



お一人ひとりの暮らしの中で大事なものはなんだろうとこれからも一緒に探し求めていきます

みつるぎだより

サービスの受け手から相互に支え合う担い手
人と人がつながり合い、
生き辛さを抱えても互いにわかり合い、
助け合える共生社会への歩み。
老いても安心して暮らせるまち榎本。
目指すのは『ふるさと榎本』の実現

2020~25 みつるぎオールスター

「ただの日常」の笑顔が
愛おしくて…

みつるぎな日々!

本日も百花繚乱



花より私♡



花より弁当🍱



ナイショの話な…😏



コノミヤへGO!



苗大収穫祭

今日もワイワイ!桜が咲いたよ、さあ出かけるで〜!お弁当作ってワイワイガヤガヤ。イチゴができたで、さあ食べましょか!端午の節句や、柏餅買いに行こ〜!今日はええ天気、いざ屋上へ…あれ、おやつないのん?笑!今日も楽しくマイペース。なので時々仲良し喧嘩もね!それが「日常」ですもんね。



みつるぎベリー



おとなしいなあ



次どこ行こか



みつるぎピンク軍団!



ありそでない3ショット?!

今年のふれあいまつりは、昔懐かしい知人とふれあい、子ども会やPTAの若者とふれあい、ステージの人たちとふれあい、盲導犬とふれあい、いつものみつるぎ仲間たちとふれあう…そんな日でした♡

発行：小規模多機能型居宅介護『みつるぎの里』
大阪市鶴見区今津中 1-9-32 (榎本福祉会館 2階)
TEL:06-6955-9044
<https://www.egao-ageruyo.com/>
NPO 法人榎本地域活動協議会

■気をつけてね!

身体機能の維持・向上を心がけることは、もちろん大切!では、身近なアレコレはどうでしょう?再チェックしてみましょう!



ちよっこつと健康豆知識⑧

- 自宅内の**小さな段差**(敷居、カーペットのめくれなど)はない?
 - 床に電気コードや雑誌・新聞などを置かず、**動線確保**できている?
 - 夜間でも**足元を明るく**し、視界を確保できている?
 - 浴室に**滑り止めマット**を敷くなどしている?
 - 滑りにくく、**安定した靴選び**ができています?
 - 骨を強くするカルシウムやビタミン D、筋肉を維持するタンパク質を**意識して摂取**できている?
 - 規則正しい生活リズム**を心がけ、十分な睡眠をとれている?
 - 薬によっては、めまいやふらつきなどの副作用も。医師や薬剤師と相談し、**薬の管理を適切**に行っている?
 - 急に立ち上がるとめまいを起こすことも。**ゆっくりと立ち上が**っている?
 - 家族や周囲の人は「段差があるから気をつけてね」「手すりにつかまってね」など状況に応じて**注意を促す声かけ**をしたり、見守りしたりできている? など
- 散歩や体操など、無理のない範囲で体を動かす習慣と、日常的な対策を総合的に行って、転倒リスクを減らし、安全で活動的な生活を送りましょう!

私のサードプレイス

いつもオシャレなKさん。ある日「いつも通っていた美容院に行こう!」となりました。そこには馴染みの美容師さんが居て、どんな髪型にするか悩みに悩んで春ハヤー♡後日、学生職員のアドバイスを受けて、さっそくムースのお買い物🍷



若返り作戦大成功の巻?!

みつるぎ応援団Ⅲ
榎本連合第7振興町会長
小林育夫さん



町会役員・法人理事を歴任
長年地域福祉に貢献

新企画！苦言あり期待あり
みつるぎ里の「これから」を一緒に考える

『地域の関心高まり、10年』

みつるぎの里設立準備期にあたる10年前、当時「介護施設」の情報や理解も浅い。その時期に町会長に就任、「地域で介護施設？なんで？誰か専門家おらんか」。疑惑の声は溢れ、自身も懸念を抱きながら、町会役員らへの説明に奔走・紆余曲折ありながらも10年。

6月の榎本ふれあいまつり、オープニングセレモニーでの鮮やかな揃いのTシャツが目射抜いた。みつるぎの里は、地域を巻き込み、コロナ禍の影響やむなかつた地域活動の「持ち前の団結力」を再燃させる一石と感じた。

町会掲示板には職員の登場するポスター、イベントにスタッフとして参加する姿にも、地域の一員であることを実感させられる。

この先、介護を初めて体験する50~60代が増える。情報は溢れているが選別は難しい。「この先どうなる？」そんな不安を持ち、「認知症？違う？」など迷いながら、どこに相談すればよいのかはわからない。当事者同士が困りごとを話し、愚痴も聞いてもらえる、そんな場が持てたらと思う。親の介護を体験した私も、何か手助けができるかも、と。

