



いつまでもお元気でいてくださいね（詳細はP8）

# やすらぎ

題字：佐藤喜次さん筆（特養住民）

## 主な内容

ねんりん	P 2
寿司バイキング	P 3
シリーズ「在宅支援を考える」	P 4
雪あかり雪像作り	P 6
和賀川	P 6

No. 39

2008 春号

平成20年3月25日発行



職人の手さばきに目がくぎづけ

# うま 寿司は旨い!! 3月7日 寿司バイキング

やってきました!今年も豪華食べ放題の寿司バイキング。ネタはマグロにサーモン、ハマチにアナゴに巻き物も各種、まだまだあります。そしてこれが目玉、本物の寿司屋さながらに職人が目の前で握ります。威勢よく握られた色彩も美しい寿司たちが大

舟の桶や皿にきれいに盛り付けられ、目でも口でも十分に味わうことができました。あまりのおいしさに食べる表情は笑顔というより真剣そのもの。「おしながき」を眺めながらどれを食べようか考えるのも楽しいものです。飲める方には熱燗もついて、おなかも心も大満足のお昼のひとつでした。



大きな舟盛りが豪華さを増します



つつい食べ過ぎてしまいそう

## とつげき★インタビュー 「お寿司の味はいかが!?!」

「どのネタも新鮮でおいしい。寿司がうまいからお酒もうまい!」

高橋千代志さん



「本物の寿司屋さんに来たい。いっぱいあって迷ってしまう」

高橋カヨさん



昨年秋、かたくりの園でテレビ岩手の取材を受けましたが、この一月、今度は全国の放送局であるテレビ東京のカメラがやってきました。暮らしの身近な問題を取り上げて解決のヒントを探っていく『トコトンハテナ』という番組で、この時のテーマは豪雪地帯での暮らし。除雪の方法や雪かきボランテニアが紹介され、雪国の高齢者を支えるものとして生活支援ハウスも紹介されました。残念ながら岩手県では放映されませんが、番組のDVDが局からかたくりの園に贈られております。俳優の高橋英樹さんらが出演する大変おもしろい番組ですので、観てみたいという方はお気軽にかたくりの園まで!

またまたテレビがやってきた

### 生活支援ハウスが全国のお茶の間に

# ねんりん

深澤 ツヤさん (太田)  
デイサービス  
ぶなの園ご利用

今回の『ねんりん』では、西和賀町で現在二番目に年齢が高い太田の深澤ツヤさんの人生の足跡をご紹介します。その長い長い道のりを振り返り、ご本人、そして一緒に暮らす娘さんにお話を伺いました。

## 家族に囲まれ 今が一番幸せだ

デイサービスぶなの園を利用していただいているツヤさんは、今年の二月十日で何と満百四歳を迎えました。曾孫のお子さんにあたる玄孫の代までおり、賑やかな大家族に囲まれる。いつでもニコニコと穏やかな表情を絶やさないツヤさんは、今まで大きな病気をすることもなく、健康に過ごしてきたそうです。今こそあまりやらなくなったものの、百歳くらいまでは折り紙や編み物、刺しゅうなど手先を使う作業を好んでやっていたそうで、それが今の健康につながっているのではないかと娘さんから教えていただきました。



元気に104歳を迎えられたツヤさん

ツヤさんは長瀬野から太田に嫁いで六人の子どもを産み育て、米

作り中心の農業で生計を立ててこられたそうです。その当時から今のように大勢の家族で暮らし、朝から晩まで働きっぱなしの毎日だったとのこと。「とにかく難儀してきた」との娘さんの言葉に、ツヤさんの人生が凝縮されています。



「広報にしわが」の取材にも笑顔で対応

細かいことによくよしない性格は昔からのようで、苦勞を苦勞と感じずに頑張ってきた気持ち、その表情に表れているのだと思います。年齢を全く感じさせないツヤさん。年末に特養で「もちつき大会」を開催した時には「デイサービスから飛び入り参加。補助があったとはいえ、自分より大きな杵を抱える姿は迫力がありました。また、昨年の春先にインフルエンザにかかってしまった時には、家族の心配をよそに見事な回復力をを見せて、医師にもびっくりされたというお話を聞きました。満百四歳の誕生日を目前にしたある日、デイサービス利用中に『広報にしわが』の編集担当者が取材に訪れました。「どうしたらそんなに元気でいられるんですか?」という問いかけにツヤさんらしい一言。「わがらねなあ...。皆さんののおかげ、神様様のおかげだよ。」

