



BANZAI

120号  
2024.3

# ばんざい



## P2・3 【特集】～年末年始を楽しむ～

- P4 季節のお花の定期便 ..... 特別養護老人ホーム 砥部オレンジ荘  
季節に合わせた作品づくり ..... ケアハウス 砥部オレンジ荘
- P5 季節を野菜で感じる ..... 小規模多機能ホーム 砥部オレンジ荘  
健康と幸せを願って鬼を払う ..... 小規模多機能ホーム あったか
- P6 杵と臼でお餅つき ..... デイサービスセンター あったか  
黄金色に輝くイチヨウを求めて ..... サービス付き高齢者住宅 あったかハウス
- P7 季節を飾る生花を楽しむ ..... グループホーム 里山  
甘くて美味しいスイートポテト ..... 小規模多機能ホーム 里山
- P8 クリスマスに深まる交流 ..... 里山オレンジハウス / 新入職員紹介
- P9 ヤングケアラー、聞いたことありませんか / 時短にも！災害時も！バッククッキング
- P10 認知症カフェ「里山たかのごOKカフェ」開催のご案内 / 鷹子町合同防災訓練 / スタッフ募集 / 編集後記

【発行・編集】

社会福祉法人 砥部寿会  
愛媛県伊予郡砥部町大南2267  
TEL 089-962-7820

ホームページアドレス <https://tobe-k.com/>

砥部寿会

検索



- 砥部町大南地区 ▶ 特別養護老人ホーム・ショートステイ・ケアハウス・小規模多機能型居宅介護
- 砥部町高尾田地区 ▶ 小規模多機能型居宅介護・デイサービスセンター・サービス付き高齢者向け住宅・居宅介護支援
- 松山市久米地区 / 桑原地区 ▶ グループホーム・小規模多機能型居宅介護 / 共同生活援助(日中サービス支援型)・短期入所

年末は、クリスマスソングや大きなクリスマスツリーに感動。  
年明けは、2024年の抱負を思い思いに書いて頂きました。

特別養護老人ホーム  
砥部オレンジ荘



久しぶりに杵と臼を使って、お餅をつきました。  
皆さん、慣れた手つきであんこをのせて、やさしく丸められていました。

ケアハウス  
砥部オレンジ荘



\ Happy /



特  
年末  
楽

新年に、新たな気持ちで初詣に行って参りました。  
皆さん、新年の抱負を願っておられました。

小規模多機能ホーム  
砥部オレンジ荘



あったか名物！職員手作りの神社・おみくじ・絵馬の三本立て！  
カルタに書初め初笑いとお正月らしいことで2024年もスタートしました。

小規模多機能ホーム  
あったか



デイサービスセンター  
あったか



大宮八幡宮に初詣に行きました。皆さんと静かに手を合わせて  
拝みました。

絵馬の前で記念撮影をしました。



サービス付き高齢者住宅  
あったかハウス

皆さん新しい一年の幸せを熱心に祈願されていました。  
素晴らしい一年になるよう職員一同もお祈りしています。



玄関に飾られた門松に新年を感じてニッコリされ、お正月遊びを  
懐かしみ楽しめました。

集  
年始を  
しむ



グループホーム里山

小規模多機能ホーム  
里山



クリスマス会で皆さんと楽しくケーキを食べました。  
焼きたてホクホク、スイートポテトを作りました。

年末に里山陶芸で、  
小物や箸置き作りに挑戦!!

里山オレンジハウス



おせち



年末年始は美味しいものづくり!華やかに盛り付けられたおせち料理に興味津々。  
皆さん、待ちきれない様子で「いただきます!」



## 季節のお花の定期便

特別養護老人ホーム  
砥部オレンジ荘

週一回の生け花クラブでは、色とりどりのお花を眺めたり、香りを嗅いだり、季節を感じて頂いています。「どのお花がいいかな?」「茎の長さはもう少し短くしようか」「バランスは大丈夫かな?」と、周りの入所者さんと一緒に仲良くお話ししながら生けられていました。

「なかなか腕が上がらなくて私はできない」と言われていた方も、周りの入所者さんが生けられているのを見ているうちに「私もやってみようか」と気持ちが変わっていき、花瓶を手に取り、ご自分で上手にお花を生けてくださいました。(副主任 小笠原 理子)



