



この度の能登半島地震により被災された皆様とそのご家族の皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。

「ただの日常」の笑顔が **みつるぎな日々!**
愛おしくて… **は、超いそがしいの巻・笑**

家事はお好き？

みつるぎにあるのは「当たり前な生活」。もちろん楽しい行事やレクも沢山ありますが、つい手が出てしまうのです。暮らすために必要なことに。「めんどくさいなあ」って思う日は誰かに任せればいいし、天気の良い日は家事なんてやってる場合じゃないです！でも「ありがとう」なんて言ってもらえて「家事って楽しかったかも…」なんてね!



朝は作戦会議から。



手分けして下ごしらえ!



お口も動くが手も動く



貸してみ、やったげよ



乾いたかな?



こけなや、ほらよっこらしょ

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



〈春の体調不良「春バテ」〉

ちよっこつと
医療豆知識③

春は季節の変わり目で、昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。高齢者が春バテで特に気をつけたい症状に「めまい」があります。めまいは自律神経による血流調節がうまくできずに起こる症状のひとつで、立ちくらみなどが挙げられます。高齢になると自律神経のうち、特に副交感神経の機能が落ちているため、朝起きたときに立ち上がる際に立ちくらみを起こしやすいです。立ちくらみを起こした際に転倒し、骨折するケースも少なくありません。加齢により骨密度も低下しているため、軽い転倒でも骨折しやすく、非常に危険です。「バランスのよい食事」「ぬるめのお湯で短めの入浴」「質のよい睡眠」「冷え対策」など、予防と対策で春バテに負けず、元気に花見や散歩に出かけましょう!

気軽に支えあえるしくみ「榎本おたすけ愛」

2015年に地域でスタートしたこのしくみ。みつるぎの支援と組み合わせて便利に利用できるかも…。是非ご相談ください。榎本福祉会館横「つなげ隊」事務所(06-6965-2123)、またはみつるぎの里へ。

みつるぎキッチン 毎日手作り

食べるの大好き!でもね…作るのも大好き!みんなが喜んでくれるからね。「私、おやき好きやねん」そんな声で、メニューが急遽変更になったり。手際の良さは敵いません。みんなの好みと知恵と腕を出し合って…それがみつるぎ!



まさに 母さんの味!



Happy Birthday

賑やかな歌声と共に始まるお誕生日会ですが、嬉しいポイントは、三人三様!そして、とびっきりの笑顔で幸せを分かってくださいませ。来年もその次も、みんなで祝わせてくださいね!



節分メニュー



4種のおやき



おいなりさんと煮麺

ご家族の声V

伊藤 洋徳 さん

(美代子さんの旦那さま)

ありがとうの言葉を贈る

男前女房と夫婦の絆

「愚痴や他人の悪口は聞いたことない。

商売は嫌や言いながらも、女房は客にも従業員にも人気があったな。」お別れから1年も経たない。ご遺影の前で、時折涙を滲ませながら美代子さんの思い出を、そしてみつるぎとの出会いを、優しい声で語っていただきました。

「入院してた病院から施設入居を強く勧められて。けど、それでは家族の絆も夫婦愛も断ち切られる気がした。『家で一緒に暮らす』それが一番。」2022年8月退院。そして、そのままみつるぎへ。自宅介護の覚悟とその思いの強さがこの決断に。自宅へ帰るまでの数日をみつるぎで過ごし、何を助けてもらったら自宅での生活ができるのかを知った。「自分で作ったご飯を自分で食べさせる！」美代子さんの居室とキッチンが2階。週3の送迎時には2階から2階まで。そして訪問時に排泄の介助を。「伊藤さんの心が職員の気合いを高めた。皆が親身にやってくると、いつも感謝して下さるが、それはこのご夫婦の姿あってこそ。」と彌重管理者。「男前が迎えに来ましたよ」と声をかけたら「あんたなんか男前ちゃう！」今もキレのいい返しが聴こえるよう。

2023年3月8日 美代子さん逝去。1年に満たない時間でしたが、愛に溢れた暮らしがここにありました。「今も訊ねてくれる人がいっぱい。誇れる女房です。」
※榎本第8町会の会長を3期、放出では15年間電器店を営み、商店会を長年支えてこられた伊藤さん。車椅子の美代子さんとの外出姿は地域の皆の心に残る。