聞き手 高橋 渉

シリーズ  
在宅支援を考える 4  
デイサービスセンターぶなの園

ゆったり・のんびり  
小人数だからこそ

「これまで生活してきた西和賀の土地で、ずっと暮らし続けたい」昔は寝たきりの原因はほとんど脳卒中と言われていました。しかし今は、特別な病気もなく寝たきりになる理由の一つに、寒さの厳しい地方では「雪が寝たきりを

つくる」と言います。冬の間、活発な生活をしないことが原因で寝たきりになることがあるそうです。西和賀ではどうでしょうか。また、生活が不活発になる原因には、高齢期による心身の機能の低下も関係があります。つまりは厳しい寒さ、豪雪などの環境や加齢が、身体の不活発性、生理機能の低下をもたらし、閉じこもり↓認知症↓寝たきりを引き起こす場合があるので。そこで、閉じこもりが生じないように予防することが最近話題ですが、すでに認知症があれば、活動的な生活を続け生活の悪循環を止めることが大切です。加齢に伴って



ぶなの園に到着、デイサービスの一日が始まります

自宅生活に不安を感じた時、家族の力や自分の力だけで何とかしなければ、と思っけていませんか。それらの不安を解消していく手立てに福祉サービスの利用があります。私たち「デイサービスセンターぶなの園」もその一つです。ここは小規模のデイサービスで、一日十名の定員ですが、現在は平均五〜六名の方々がここで一日を過ごされています。先日の職員会議で、今年度の活動を通し自分たちの事業所の特徴を改めて考えてみました。集約す

ると、小規模でのゆったりとした流れの中で、利用者一人ひとりの対話が多い。ゆつくりと過ごしていたらいているため、穏やかな雰囲気がある。という結果にまよりました。そして、ここで日々を重ねることは、利用者の心身状況の細かな発見につながり、認知症の進行をやわらげることにつながります。外出の機会を増やし、なじみの仲間同士で「声っこ」をかけ合うことも、生き生きとした暮らしを続けるための大事な方法なのかもしれません。

ぜひ、小さなデイサービスでゆったり穏やかに過ごし、よりよい生活をつくってみませんか。

デイサービスぶなの園  
生活相談員兼介護職員  
上中屋敷陽子



馬頭琴の調べ美しく

馬頭琴奏者として全国で活躍中のNAGISAさんが三月十四日来園し、演奏を披露してくださいました。



美しい音色を奏でるNAGISAさん

馬頭琴とは弦が二本のバイオリンに似た民族楽器で、主にモンゴルや中国で使われています。バイオリンに比べ、ややくすんだようなその音色は独特の響き。住民も職員も不思議な世界に引き込まれていきました。

約一時間の演奏の後、住民からお礼の花束をお贈りしてお別れましたが、心地よい余韻はいつまでも残りました。



住民から「ありがとう」の気持ちを込めて

NAGISAさんプロフィール

- ・盛岡市出身
- ・3歳でバイオリン、4歳でピアノを始める。
- ・19歳から馬頭琴に取り組む。
- ・2005年に国立音楽学院を卒業し、現在同学院講師。
- ・海外および全国各地のイベント出演等で活動中。

『できる』から『もっとできる』へ

〜ポジティブケアプラン作成への取り組み〜

特養住民に自分らしく生き生きと暮らしていただくことを目的に、介護職員が中心となってこの二月から「ケアプラン学習会」を実施しています。介護保険制度やケアプランに関する学習は勿論これまでも行なってきましたが、今回テーマとして掲げているのは、住民の「できる」を「もっとできる」よう援助していく「ポジティブプラン」の作成。身体的な機能だけでなく、精神的にも積極性を引き出していきたいというねらいがあります。

業務時間内で学習の時間を設けることは難しいので、早番勤務が終わった職員三〜四名が集まって学習。介護支援専門員の資格を持つ職員の指導を受けながら数回に分けての実施です。学習方法は次の三段階で進められています。

