達と一緒にストーブにあたって

いる湖林さん。園庭に止めた車から私が降りるのを見ると、元気に手を振ってくれます。

今では、今日も湖林さんは待っていてくれるかな、と、毎朝の楽しみ

のひとつになっています。〈高野〉

★なでしこグループ

『ねぎま』

ある日の夕方のダイルームでの出来事です。みんながゆったりとくつろいでいると、突然大きな笑い声が聞こえてきました。その笑い声の元は、野口さん。上機嫌で「イエーイ」

と、ピースをしたりノリノリでダンスを披露したりと、みんなに笑顔

振りまいていました。

そういえば、野口さんはあだ名をつけるのが上手なんですよ、と、先輩職員から聞いた事を思い出して、恐る恐る聞いてみました。「野口さん、私の名前はなんですか？」すると、

ピタッとダンスをやめて、じーっと私の顔を見て、しばらく考えた野口

さん、元気に「ねぎま！」。命名に満足したのか、満面の笑みです。それから、何度聞いても「ねぎま！」。私はねぎまになりました。

中台に入職して一年に満たない私ですが、こうしたコミュニケーションがとても楽しく、大切な時間だと思っています。これからもねぎまをよろしく願います。〈榊原〉

『季節の変わり目にご用心!』

看護師 小沼 純子

春先のこの時期は昼夜の気温の差が激しく、体調を崩しやすくなります。今回は体調を崩しにくくする2つのポイントをご紹介します。

① 十分な睡眠をとる

免疫細胞の活動が促進されるのは睡眠時です。免疫力を強化する貯めには、質の良い睡眠が大切です。

② 体を冷やさない (特に明け方)

体温が1℃下がると免疫力は30%低くなります。体温が下がると血流が悪くなり体調を崩すきっかけとなります。腹巻や電気毛布を上手に活用し体温低下を防ぎましょう。

少しずつ寒さも和らいで、ぽかぽか陽気になってきました。こんな時こそ油断せず、体調に留意して快適に過ごしていきましょう。

利用者年齢調査

平均年齢 (通所含む)

男性 (28名) 46.68歳 [2.28↑]
女性 (30名) 52.47歳 [0.97↑]
合計 (58名) 49.57歳 [1.67↑]

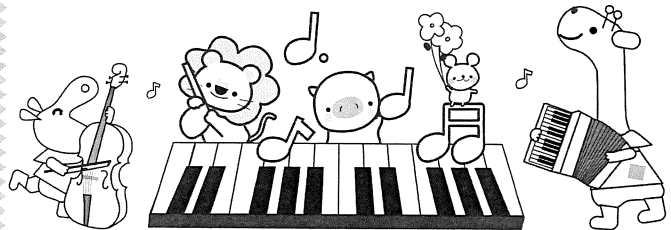
※ [] 内、前年度比
年齢分布

年代	男性	女性	全体
80代	1名	1名	3.5%
70代	2名	5名	12.1%
60代	1名	4名	8.6%
50代	8名	7名	25.9%
40代	8名	6名	24.1%
30代	4名	5名	15.5%
20代	4名	2名	10.3%

(平成29年3月31日現在)

平成29年度 担当職員

のぞみホーム		あゆみホーム		グループホーム	
ひまわり	千代田 井関 豊田(悼)	あざみ	海老沢 近藤 横田	千葉	多辺田 中根 片岡 寺本
すみれ	高野 宮崎 長岡 林	なでしこ	祐尾 菅谷 榎原 豊田(美)		千葉(浩) 千葉(知) 入江 (豊田(美))
				梵天	中山 掛田 木之内



跡 跡 跡

【1月・2月・3月】

【寄付】

▽青木洋子様 ▽橋爪八重子様

▽飯島昭子様 ▽小野口里子様

▽カシマアントラーズFC選手会様

【来園者】

▽アットホームアンサンブルウィズ

様(演奏ボランティア) ▽羽生明義

様(絵画指導) ▽横田裕樹様(会計

監査) ▽永光パートナーズ 渡辺様

(会計指導) ▽鳥次保険 関根様(保

険契約更新) ▽マウンツ 阿部様(シ

ステム調整) ▽ALSO 井川様、

本郷様、坂尾様(内部研修(刺股講

習) ▽町田市役所 松本様(認定調

査) ▽土浦市役所 相田様(認定調査)

▽江東区役所 本間様(認定調査)

▽小野木二郎様、公子様(契約)

【日中一時支援】

▽本谷竜久さん(放課後支援)

▽飯野泉さん

【育休後復職職員】

▽宮崎江美支援員

▽豊田美聡支援員

【退職職員】

▽神崎勝輝支援員(3月31日付)

【1月・2月・3月誕生者】

▽倉嶋素明さん(1月11日)

▽村田まさ子さん(1月15日)

▽池田勝弘さん(1月20日)

▽福栄都さん(1月21日)

▽岡田千枝子さん(1月25日)

▽永長未帆さん(1月29日)



- ▽鈴木理紗さん(2月8日)
- ▽辻みどりさん(3月4日)
- ▽玉川敦子さん(3月5日)
- ▽緒形英伸さん(3月6日)
- ▽大足光子さん(3月7日)
- ▽小野口由美さん(3月15日)
- ▽渡辺 正さん(3月17日)
- ▽小沼一美さん(3月17日)
- ▽栗原久子さん(3月18日)
- ▽柴田優子さん(3月26日)
- ▽坂本繁広さん(3月30日)

編集後記

先日、ちよつとした事がありまして、自分の健康について改めて考えさせられました。

数年前に四十路に入り、若い頃には想像もしていなかった疲れやすさに愕然としています。私の母は今年古希を迎えて尚、はつらつとして、あちこち痛いと言いながら休みの日もだらだらしている姿を見ません。そんな母を横目に、休みの日はただだらを謳歌する私。これでは疲れを溜めるだけです。今年度は無理をしても健康を手に入れる！を目標にがんばります！：がんばれるといいな、と思います(いきなり弱気です)。(チヨダ)