昨年度から始まった、みつるぎの地域向けセミナーはその玄関口になっていると思う。セミナーがきっかけとなり、身近な老いと向き合う、それは誰も避けて通れない道だが、人生の終盤を少しでも楽しく悩みなく過ごしたい。この先、状況は常に化する。地域の、すぐ隣にある「みつるぎの里」には、そんな榎本地域の変化を常に敏感に感じ取り、柔軟な対応のできる『よりどころ』となり続けてほしいと思う。心より期待している。

「意見の違い」は貴重。関心のある証拠と捉えてきた。地域が運営する他に類にないみつるぎだからこそ、俺は頑張れる。ご利用者に限らず全榎本のお年寄りとかかわり続けたい。「介護」の知らない地域があってもいい。」彌重管理者は話す。

係長のつぶやき(13) 『さわる』と『ふれる』
介護係長・米山 卓



彌重管理者の影響を受けて、社会派映画(社会問題や実際あった事件をモチーフとした映画)を見ることにハマリ、感受性を揺さぶられる日が多くありました。

そういえば、今年の自分のテーマを「インプットの年」と決めて、はや半年がたつなあ...と。しかしながら早くもそれを忘れつつあり、これじゃいかん！本を読もう！と思いたち、『手の倫理』(伊藤 亜紗著)という本に出会いました。「道徳と倫理」「安心と信頼」「触ると触れる」などの言葉の違いを紐解きながら、人との関わりのかたちを探求した本でした。そしてそこには、私が感覚的に大事にしていきたいなあと思うことが見事に言語化されていました。

一方的な伝達手法(相手の反応や理解を考えない)で「さわる」は、みつるぎの実践する『丁寧な介護』の中には、基本的には無いと思います。私も人様に触れる事の多い仕事をさせてもらってる以上、互いに双方向的に生まれる「ふれる/ふれあう」ことを深めたいなと思っています。

そう、榎本地域で行われているおまつりも「ふれあいまつり」ですすね！

小規模多機能型居宅介護



なぜ、ここ榎本にみつるぎの里が必要なのか



管理者・彌重卓志がひもとく！
みつるぎの里・その使命 Vol.12

『再現性のない仕事』

「管理しない管理者」であると私が公言する理由のひとつに、この仕事《特に対人支援の現場において》再現性という概念がそもそも馴染まない、という思いがあります。たとえば先日、こんなことがありました。

通いの利用を嫌がるおじいちゃんがありました。誘いに行くと、どうやら誰かと“通信”が始まったようです。「行くな」とその“通信先の人”が言うから行かないのだと。その場面だけ見れば、幻聴の可能性があると捉え、問題として対応を検討するのが一般的かもしれません。

でも私は、あえて私自身も“通信”を始めて「行った方がいい」とその“誰か”に伝えることにしました。すると、奥さんまでもが“通信”に参加し、「行った方がいいよ」と。その結果、2対1になったおじいちゃんは折り合いをつけ、通いに来てくれました。

そして入浴を済ませた後は、今度は「帰らない」と言い出します。でも奥さんは夕食の準備もあり、早く帰りたい場面。そこで私は、ふと「蛍の光」を歌い出しました。すると、周囲のおばあちゃんたちも次々と歌い出し、場は“蛍の光”の大合唱に。帰らないと言っていたおじいちゃんも、最後には手を振って「また、来るわなー」と。

この日の「この場面・このやりとり」を、次回まったく同じように再現することは不可能です。もし「科学的根拠」に基づく介護を求めるなら、こうなるでしょう。「職員が“通信”すればおじいちゃんは来所する」「“蛍の光”を歌えば家に帰る」。でも、そんな馬鹿なこと、あるわけありません。介護の仕事には再現性はありません。だからこそ、その日その時、その場にいる職員と利用者さんたちとで、その日の生活を一緒につくり上げていくしかないのです。最近では、私が休みの日のみつるぎの様子を聞くことが、何よりの楽しみになっています。



「今日とはどんな物語が繰り広げられたのだろう」と思いを馳せ、私も負けじとワクワクしながら今日の現場に立っています。

5/15 地域向け『みつるぎセミナー』転倒を防げ！

(医) 貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所貴島会クリニックから、春名了輔氏を講師に迎え、座学と実技指導により、転倒を防止し、いつまでもアクティブに暮らすためのポイントを学びました！会場には30名ほどの参加者が集い、うっすら汗をかきながらも和気あいあい。終了時、「え？今日1回だけなん？」と声がかかりました。さあ皆さん、ファイトですよ笑



介護
あるある！

▶普段や介護の生活から「それ、あるある!!」を公益社団法人全国有料老人ホーム協会の過去のシルバー川柳入賞作品を引用してご紹介します!!

- パスワード みんな違って みんなダメ
- 時短家電 覚えるまでに 長時間
- 悪いとこ どこでしたっけと 医者に聞く
- ヘそくりは 一度仕舞うと 出てこない
- 見くびるな 賞味期限は 切れとらん