①介護職員が、担当する住民の心身状況からの部分を伸ばす



小人数で密度の濃い学習・検討を行なっています

# 万が一に備えて

万が一の事態に備え、一月二十五日、ぶなの園で総合防災訓練を実施しました。日中ではありましたが夜間に三丁目奥から出火という想定だったため、はじめの約十分間は夜間帯勤務の三名の

## 総合防災訓練

みで避難誘導を行ない、その後かけつけた職員や地域住民で誘導するという内容の訓練です。全住民が交流スペースに避難するのに要した時間は約二十分。まずまずの結果ではありますが、職員に緊張感の薄さも見られ、防災に対する意識も変えていく必要性を感じた防災訓練でした。

毎年節分にはぶなの園に荒々しい鬼たちが出没しており、今年も突然大声をあげながら現れました。特養住民の皆さんは、初めは驚いた表情を見せる方もおりましたが、鬼たちが暴れまわっているのを眺めるうちになぜか笑い顔に…。個性豊かな鬼の顔や格好がおもしろかったようです。

# 節分豆まき



憎めない鬼の姿に思わず苦笑い

恐さより愛嬌を感じてしまう姿でも、やはり「鬼は外!」。住民に豆を投げつけられた鬼はそそくさと去っていききました。

# あゆみ

平成19年12月~20年2月

- |       |                 |      |                   |
|-------|-----------------|------|-------------------|
| 12月3日 | 理事会             | 17日  | 理事会長              |
| 4日    | 課長会議            | 18日  | 献血車来園             |
| 5日    | 沢内中学校三年生来園交流    | 19日  | 特養住民忘年会           |
| 7日    | 食堂ワックス清掃        | 20日  | 評議員会・理事会          |
| 8日    | 特養家族懇談会・家族会     | 25日  | 「ほそかわ」訪問販売        |
| 11日   | 主任会議            | 27日  | 大島キヨさん特養退所(ご逝去)   |
| 12日   | おはなし「きらきら」来園    | 28日  | 特養もちつき大会          |
| 17日   | 課長会議            | 31日  | 入所検討委員会           |
| 18日   | 課長会議            | 1月1日 | 大晦日               |
| 19日   | 特養新年交歓会         | 2日   | 近藤チヤさん特養入所(猿橋)    |
| 20日   | 「ほそかわ」訪問販売      | 4日   | 理事長年頭あいさつ         |
| 25日   | 大島キヨさん特養退所      | 7日   | 課長会議              |
| 27日   | 大島キヨさん特養退所      | 8日   | 理事会長              |
| 28日   | 特養もちつき大会        | 17日  | 主任会議              |
| 31日   | 入所検討委員会         | 17日  | ニチイ学館ヘルパー研        |
| 2月1日  | おはなし「きらきら」来園    | 21日  | 修受入れ              |
| 3日    | 高鷹信さん特養入所       | 22日  | 高橋雄喜さん特養退所(長期入院)  |
| 4日    | 節分豆まき           | 24日  | 入所検討委員会           |
| 5日    | 課長会議            | 25日  | 課長会議              |
| 6日    | 主任会議            | 28日  | 職員採用試験            |
| 13日   | 「あゆみの会」交流スペース利用 | 29日  | 法人内部監査            |
| 15日   | ホーム喫茶           | 30日  | おはなし「きらきら」来園      |
| 19日   | 理事会長            | 31日  | 香山サカエさん特養退所(長期入院) |
| 20日   | 理事会長            | 3日   | 入所検討委員会           |
| 25日   | 第一小総合学習         | 4日   | 高鷹信さん特養入所         |
| 26日   | デイぶな実地指導        | 5日   | 課長会議              |
| 27日   | 一・二丁目住民懇談会      | 6日   | 主任会議              |
| 28日   | 在宅福祉課学習会(内部研修)  | 13日  | 「あゆみの会」交流スペース利用   |

# 若い力の結晶 大雪にも負けず!!



雪像作りの初期段階



若いってスバラシイ!