## 季節に合わせた作品づくり

ケアハウス  
砥部オレンジ荘



月ごとに季節に合わせた壁飾りや作品を考え、入居者さんと一緒に制作しています。今回は、折り紙で椿の花飾りに挑戦しました。折り紙を花びらの形に切り、細かく折って仕上げました。101歳の入居者さんも、はさみで椿の芯の細い部分をゆっくりと切っておられました。作成した素晴らしい椿の花飾りを紙紐につけて壁に飾ると「本物の椿の花が咲いたようだね」とおっしゃり、笑顔になりました。

作品作りが好きな方、花が好きな方、また鑑賞するのが好きな方、それぞれの入居者さんがいらっしゃいますが、これからも皆さんが楽しめる作品作りを一緒に考えていきます。

(業務リーダー 水口 純子)

壁飾り





## 季節を野菜で感じる

小規模多機能ホーム  
砥部オレンジ荘

開設当初は、草が生えていて手つかずの土地でしたが、利用者の皆様のご協力もあり、おかげさまで立派な畑となり、今年も昨年に引き続き、大根、白菜、カブなど、沢山の季節の野菜を収穫することができました。



収穫された野菜は、お昼の一品や漬物となったり、ご自宅での調理の材料として持ち帰られたりしています。畑での園芸活動を通して「ここでならやりたいことができる」「これ作ってみる？教えてあげるよ」と言った利用者さんの前向きな発言も多く聞えてきて、次の活動への意欲にもつながっているようです。これからも、利用者さんの笑顔を大切にしながら、それぞれの想いを汲み取ることができる事業所を目指していきます。(中矢 琉斗)



## 健康と幸せを願って鬼を払う

小規模多機能ホーム  
あったか

今年も小規模多機能ホームあったかに節分の季節がやってきました。節分は「皆さんが健康で幸せに暮らせますように」という意味を込めて、鬼と一緒に悪いものを追い出す日で、旧暦の立春が新年であったため、その前の日に邪気を払う目的ではじまったのが由来とされ、現在の大晦日のような日であったとも言われているそうです…。ということで、恒例の鬼が「小規模多機能ホームあったか」そして、子供たちのいる「とべ子育てつどいの広場ぼっかぼか」にもやってきました。「鬼は外!福は内!!」今年は、皆さんと工作で作った手作りの豆で撃退です。皆さんのおかげで無事に鬼を追い払い、同時に気持ちの中の鬼も一緒に追い払うことができました。そして、これから1年間の健康と幸せもお願いしました。(宇都宮 茉莉)



鬼は外  
福は内





## 杵と臼でお餅つき

デイサービスセンター  
あったか

杵と臼を使ってお餅つきを行いました。昔取った杵柄で、皆さん上手にあんこを丸めた後、芋餅用の蒸したサツマイモをつぶしました。その後は、蒸したもち米を、潰したサツマイモと一緒につぶしていき、皆さんと代わるがわる臼と杵でお餅をついていきました。

出来上がったお餅は、女性の利用者の方々により、素早い手つきで次々と食べやすい大きさに丸められていきました。昔取った杵柄とはこのことですね。お餅つきをきっかけに、自然と皆さんの身体に身についていた習慣が蘇り、沢山の芋餅とよもぎ餅が完成し、おかげさまで皆さんと美味しく頂くことができました。

(松永 千秋)



## 黄金色に輝くイチョウを求めて

サービス付き高齢者住宅  
あったかハウス

「イチョウの美しい場所が東温市にあるみたいよ」と聞き、入居者さんと一緒にドライブに行ってきました。久しぶりの外出ドライブに、移動中の車内は高揚感からか談笑と笑い声に溢れていました。目的地の水天宮(東温市横河原)に着くと、境内に広がる鮮やかなイチョウの葉が目に入り「これは美しいね」と皆さんの歓声と同時に、我先にと言わんばかりにイチョウの葉を手にとられていました。水天宮での散策を楽しんだ後は近くの産直市場へ行き、思う存分に買い物を楽しまれていました。お買い物をしながら話も弾み、カゴがいっぱいになるほど買い物をされていた方もいました。外出ドライブが普段の生活と違った良い刺激が気分転換にもなったようで、皆さん喜ばれていました。(松崎 聡)



