



ご利用者様のおかげで、毎月下記2箇所へ寄付をさせていただいています。

11月の寄付額 Unicef (ユニセフ) 20,000円 能登半島地震災害支援 20,000円 これまでの累計金額 999,500円

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします



『超高齢社会、八重桜にできること』

西 勝康

六十五才以上を高齢者人口としたとき、高齢化率七パーセントを高齢化社会、十四パーセント以上を高齢社会、二十一パーセント以上であると超高齢社会といいます。

二〇〇五年頃に二〇パーセントを超えて超高齢社会に突入しています。今現在はほぼ三〇パーセントになろうとしています。これからもまだまだ超高齢社会は続きます。

そんな状況だからこそ、政府の施策に任せておくだけではなく私たち自身もこの問題と向きあつていかなければ厳しい未来が待ち受けている可能性があります。

超高齢社会が抱える問題として

- ・医療・介護業界の人材不足
 - ・社会保障制度の財政不足
 - ・高齢者のQOLの低下
 - ・孤立による孤独死や認知症の進行
 - ・高齢者の経済格差
- 等があります。

右記にあげる諸問題の解決の有効な手立てとして提案したいのが「三位一体の独居高齢者対策としてのシェアハウス」です。従来より提案しているシェアハウスの効用は

- ・複数人と同居することによる生活費用の軽減
- ・体調の急変時に気付いてもらえること

- ・交流によるQOLの低下や認知症の発症の防止、孤独死リスクをなくす
- ・高齢者を狙う犯罪の抑止
- 等があります。

今回、更に付け加えて提案したいのが、「働きたい、働ける」方には八重桜の事業所で体力、能力に応じた仕事を無理なくしてもらうことです。月に数万円程度の収入を得ることで心にゆとりと生活にうるおいを、そして社会参加することで生き甲斐を感じてもらえるといいなと思います。また集つて住むことで生活支援や介護サービスも効率よく届けることで介護人材不足の軽減の一助にもなるでしょう。

独居リスクの回避、人手不足の軽減、老後資金の補完を同時に提供できる高齢者向きシェアハウスを「三位一体の独居高齢者対策としてのシェアハウス」として提案します。

桜の広場



ディサービス八重桜 本店

【色合わせボール運びゲーム】

毎日のレクリエーションに新しいものを試してみるべく、この日は職員考案のゲームを行いました。二人一組で向かい合って五色の穴の開いたボードを持っており、傾きを操作してその色に対応した穴に見事落とせたら得点。二分間でどれだけできるかを競つていただきました。ボールの色と落とす穴の色を考えながら操作をしないわけないので難易度の高いゲームでしたが各べア試行錯誤しながら挑戦されてきました。「難しい」との意見が多かったですがそれでも楽しんでおられる様子も多く見られていました。今回トップは十一個落としたペアで、息ぴったりに次々と得点を重ねられていきました。



頭も体も使うマルチタスクの要素もあり、楽しみながらトレーニングになった今回のゲーム。次回も開催したく思っています。

【うちわで一ティッシュ飛ばし】

今月はもう一つ新ゲームをレクリエーションにて行いました。立てたマーカーペンに、真ん中に穴を開けたティッシュを指し込み、二枚のうちわで仰いでペンを倒さずに紙を抜いていく、というゲームです。説明段階ではご利用者様や職員も簡単やーと笑いも起きていましたが、いざ始めてみると力加減が難しく悪戦苦闘する始末に。一枚のうちわを加減よく扱うのが難しいすぐにはペンが倒れてしまったり、力が足りずに紙が動かなかつたり。様々ある中、あるご利用者様はすぐにコツを掴まれ次々に抜いていかれます。本日最高の七枚成功に歓声が沸く中、負けじと職員も挑戦しますが結果は一枚抜くのがやつと。皆様の凄さに改めて気づいた日となりました。

新しいゲームという事で普段は参加なされない方も興味を持つて参加させていたので、今後もいろいろと考えていきたいです。

ディサービス八重桜 朱雀

【お誕生日会】

朱雀館では毎月、ご利用者様の誕生日をお祝いし、ご利用者様それぞれの繋がりを深める目的で「お誕生日会」を開催しております。最初に、今月誕生日のご利用者様へ職員よりお祝いの言葉を述べて紹介し、ご本人にインタビューをしてメッセージをプレゼントさせていただけております。「心のこもったメッセージがとても嬉しい」「お祝いしてもらえて幸せ」と感謝の言葉を仰っておられ涙ぐんでおられる方もおられました。最後に、ハッピーバースデーの歌を皆様と共に合唱しても盛り上がり喜ばれています。また、皆様との絆を深め、心温まる交流の機会を大切にしていきたいと思っております。



