

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



敬老の日おめでとうございます

「ただの日常」の笑顔が
愛おしくて…

みつるぎな日々!

アンタのためはワタシのためよ

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



みつるぎ内職隊!?

榎本地域の小さな"たすけあい活動"『**おたすけ愛***』に活動者として出勤👧職員と一緒にご利用者さん2人が参加!「借家の床の拭き掃除をお願いしたい」と地域の高齢者さんのお宅からのリクエスト。いざ!行かん!! 感謝されて綺麗になって最高やん!

※榎本に住むわたたちが気軽に支えあえる有償ボランティアのしくみ (お問合せは事務局まで)

9月の榎本敬老慰安大会に「みつるぎの里オリジナルティッシュ」をお祝い品と一緒に皆さんに!総動員で2,000セット作りしました。町会役員さんにご協力いただき配布。敬老の日って、互いに祝い感謝し合う日だったんですね👏



「おたすけ愛」に出勤!

■かくれ脱水に注意!

ちよこつと医療豆知識⑥

【冬の脱水症の初期症状】

以下のサインに早く気づくことが重症化させないポイントです。かくれ脱水を見逃さないためにも、心に留めておきましょう。

〈喉が渇く・口の渇きや粘つき・食べ物が喉を通りにくい・疲労感、倦怠感・指先を中心に皮膚がカサつく・足のすねのむくみ、靴下のゴム跡が10分以上残る・手足が冷える・頭がぼーっとする・ふらつき、めまい・手足の冷え〉

「脱水症かな?」と思ったら、親指の爪を押してチェックしてください。血管が細い指先は変化が出やすく、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。

初期症状で気づいた場合は、水分摂取だけで改善することがほとんどです。

水分とミネラルを補う必要があるため、水分・塩分の両方を効率良く摂取できる「経口補水液」がオススメです。

・・・経口補水液・・・



○容器に水500cc、砂糖大さじ2、食塩小さじ1/3を入れ、よくかき混ぜれば完成。レモン汁を少し加えると飲みやすくなります。(この記事はGoogle Ai を利用し作成)



優しさの里 みつるぎの里



監視の目👁️笑

ほおほお、なるほど、そーなんか、へ〜(ご利用者) えっ? (職員) なんかない、私たちが間違ってますか? (職員) いやん、間違ったらコッソリ教えてくださいねこっそりね! (職員)

食欲なさそうなお仲間に「食べ〜、食べへんの?」と言葉かけ。ベッド時間が長くなったら、お顔見に。ヘアスタイリストや家事応援団。お茶の時間の準備もしちゃいますよ…そんな優しさが微笑ましくて嬉しくて!!



なぜ、ここ榎本にみつるぎの里が必要なのか

みつるぎ応援団 I
榎本連合楽生会会長
脇田 広志さん

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

「みんなの杖になつてや」

開設時から楽生会は応援しとつたで。故佐藤前会長とも相談して、会として出資もした。けどまあみんな、榎本で一生懸命活動して顔の売れた人ら。「あ、あの人元気やったけど介護利用し始めはったわ」となるわな。そうなるとやっぱり、地域の施設は行きにくいな、となる。それが本心かな。顔馴染みの人たちもヘルパーさんと病院に来てたり、押し車で買い物に出てたりする姿もよお目にしました。夫婦揃ってても、子どもが近くにいても、そら色々しんどいことや、ついつい声を荒げることもあるやろと思う。それなら、施設に入るやとなつて、お互い楽しけれんけど、頭も身体もいよいよ弱っていくんちゃうかって不安になるわな。実際、できひんことが増えていく、諦めることが辛いと感じる。