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.7

受け取るもの、その大きさ



2023年もたくさんの「死」に直面した。自宅で家族さんに囲まれながら静かに息を引きとった Y さん。身体のあちこちが痛くてもがんばって生き続けた F さん、常に凜として自分らしく生きていた T さん、自分のことはこの次でいつも周りに優しさを与えてくれた N さん、この仕事をしていれば、たくさんの人たちとお別れは付きものです。私たちの仕事はいずれ迎えるお別れの時まで精一杯丁寧にお付き合いすること。1日、1日を疾患を抱えながらも生きているおとしよりさんの横に寄り添い一緒に歩いていく。

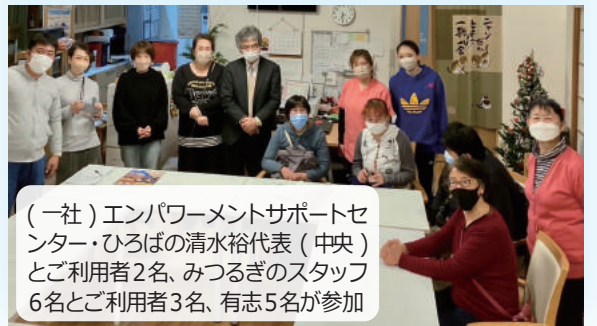
そして、お別れの時に故人を想い振り返りながら、チームとしてこれでよかったのかを問い続ける。完璧な人はいません。常に正解は絶対はない。チームとしてその一つ一つのお付き合いを振り返り、大切に想い続けること。その結果がチームに慈悲深さを与えてくれるのだと思います。

化学的根拠に基づいた介護も大切だけど、お付き合いの中で育まれる関係性に基づいてこれからもケアしていきたいと強く思う。

2023.12.12 研修&交流会を開催しました！ みつるぎの里

「私たちのことを、私たち抜きに決めないで」

介護事業所は、「利用者の生活の場」。そこで働くということは、「生きた人間の暮らしと命、人の尊厳に関わり向かい合うこと」。そこで、障がいを持つ人自らが主体として活動する施設『ひろば』の皆様との意見交換の場を持ちました。職員一人一人が働くことの意味をとらえ直す機会となるよう、今後も研修・交流を重ねていきます。



(一社)エンパワーメントサポートセンター・ひろばの清水裕代表(中央)とご利用者2名、みつるぎのスタッフ6名とご利用者3名、有志5名が参加

主任のつぶやき⑧

今を未来を学ぶ！

介護主任・米山 卓



ついに、40歳を迎えることができました。40歳って、小さい頃は遠い未来。ハタチになってもまだまだ遠い未来。30歳を超えてもまだまだ先のことって感じ。でも、最近、子連れのご近所さんに「おっちゃんに挨拶しいやー！」と言われ、「ハア～イ！今日もゴキゲンでえ～！」と返してる自分。

みつるぎを利用してしてくれてるお年寄りさんと一緒に花屋に行き、店員さんに僕の歳を言うと、「20代半ばかと思ってたー！」と言われ嬉しがってる自分もいて。

結局、何も変わらず陽は登るわけで、時が過ぎるのは早いわけで。人生の折り返し地点に来ているのかはわからないけれど、たまに生えてくる白髪のヒゲを愛でながら、必死のパッチで死ぬまで生きようと思えます。ある歌手の、こんな歌詞を胸に抱きながら！

「おっさん、おっさん、僕はもうおっさんになった。だからこそ更新！

更新！素敵に歳をとりたい。おっさん、おっさん、明日はもっとおっさん！今を未来を学べる人になりたい。」
岡崎体育「おっさん」より

小規模多機能型居宅介護



詳しくはこちらから

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いたします!!

- 自己紹介 名前、出身 趣味、持病
- 妻が書く 老後の計画 俺イナイ
- A I に 冥途の行き方 聞いてみる
- 初サウナ ととのうはずが 脈乱れ
- 長生きは 幸か不幸か 実験中