【ワーワーパーリック】

朱雀館で人気のレクリエーションの一つ「ワーワーパーリック」というゲームを皆様で楽しんでいただきました。ゲームセンターでよく見かけるゲームの仕掛けを、職員の手作りで作成し、お一人ずつ取り組んでいただきました。ルールは、箱からランダムに出てくるワードをハンマーで叩いてワードを叩いた回数を競つたり、特定のワードを叩くことを目指したりしていました。ワードの出でてくるスピードを速くするなど、難易度の調整もしました。皆様、熱心に取り組まれてハラハラドキドキするゲーム性で周りからの声援もありとても盛り上りました。ゲームを通じた交流がコミュニケーションを促進し、良い雰囲気の中で活気ある場面を多く観ることができ、とても良いレクリエーションになりました。これからも、喜びや楽しみを提供できるように色々な企画を考えていきたいと思います。

「介護の現場で見つけた学びと楽しさ」

柳沼 一美



私が介護職を始めたのは、資格を取得してから十年が経つてからでした。資格はあっても現場経験がなく、「本当に自分にこの仕事が務まるのだろうか」「ご利用者様の生活を支える責任を果たせるのだろうか」という不安な気持ちでいっぱいでした。仕事を始めるまでは毎日緊張し、介護の基本的な知識や専門用語を改めて勉強する日々が続きました。

しかし実際に現場に立つと、その不安は少しづつ和らいでいきました。優しいご利用者様にたくさん助けられました。うまく出来ない私に「ありがとう」「無理しなくていいよ」と温かい言葉をかけてくださいり、その言葉に何度も励されました。ご利用者様との関わりを通して、介護の仕事は技術や知識だけでなく、介護は人ととの信頼で成り立つ仕事だと実感しました。日々の業務の中で、介護技術を一つずつ身につけていくことにもやりがいを感じています。できることが増えるたびに自信につながり、「もつとご利用者様の役に立ちたい」「より安心して生活していただける支援をしたい」という気持ちが強くなりました。現在は介護福祉士の資格取得を目指に、知識と技術の向上に努めています。

これからも学び続ける姿勢を大切にし、この仕事を長く続けながら、ご利用者様に安心と笑顔を届けられる介護職員でありたいと考えています。

こころの遊歩道

お母さん、八十二歳になりました。
よい爺さんで、世に尽しております。

高野伊之藏（鳥取県 八十二歳）

日本一短い「母」への手紙より

俳句教室発表句（敬称を略します）

万葉の 畑焼く風情 あちこちに

機野弘子

収穫の終わつた枯煙を焼く作業は大昔から変わらず続いていますね

初夢は 都合のいい方 選びがち

藤原紀代子

それも人情。昔は良い夢を見るために七福神を枕の下に忍ばせました

寒の入り 月と早足 家路かな

古賀葉子

寒いと、家路をついつい急ぎます

お年玉 姉に渡し 服となる

福岡正子

お金から、好きな洋服に変身

寒の入り マフラー巻いて ほほ赤く

藤岡久美子

冬の情景と温もりが伝わる色彩豊かな一句ですね

寒の入り 今年も元気 風邪ひくな

井上修子

ご自分への励ましですね、その心意気で寒さも跳ね飛ばしましょう

健やかに 七草食べて 春を待つ

西村正三

いつも通り穏やかに迎えるお正月がなによりです

面白い話のできる奴

藤村 俊城



私の仕事をしているフロアはご利用者様のおかげで、開始以来三年以上が経ちました。藤村はプログラムは作るが、皆様の前に出てプレゼンをするのは得意ではないだろうとのことで、他店から異動で来ていただいた野々垣さんと当初から一緒に働かせていただいています。時事情報もよく調べてくれ、特に奈良の時事情報を集めてご利用者様に話をされている姿はとても頼もしいです。そして何より彼の喋りが面白いのです。私にはない面白さがあるのです。