一昨日は、楽生会の日帰りバス旅行で天橋立に行ってきた。寒かったけど全員がリフトにも乗れた。外に出て、いい景色見て、賑やかに喋って。日頃しんどそうにしてる人から「行きたい、行ってよかった」って声を聞くと嬉しいわ。みんな、同じような不安抱えてると思う。そんな中で、自分のできることをできる限り続けたい、思ってるんちゃうかな。みつるぎの里にそんな「不安」を「ちょっと」聞いてもらえるようになったらええな。「すぐ目の前のこと」とは、元気なみんなは、まだまだ思っていないから「介護相談」となると、ちょっと敷居高いかな。先のこと、兄弟のこと仲間のこと、この先どんなふうにつき合っていくたらええのか、こんな時どうしたらええのか、自分はどなるのか、そんなことを気さくに、雑談まじりで話せる、そんなみつるぎになつて欲しい。色んなとこに顔出して、自然にそこにある存在になつて、一緒に笑ったり、哀しんだりしながら「みんなの杖」になつてや。頼むで。



この日は月に1回の「かたづけ・たい」の出動日。そして脇田さんは榎本だけでなく鶴見区の活動で大忙し！



管理者・彌重卓志がひもとく！
みつるぎの里・その使命 Vol.10

サービスの受け手から相互に支え合う担い手へ

——この1年を振り返る——
私は今年の目標を「地域の

中で地域の人たちと一緒に汗を流す」と決めていた。

まずは、盆踊りの準備から防災訓練と、一緒に活動する機会を増やした。それは自然に顔の見える関係の構築に徐々に繋がっていった。

次に、地域の役員さんから「町会掲示板のポスターを新調しては？」の提案を受け、定期更新を決めた。有志の方がポケットティッシュを作ってくださり、イベント毎に配った。そして『みつるぎの里』が地域にジワリと認知され始める。

ここで更に地域との結びつきを強くするため、私たちは『みつるぎの里の職員』であると同時に『榎本地域活動協議会の職員』であるという自覚が必要だという認識を新たにした。その一環として、地域の様々な行事の手伝い、女性部の方たちが担っておられるプランターの花の水やり等、みつるぎ一丸となり「自分たちができることにはどんどん参加する」という意識改革を進めた。そして、日常の手助けが必要な方には『おたすけ愛』でサポートを。

来年からは独居のおとしよりさんや老老介護をされている世帯への安否確認訪問など、みつるぎ力を発揮して、どんどん取り組みを広げていきたい。

「老いても地域で暮らし続ける」ために
「サービスの受け手相互に支え合う担い手へ」

『ふるさと榎本』の実現へ向けて
一歩一歩しっかりと
歩んでいきたい。



係長のつぶやき (11) 僕が認知症になったら

介護係長・米山 卓



家に帰って、僕は言った「家に帰りたい」。え・・・その家はどこ？
両親と住んでいた北海道
じいちゃんばあちゃんの住んでた神奈川
それとも学生時代の箕面か和泉？
僕はその時こう言う「この家が嫌いなわけじゃない」。

便秘症の僕。僕はきつと思う「気を使うから我慢してもうた」。僕を介護してくれる人に、めっちゃ迷惑かけるかもしれない。僕はその方に声をかける「自分の排泄物を見られるのが嫌なだけ、あなたを信頼してないわけじゃない」。

きつと僕と、僕を介護してくれるあなたは、ちぐはぐかもしれない。その時、僕は言えるかな「けどそんな僕をよろしくお願いします」。

僕は言う
「僕は認知症の人ではなくて、
認知症の『僕』です」。

2024年、ありがとう。



小規模多機能型居宅介護
みつるぎの里

『みつるぎの里ポスト』を設置！

「みつるぎの里」では、広く地域の皆さまに私たちのことをよりよく深く知っていただくため2024年の設立8周年を機会に掲示板のポスターの定期更新を始めました。そこで、ポスターのアイデアやキャッチーなフレーズを大募集！※採用の方には・・・♡♡お楽しみに！福祉会館玄関内にポストに気軽に投函お願いします！**耳に痛いご意見や「励まし」も大歓迎！**



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します!!

- ポイントは 貯まらないのか 医者通い
- 老犬といたわり合って 散歩する
- 納得の 遺影がなくて まだ死ぬぬ
- 政治家と「記憶にない」を 競ってる
- モテ期きた ロマンズ詐欺が 押し寄せる

