社会福祉法人　幸

なごみの里

平成30年　1月版　第42号

定期便　新春号

介護老人福祉施設　なごみの里
特別養護老人ホーム　・　ショートステイ
デイサービスセンター　・　居宅介護支援事業所
グループホーム　アルモニー早瀬町

新年のお喜び申し上げます。

昨年は、生涯現役医師として活躍された日野原重明先生が旅立たれました。終末期医療に力を入れておられたので、何度か講演会に行く機会を得ました。常に前向きに挑戦され、命の大切さを子供や若い世代に伝えようとされていた姿を思い出します。105歳という長寿を全うされた先生の生涯のテーマは、「死を生きる」でした。深淵なテーマですので簡単に答えを出すのは難しいですが「人間に唯一平等に与えられているのは死である」という言葉もあるように、誰一人逃れることはできません。自分自身も年齢を重ね、若い頃には何とも思わなかった事柄、場面などをしみじみと感じることが増えてきました。先生は「平穏死」を模索され、終末期において本人の意思と関わりのない、過度な医療が行われないように考えておられました。日本人は「死」についての話題を避ける傾向にあると言われますが、家族と日頃から話をし、折に触れて自分の気持ちを伝えておくことが大切だと思います。また、最期まで先生が周りの人に伝え続けたのが感謝でした。私も自分が生かされていることに感謝し、その気持ちを少しでも周りの人に伝えていきたいと感じました。

「風吹きて　庭の緑が　ささやける　風は　これをみて
　　ありがとうの言葉を捧げて言うと　眠るよ　静かに」　（日野原先生　最後の詩）

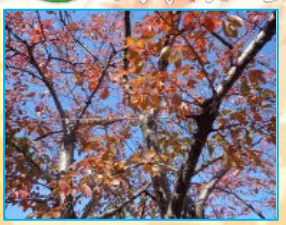
さて、今年は戌年。戌年を桃太郎伝説に例えて、申(猿)酉(雉ではなく鶏なのですが)戌(犬)が揃い、鬼退治に出立する準備が整う年であるという記事を読みました。こじつけかも知れませんが、面白く感じたエピソードでした。本年を、将来に向けて準備を整える一年と捉えると、大変前向きな気持ちになります。福祉、社会保障を取り巻く問題は山積みですが、「仲間と共に」「感謝を忘れず」前を向いて一日一日を大切にして行きたいと思います。