何が彼の面白さの根本なのかを考えもせず興味も持たず三年近く一緒に働いていましたが、先日知る機会がありました。私が仕事でグズっていた時、ド正論を突き付けられ仕事をする気にさせられたことがありました。彼は「正論」を知つており行動ができる人だったのです。

仕事以外での付き合いはありませんが、職場では彼に何も言うことがないのです。それは彼の言動が正しいので何も指摘することがないということです。

とは言え、堅物でキチキチと動いて常に敬語で堅苦しい話し方をしている訳でもないのです。そこに彼の面白さが滲み出ています。

何が正しいかを知つているからこそ、その正しさから外れた面白いことができるし言えるのだと

思いました。彼は「そんなことはないです」「そんなこと考えてないです」と反発するかもしれませんのが、私の分析ではそういう結論に至りました。

皆様もそんな野々垣の面白い話を聞きに来てくださいませ。そして何より、皆様も会話の中に面白さを折り込んで良いコミュニケーションを取り、認知症を予防していきましょう。

八重の家

【季節の工作】

季節を感じる工作レクリエーションとして、クリスマスツリーの壁画制作を行いました。今回は、折り紙や画用紙を使ってツリーの土台を作り、さらに折り紙やテコレーションボールを用いてオーナメントを仕上げていきました。色合いや配置を考えながら作業を進める中で、「どこに飾るのか」「この色が映えるね」と自然と会話も生まれ、和気あいあいとした雰囲気に包まれていました。細かな飾り付けでは指先を使う場面も多く、皆様集中した様子で取り組まれていました。全員の作品を一つにまとると、立体感のある華やかなツリーが出来上がり、フロア全体が一気にクリスマスムードに！完成した壁画は多くの人の目を楽しませ、季節感あふれる空間づくりにつながりました。

【洋服訪問販売】

八重の家では、今回で二度目となる洋服訪問販売を実施しました。業者の方が衣類をはじめ、靴や靴下、帽子、かばん、ひざ掛けなど、日々の暮らしに役立つ商品を数多く持参してくださり、その場で実際に見て選べる貴重な機会となりました。手に取つて質感を確かめながら商品を選べることから、「外出せずにお買い物気分を味わえる」とご利用者様から好評です。サイズ展開も充実しており、S～4Lなどのゆとりあるサイズも用意されているため、それぞれの体型に合わせて選ぶことができます。少し大きめの洋服は着脱のしやすさや動きやすさの点から人気があり、またお身体の状態に合わせて、丈の長い衣類を選ばれる方も多いいらっしゃいました。不定期での開催ではありますが、ご利用者様にとつて気分転換にもなる催しとなりました。



デイサービス八重桜 押熊

[季節の工作]

今回の季節の工作では来年の干支の午を使ったものを作りました。

模造紙に折り紙を貼り、一〇一六という数字を貼り付けて門松を作りました。午も画用紙でダルマの顔が午といった可愛いものを、皆様で手分けしながら作っていました。なかなか大掛かりなものですが、皆様根気よく頑張ってくださいました。

几帳面に貼つてくださる方や少し自由に貼られる方がいらっしゃいましたが、几帳面な方がフォローしてくださるなど見ていてとても微笑みました。大きいやものなので時間がかかりてしましましたが、出来上がりをとても喜んでくださいました。飾った時には「どうぞお話を聞いていただけたら嬉しいな」と思っています。来年も皆様にとって良い年になりますように。



[カレンダー作り]

お正月のカレンダー作りをしました。やつこさんを風揚げに見立て、あとはママを作りました。

やつこさんとコマは、利用者様に折り紙で折つていただきました。やつこさんは皆様折ったことがあるようで簡単にできましたが、コマはなかなか難しかったようです。どんな風に貼り付けたらいいのか、周りの方達のを見ながらも少しずつ作業を進めてくださいました。貼り終えると口にちの色塗りをされる方、もうじゅうやどそのままで、他の方に塗つてもうおうどする方がいらっしゃいましたが、皆様楽しんでいただけなのです。来年も皆様と一緒にたくさんの方が作れたりいなと思います。



[ふりふり職人]

次第に寒さが増し、朝晩は特に冷え込みを感じる季節となりました。自然と皆様は田の当たる窓際へと集まって来られます。窓越しに差し込む暖かい朝日を浴びながら、日々の出来事や、感想など井戸端会議が始まり、心も体も暖まる朝の時間となりました。