活動の様子はこちらから



グループホーム  
里山

## 季節を飾る生花を楽しむ

グループホーム里山では、入居者さんお一人おひとりの好みに応じた趣味を、日常生活に取り入れることで、それが生きがいにもつながるようにサポートをしています。中でも、生け花を楽しまれる方は多く、ご家族様にお花を届けて頂いたり、ご自身の好みのお花を購入されたり、色とりどりのお花を「こっちの色がいいかな」「もっと広げた方がいいわよ」と、皆さんと楽しくお話をしながら、生ける時間を楽しまれています。完成した生花の作品は、身近で楽しめるように玄関やテーブルに飾っているため、入居者さんの目にも入りやすく「綺麗ね」と言われる機会も多く、その時に入居者さんは、決まって誇らしげな表情をされながら微笑んでくださいます。(谷本 美希)



ENJOY

HAPPY



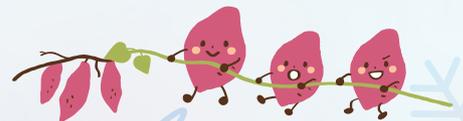
活動の様子はこちらから



小規模多機能ホーム  
里山

## 甘くて美味しいスイートポテト

小規模多機能ホーム里山では「里山ファーム」で育てたさつま芋を収穫しスイートポテト作りを行いました。さつま芋を蒸して、皮を剥ぐ、すりつぶす、こねて形作る行程を利用者さんと分担して行いました。完成したスイートポテトを食べると甘くて美味しく、どの利用者さんもあっという間に食べられました。また来年も、この喜びを共有するため、皆さんと畑作りを頑張ります。(森 直人)





里山オレンジハウス



## クリスマスに深まる交流

小規模多機能ホーム里山の皆さんと、交流を深めるための合同クリスマス会を開催しました。会場の小規模多機能ホームに着いてすぐは、皆さんも緊張していたのか、なかなか会話が始まりませんでした。乾杯の音頭に合わせて、一齐に「乾杯!」のコールで会食が始まると同時に、利用者さん同士の会話も始まりました。クリスマスということで、テーブルに並んだご馳走を皆さんおいしそうに召し上がっていました。最後は、待ちに待ったクリスマスケーキ!「サンタさんがかわいいね」「美味しそうだね」とワイワイ! 徐々に関係がほぐれていき、最後には皆さんがニコニコに、とても楽しい1日となりました。(菊地 亜由美)

メリークリスマス



- ・職 種
- ・氏 名
- ・抱 負
- ・趣 味

### \\ New Face // 新入職員紹介



《砥部町大南地区》

特別養護老人ホーム砥部オレンジ荘(1名)



- ・介護福祉士
- ・岩崎 翼 (いわさき つばさ)
- ・常に向上心を持ち、利用者様にサービスを提供いたします。
- ・体を動かすこと

小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘(1名)



- ・介護福祉士
- ・西石 尚子 (にししい なおこ)
- ・常に感謝を忘れず、真心の業務を心掛けます。
- ・映画鑑賞

《砥部町高尾田地区》

小規模多機能ホームあったか(2名) デイサービスセンターあったか(1名)



- ・介護福祉士
- ・篠原 康太 (しのはら こうた)
- ・小規模多機能の理解を深め、地域での個別支援を目指していきます。
- ・こだわりの餃子作り



- ・介護福祉士
- ・浅木 尚子 (あさぎ しょうこ)
- ・利用者様に優しく笑顔をお届けできるようにします。
- ・料理ですが一番は猫



- ・看護師
- ・武田 愛美 (たけだ まなみ)
- ・利用者様に笑顔で寄り添い、デイでの時間を一緒に楽しみたい。
- ・お菓子やパン作り

## 『ヤングケアラー、聞いたことありませんか』

ヤングケアラーをニュース等で耳にしたことがある方もいらっしゃると思いますが、最近では社会問題として取り上げられています。

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満のこどものことをいいます。もう少し詳しく説明すると、ヤングケアラーが行っている家事や家族の世話は多岐にわたっていますが、一般的なものは食事の準備や掃除、洗濯といった家事、障がいや病気がある家族の世話、幼いきょうだいの世話、感情面のサポート（精神状態の見守りやうつ時の励まし等）などとなります。要するに『こどもとしての時間』と引き換えに、大人にかわって家事や家族の世話をしているということです。