本年も、皆様にとって素敵な一年となりますよう心より祈念いたします。

理事長　金治ゆかり

特　養

T·O·P·I·C·S ドライブ・外出 しゅっぱーつ！



秋の海、コスモス、紅葉を見に行きました。
秋の香と美しい景色に皆さん笑顔です。

南大津小学校音楽会見学　11月18日

力強い合唱で、たくさんの元気を頂きました。

10月26日・11月10日

フラワーアレンジメント

11月13日

先生と一緒に季節の花を活けます。観ているだけで心が癒されますね。

大正琴、南京玉すだれ

11月24日

美しい奏～

ふくろうの会の皆様、美しい演奏、楽しい玉すだれ有難うございました。

特　養
T･O･P･I･C･

この紋所が目に入らぬか～！

クリスマス会

12月25日

頑張れ～！

利用者様に楽しんで頂けるよう、寸劇「水戸黄門」や組体操、歌に踊りなど職員のかくし芸を披露しました。今年最後のビッグイベントということもあり職員も気合十分！

利用者様も職員のかくし芸に大賑わい。中には泣いて喜んで下さった方もいらっしゃいました。サンタからのプレゼントは開けてのお

運動会

11月9日

頑張ろう～！

お～！

２階と３階で晴れやかに運動会が開催されました。玉入れや借り物競争などの種目に、チームで力を合わせてゴール！

ぐるっと一周がんばって！

怪我のないように準備体操～！

玉よ、入れ～

デイサービス
T·O·P·I·C·S わくわく

秋を感じるデイサービスの旅

ヤマザかまぼこと
ニューサンピアでニッコリ♪

姫路水族館で記念撮影♪

道の駅で優雅なひととき…。

お寿司おいしいよ！

牡蠣料理♪

万葉岬でほっと一息。

ピザ作り

ギョーザの皮で！？ピザ作っちゃいました！
トッピングはお好みで♪

焼き芋

鳴門金時の焼き芋です♪おいしかったですよ～。私たちも一緒に頂きました♪

デイサービス
T·O·P·I·C·S

Merry Christmas

毎年恒例の
X'masバイキング
楽しい時間でした♪

X'mas バイキング　12月23日

X'MASメニュー

- カップ寿司
- 焼肉
- 煮合せ
- かき玉汁
- かぼちゃサラダ
- 天ぷら
- 湯豆腐
- プリン

X'mas週間　じゃんけん大会！

じゃんけんで見事勝利をおさめられた方々は
豪華クリスマスプレゼントをゲット！
大盛り上がりでした♪

作品つくり

「じぃちゃんばぁちゃんまだまだやれるでぃ！！」に
出展する作品作りに頑張ってます。どなたも素晴らしい
センスを発揮されております。展示会お楽しみに！！

■ストローアート

■パッチワーク

■俳句

グループホーム
T·O·P·I·C·S

あるもにぃ～’ズキッチン!!

まだまだ若い者にゃ負けてられん！そんな声が聞こえてきそうな慣れた手つきで調理をこなします。
味も見栄えも五ツ星！！
是非ご賞味下さい♪♪
※販売していません(笑)。

■カステラ

■ホットケーキ

■焼きそば/そばめし

■コロッケ

■稲荷寿司

■味噌鍋

Merry Christmas

今年もアルモニーから素敵な笑顔のプレゼント
来年もきらめく笑顔をお届けします。

今年のサンタさん

グループホーム
T·O·P·I·C·S

～隣の喫茶でお洒落なひととき～

近所の星乃珈琲までお散歩がてらに訪問。レトロで落ち着いた雰囲気に包まれて、和やかな時を過ごしました。

いつもにぎやか　アルモニー

～日常風景撮って出し～

新聞を熟読

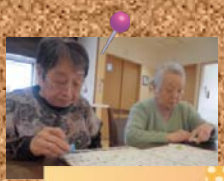
洗濯物たたみ

祝☆84歳

仲良し

X'mas飾りつけ♪

書道も笑顔も◎



脳トレーニング

マッサージ中

紅葉狩り
（手柄山にて）

みんなで大掃除～

賀正 新年明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願い申し上げます。　職員一同

施設長
／ 宮浦康高

「点滴穿石」
一人の力は小さくとも、皆の力が結集し大きな流れとなれるよう、縁の下から支え、前に向かってコツコツと取り組みます。

法人事務長
／ 清水大祐

「利用者様を大切に」「職員を大切に」を心に刻み、介護・障害・保育部門と連携を取り、法人全体を前進させて参ります。

特養相談員
／ 高宮初代

感謝の気持ちを持って毎日を過ごし、一人でも多くの方に笑顔を届け、笑顔になって頂けるように関わる。

ショートステイ相談員
／ 藤原伸一

「いかに、いい仕事をしたかよりも、どれだけ心を込めたか」を念頭にしていきたいと思います。

特養ケアマネージャー
／ 後藤雅裕

一日一日を大切に、
笑顔で過ごして頂けるように支援していきます。

管理栄養士
／ 藤本真芸

ゆっくり、確実に、前進を。
怠らず、気負わず、
のほほんと。

特養看護主任
／ 山下京子

利用者様が健康に過ごされます様に努力し、自分自身の健康にも留意しながら一日一日を大切にします。

特養介護主任
／ 渡辺明美

利用者に寄り添いながら、楽しく笑顔で頑張ります！！

特養3階フロアリーダー
／ 菅野美穂栄

「出会えて良かった」と思って頂けるよう笑顔で頑張ります！！

特養2階フロアリーダー
／ 鈴持裕美

利用者様と一緒に楽しい毎日を過ごします！

居宅介護支援事業所
管理者
／ 中村眞弓
元気に明るく朗らかに、
利用者様、家族様に
寄り添います。

デイサービス主任
／ 八木今日子
やる気！
元気！
八木！！

デイサービス相談員
／ 矢吹やよい
向上心
全開！！

GHアルモニー管理者
／ 芦刈由美
地域密着型サービスの下、
地域住民との交流を密に、
住み慣れた地域で「共に
生きる」を大切にして参ります

昨年は格別 の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。本年も職員一同、皆様にご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜わりますよう、お願い申し上げます。