さて、今回のレクリエーションでは「ふりふり職人」というゲームを行いました。ペットボトルの中に、ふわふわの軽い小さな綿のボールをたくさん入れ、「よーいどん！」の合図とともに、どちらが早くすべてのボールを外へ出せるかを競う内容です。出口が小さいので、片手でしっかりと振らなければなかなかボールが出てこず、自然と腕や手首に力が入ります。皆様一生懸命にペットボトルを振られ、「なかなか出ないね」「もう少しだよ」と声をかけながら楽しまれていました。ゲームが進むにつれ体もぽかぽかと暖まり寒さも忘れる活気あふれる時間となりました。



[クリスマスコンサート]

朝から皆様が「今日はヴァイオリンやね」「楽しみやわ」と心待ちにされており、館内はいつも以上に明るい雰囲気になっていました。今回はクリスマスコンサートといふことで、取田先生と生徒様が一緒に演奏してくださいました。生徒様

は可愛らしくサンタの帽子をかぶつて登場され、平城館の職員もサンタやトナカイに扮し、会場は一気にクリスマスマードに。演奏は重なり合う和音がとても心地よく、皆様感動されておられました。最後は「きよしこの夜」を全員で合唱し、アンコール演奏もあり素晴らしい時間となりました。演奏後は、ご一緒にクリスマス会を開きケーキを召し上がつていただきました。プレゼントには、足元が冷えやすい皆様の為に靴下やレッグウォーマーをお渡しし、お楽しみ枠としてお菓子の掏み取りも行いました。たくさんの笑顔がみられ、楽しい一日となりました。

デイサービス八重桜 平城



デイサービス八重桜 西奈良

デイサービス八重桜 学園前

[季節の工作]

朝の冷え込みが厳しくなり、冬本番となつた十二月。西奈良のフロアにはクリスマスツリーが飾られ、壁一面の金色のリボンや、色とりどりのモールがフロアを華やかにしています。今回の制作は、赤と緑の画用紙でポインセチアと、折り紙リースを作りました。ポインセチアは、クリスマスフラワーと呼ばれる事もあり、「祝福」や「聖夜」を意味し、クリスマスに相応しい花言葉が並びます。花びらの型取り担当、花かごを作る担当に分かれ、まるで本物そっくりなポインセチアが完成しました。折り紙リースは、サンタクロースや、鈴、トナカイ等お好きな飾りをリースに貼つていきました。「ご利用者様同士で完成したリースを見せ合ひ、「こんな飾りもあるのね」「可愛く出来たね」と和氣あいあいに楽しまれ、完成したり一スは玄関に飾らせていただきました。西奈良の玄関がパッと明るくなりました。



[タオルで遊ぼう]

タオルを使ったレクリエーションをしました。まずは、タオルでストレッチ。肩幅ぐらいいの幅で、タオルを持っていただき、ぐりと背中を伸ばしたり、わき腹を伸ばしたり。頭から足のつま先まで、順番に伸ばしていました。

次にレクリエーションの本番。二人で向かい合わせに座り、じゃんけんをしてもらいます。じゃんけんに勝った人は、タオルを引っ張る。負けた人は、取られないように、タオルを抑える。瞬発力と判断力が必要なゲームです。ところが、じゃんけんで勝っても負けてもタオルを引っ張り、そこら中から大爆笑。真剣にルール通りにしたい人、じゃんけんであいつこでも引っ張る人、結果、理解できなかつた人などなど。楽しい時間となりました。

[新聞紙レクレーション]

新聞紙を丸め赤いテープを巻きつけて、ボールをたくさん作りました。

テーブルの上に、赤いボールをすべて並べます。これをリンゴに見立てて、四人対戦で詰め放題レースを行いました。ルールは、片手だけでスーパーの袋に詰めると



いうシンプルなものに。

手を膝に待機し、袋を開けてスタートです。手の使い方で、一つずつではなく、二つ三つまとめて袋に入れられる方もいました。詰め込んだり、ひとつずつ袋から取り出し、数をかぞえて勝者を決めます。結果は女性陣が一位から三位を独占しました。買い物に行って田じゅうから袋詰めをしているからなのかもしません。皆様笑顔で参加してくださいました。