そのため、こども自身がやりたいことができないなど、学業や友人関係などに影響が出てしまうようです。

そうした背景を踏まえて、国や地方自治体、民間団体にヤングケアラーをサポートする取り組みが広がっています。しかしながら、家庭内のデリケートな問題でもあるため、ヤングケアラーの社会的認知度の向上や現状の把握など適切な支援につないでいくためにも、私たち介護・福祉だけでなく、医療・教育などの各関係機関との連携を図っていくことが重要となってきます。（ケアプランセンターあったか 主任 上田 直子）

〈参照文献〉政府広報オンラインより ヤングケアラーとその家族の支援：講師 森田 久美子(立正大学/日本ケアラー連盟)



## 時短にも!災害時も!パッククッキング

災害時はライフラインが停止する可能性があり、限られた環境や道具しかない中でも、衛生的で簡単に調理ができる方法として、時短料理も可能なパッククッキングが知られています。

パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さず、簡単に温かい料理を作るため、災害時の調理法として注目されています。

### 方法

- ① 食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜く。
- ② 加熱すると膨らむので、袋の上の方でしっかり結び、中の食材を均一に広げる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ、弱火で沸点を保ちながら加熱する。

### 注意点

- ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載があるポリエチレン製で、厚さ0.01mmの、無地でマチのないものを使う。
- 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使用する。



## 「里山たかのこOKカフェ」開催のご案内



認知症カフェで来場者と一緒につなごう！

当事者

家族

専門職



がリレーシップで行う **新しい認知症サポーター養成講座** を開催！

今年の1月に認知症の人が希望を持って暮らすことができるようにと、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。そこで、18年ぶりに認知症サポーター養成講座テキストも新しく改訂されました。当日は、専門職(ボランティア)や当事者・ご家族・地域の方と楽しく交流や相談もできます。皆様のご来場をお待ちしております。

18年ぶりに全面改訂

NEW

新版テキストを使用



**日時** 5月16日(木曜日) 14:00~15:30

**場所** 鷹子公民館(松山市鷹子町632)

**来場費** 200円(飲み物・お菓子代)

**申込先** 小規模多機能ホーム里山  
TEL 089(993)7322

お申し込みはこちら



※Googleアカウントが必要です。



### 令和5年度 鷹子町合同防災訓練

福祉施設・鷹子町内会自主防災組織



災害時の地域の施設同士で連携を図り利用者の安全を確保することを目的に、鷹子町では、地域住民・鷹子町内会・近隣の福祉施設と合同で定期的に避難訓練を行っています。

今年度はグループホーム里山と小規模多機能ホーム里山が、大規模地震の発生により土砂災害の危険性が高まったと仮定して、まずは老人保健施設たかのこ館さんに入居者さん及び利用者さんの受け入れの協力要請をしたという想定で避難訓練を行いました。避難訓練後は、合同で防護衣の着脱や、簡易トイレ・ベッドなどの設営、非常食の調理と試食等の様々な防災体験を行いました。

(グループホーム里山 防火管理者 重松 良輔)



### スタッフ募集!《正社員・パート》

私たちと共に働きませんか!

- 勤務地  
砥部町(大南・高尾田)  
松山市(鷹子町・三町)
- 職種  
介護職員・生活支援員兼世話人  
介護支援専門員  
介護職員兼生活相談員  
洗濯スタッフ・調理スタッフ



採用情報は  
こちら



TEL: (089) 962-7820

担当 濱田(ハマダ)

編集後記

暖かい春が待ち遠しく感じますが、利用者さんと編み物をしていると心も体も暖かくなります。(表紙の写真:小規模多機能ホーム里山) 編み物は脳全体を刺激するだけでなく、幸福感を得られるという健康効果もあるそうです。引き続き、広報誌「ばんざい」をよろしくお願ひ申し上げます。

高尾田あつたか広場 所長 小椋 真吾