巨大ミッキーマウスの雪像完成

## 2008・ぶなの園 雪あかり

ぶなの園住民の冬の楽しみの一つが、沢内中学校生徒が制作する雪あかり巨大雪像。二月十三日に約五十名もの生徒さんたちが来園し、中庭に積み上げていた雪山をかたちにしていききました。なぜが雪像作りの日は天候に恵まれることが少なく、今年もため息が出るほどの大雪、大荒れの天気。それでも、自らの希望で参加してくれた生徒の皆さんは、スコップやカラスプレーを手に楽しみながら作ってくれました。午後三時ころから約一時間半かけてできあがったのは、ねずみ年にちなんだミッキーマウスの像や、雪あかり用ミニかまくらなどなど。住民の皆さんに喜んでほしいという気持ちが伝わる見事な作品でした。暗くなつてからは多くのろうそくに火がともされ、生徒たちの思いが込められた灯りはより美しく住民の目に映ったことでしょう。

# 和賀川

施設長 高橋一雄

健康保険法が改正され、二十年四月から後期高齢者医療制度が新設されることになった。決まった

ことではあるが一考してみたい。よい制度なのかわるい制度なのか。法は人間のくらしを守るための制度なのだから、よい制度だと思ふのだが、そうでもないようだ。■後期高齢者とは七十五歳以上が対象だと言う。そして今まで加入していた健康保険を脱退して、岩手県後期高齢者医療広域連合に加入することになると言う。保険料額も上限を五十万円として、年金から天引きされるようだ。厚生年金等の年金受給者たちが国民年金受給者にとっては大変なことになるのではないかと心配される。少ない年金の中から介護保険料、高齢者保険料を天引きされたら、医療費の支払いや生活費に事欠くことになりはしまいかと迷うところである。■社会保障制度は、年金、介護、医療を万全なものにするために負担と給付をどう設けるかが課題であるのだが、人生の最後を安らかにくらしゆける制度であつて欲しいと願うばかりである。

## 表紙の写真

前号でもご紹介した第一小学校6年生の総合学習は、3月4日が今年度最後の交流となり、様々なお礼の発表がありました。交流の写真を大きく映写して振り返ったり、沢内さんさや合唱を披露してくれたり。そして、お別れの際に手を握り合って互いにお礼を述べている場面が表紙の写真です。寂しさに涙を浮かべる住民の姿が印象的でした。



- 特別養護老人ホームぶなの園
- デイサービスセンターぶなの園
- ホームヘルプステーションぶなの園
- 西和賀介護相談室

西和賀町沢内字太田2地割135番地

電話 0197-85-2322

FAX 0197-85-2317

- 高齢者生活福祉センターかたくりの園

西和賀町沢内字大野17地割140番地1

電話 0197-85-3388

FAX 0197-85-3389

(発行・編集)

社会福祉法人やすらぎ会  
広報委員会

## 平成19年12月～20年2月

### 【ご寄付】

- ・高橋ヨシ様
- ・高橋一雄様

### 【ご寄贈】

- ・岩手県赤十字センター様

### 【ボランティア等】

- ・どれみの会様 (特養支援)
- ・長瀬野婦人会様 (特養住民忘年会)
- ・泉沢婦人会様 (ホーム喫茶・踊り)
- ・高橋佑子様 (デイ支援)
- ・高元睦子様 (デイ支援)
- ・佐々木エリ子様 (デイ支援)
- ・民生児童委員の皆様 (もちつき大会)
- ・高橋昭士・和子様 (唄、踊り)
- ・菊池よい子様 (特養支援)
- ・弁天婦人会様 (踊り)
- ・サンフレンド様 (踊り)
- ・趣味の会様 (踊り)
- ・カトレアの会様 (踊り)
- ・加藤節子様 (昔語り)
- ・深澤ノリ様 (デイ支援)
- ・小野寺聡様 (出前講座)

あたたかい善意を頂戴し  
厚くお礼申しあげます

## 編集後記

編集後記は、広報担当にとってはちよつとしたオアシスのような場所なんです(私だけ?)。編集の仕上げに手がけるので、ほっとした心理状態にあることが一つ。担当者の特権として、どんなことを書いても許されるような気楽さがあるのが一つ。しかし気は抜けません。なぜなら、広報の自身はさておいて、最初に編集後記から読まれるという方が結構いらつしやるような気がするからです。それもありがたいことではあります。ですが、ぜひ内容も読んでくださいね。

W・T