T·O·P·I·C·S

龍野北高校実習生 トライやるウィーク

龍野北高校から実習生２名、
朝日中学校トライやるウィークで中学生２名が、
介護実習（体験）をうけました。
初々しい学生達に、孫を見るように皆様の笑顔があふれていました。

快適快眠寝正月！？
質の良い睡眠のとり方！！

正月はいかがお過ごしでしょうか。「正直、ずっと寝てるな～。」なんて方も多いのでは！？正月に限らず毎日の生活の中で睡眠は私たち生き物にとってとても大切な役割を担っています。今回はその「睡眠」の質を向上させる方法について説明します。

“「質の良い睡眠」って具体的にどういうことなの？”

質の良い睡眠とは「長さ」ではなく「深さ」です。つまりは「量」より「質」。“黄金の90分”といわれる最初に訪れる一番深いノンレム睡眠（脳も体も眠っている状態）を得られれば高いパフォーマンスが得られると言われています。質の良い睡眠を得るために最も重要なキーワードは**「深部体温」**です。

“「運動しなさい」とか「リラックスしなさい」なんて分かってるけど出来ないよ！！”

日頃からの疲労やストレスでクタクタなのに更に運動なんて過酷ですよね。そんな方におすすめ！
誰でも簡単にできる方法をいくつか紹介したいと思います。

■その１　手足を温める。

人は眠りが深ければ深い程、体温は大きく低下するようになっています。
体温を低下させる為に放熱しているのが手足です。その手足が冷えているとうまく放熱されず中々体温が下がりません。皮膚温度を上げることによって放熱され深部体温が低下します。こたつで眠くなるのはこの為ですね。
※電気毛布等で一晩中全身を温めていると体温がさがらず睡眠障害に繋がります。

■その２　ぬるめのお風呂にじっくり浸かる。

ストレス等が原因で自律神経が崩れると緊張や不安で睡眠に障害がでる可能性があります。
夏は39度以下・冬は40度以下のお風呂に15分程度入浴することで副交感神経が刺激されリラックス効果を得ることが出来ます。眠る前の体温調整としても有効です。逆に42度以上の熱いお風呂に入ると交感神経が刺激され体が活発になります。どちらもシーンによって調整しましょう。

■その３　暖かい飲み物を飲んで体を温める。※カフェインNG

深部体温を下げる為にいったん上げる、という作業です。ホットミルクや暖かい白湯で体の内部を温めることで脳が“暖まった”と判断して深部体温を徐々に下げてくれます。

編集後記

先日姫路市内で開催された第22回社会福祉大会におきまして、当法人職員の高宮初代氏が、社会福祉の充実に多年にわたる功績を讃えられ、石見利勝 姫路市長より市長表彰を賜りました。法人として、今後も社会福祉への貢献に努めたいと存じます。

～　感　謝　～

平成２９年１１月～１２月になごみの里に来て下さったボランティアの皆様ありがとうございます。
・好古学園の皆様(園芸/習字/囲碁クラブ)　・花の店たんぽぽ様　・北川様
・河野敏道様　・サウンド折り紙の皆様・塩田允子様　・ふくろうの会の皆様
・龍野北高校の皆様　・志磨村龍亮様　・田中孝史様　・富永様
・ボランティア野のはなの皆様　（順不同）

季刊誌に掲載された写真は、当施設にデータ保存しております。プリントアウトをご希望の方は、なごみの里事務受付へ直接お申し付け下さい。なお、ご本人・ご家族様以外への提供はできませんので、ご了承ください。

＜編集発行＞　なごみの里　編集委員会　（井本・神谷・矢吹・山田・後藤・宮浦）
TEL：079-274-7530　FAX：079-274-7531　HP：http://sachi-himeji.com/