

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

Happy Birthday

「ただの日常」の笑顔が
愛おしくて…

みつるぎな日々!

夏の日の思い出とわたし時間

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



■フレイルってなあに？

ちよっこつと
健康豆知識⑨

栄養

食・口腔機能

- ①食事(たんぱく質、
そしてバランス)
- ②歯科口腔の
定期的な管理

最近、CM などでも
よく耳にすることば。

加齢などにより心身の活力が低下した状態のこと。健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中…でも早めに対処すれば健康な状態を保つことができます。フレイル予防の3つの柱を改めて見てみましょう！

榎本地域では趣味やボランティア活動、スポーツ、学習活動など様々な活動が行われています。また、気軽に参加できる季節のさまざまなイベントも!!自分に合う活動を見つけて、仲間と出会い、無理なく続けることがフレイル予防につながります!



身体活動

運動、社会活動など

- ①たっぴり歩こう
- ②ちよっと頑張って
筋トレ

社会参加

就労、余暇活動 ボランティアなど

- ①お友達と一緒にご飯!
- ②前向きな社会参加



🌱 願い事はてんこ盛り!



暑さ対策万全!



ウチの娘ら、賑やかすぎ〜



真剣なお顔…何のお話?

☆いつまでも元気でいたいなあ
☆みんなに迷惑かけずにすごしたい
おとちゃん、いつまでも元気でいてや
そして…あとは内緒😊お口巾着!!



スイカ割りって
何年振りやろ



よっしゃ!それババ



美味しく頂こお〜

乙女心満開!
素敵な笑顔咲く



気持ちと一緒に踊ってます



真夏の夜の♡告白?



食!

食の楽しみって何でしょう?

美味しいもん食べること!それから
作ったものを「美味しいわ」って食
べてもらうことも、とっても楽しい!

開設時出資金返還報告並びにご寄付のお礼

この度、みつるぎの里開設時出資金残165万円の内、80万円をお返しすることができました。次年度には全ての出資金の返還を見込んでおります。また、お申し出により15万円をご寄付に振り替えさせていただきました。皆さまご厚情に深謝申し上げます。

みつるぎ応援団Ⅳ
榎本連合第22 振興町会長
石王丸 鉄平さん

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

「直面して始まる」



優しい笑顔に、家族を支える力強さ・石王丸さん

義父が亡くなり、持病を持つ義母の暮らしは変わり始めた。家事は次第に億劫になり、「一人暮らしの不安」を覗かせる。娘である妻は週に2～3回、箕面の実家へ。週末には2人の娘と共に家族で出向き、買い物や男手のいる家事を手伝う。『できる限りの手助けをしたい』そんな生活が始まって3ヶ月ほどが経った。「住み慣れた我が家で暮らし続けたい」義母の思いを一番に尊重。情報は、当事者から取るしかない保険のシステムに向き合い、未知の世界に飛び込んだ。

榎本で一番若い22 町会。マンション新築時に入居し17年。町会長に就任して2年目を迎え、ようやく「地域で暮らす」ということが分かり始めた。自身の父の姿に、地域と関わる煩わしさを感じ、マンション住まいを決意したのだが…苦笑。家族の生活の変化に伴い「みつるぎの里」にも目が留まる。町会長を担い、会議に参加し、知った事・見えてきた事も多々ある。「榎本は「良くなっていく」という住民の意識が高い」。町会の役割は大きい。

踏み入れてみてようやく始まる「地域活動」と「介護」。普段は目にも耳にも入らないこれら。自分事と初めて広がる世界。どう向き合うか、自身がどこまでサポートするか、今は元気に暮らす自分の両親も80代を迎える。ひとりとして同じ方法が通じることはないだろうが、家族の生活とのバランスを大切に臨みたい。

「頑張らないで」と、どの介護家族にも伝えたい。「本人と家族の関係性を支援する」それもみつるぎの里の役割と考える。それには登録、未登録の区別はない。みつるぎは榎本に住む地域の仲間だから。」彌重管理者は話す。

係長のつぶやき(14) かけがえのない「ひとり」
介護係長・米山 卓



みつるぎのお年寄りさんのお墓参りにご一緒する中で、お墓参りの大切さと具体的な掃除の仕方など教わりました。なので、「今年のお盆はしっかり僕もお墓参りをしよう」と。汗だくになりながら丁寧に墓石を磨き、雑草を抜き、ピカピカにして

しっかり手を合わせてきました。

なんでも、ご先祖を20代前まで遡ると200万人を超えるそうです。ということは、単純に考えると、この200万人のうち1人でもいなかった場合、今の自分は存在しないという事になります。

みつるぎファミリー(お年寄り&職員)合わせて約35人なので、200万×35=7000万人!!イギリスやフランスの人口くらいに。みつるぎだけで一国レベルになるということは…もう地域なんて宇宙です!しかも一人が欠けただけでこの宇宙「榎本」はない!

傲慢にならず、謙虚に、されど卑屈にならず、一人ひとりが、かけがえのない存在であるという当たり前の事実も、お墓参りを

通して伝えられた事のひとつでした。

ありがと、墓で眠る爺さま婆さま!

小規模多機能型居宅介護

みつるぎの里



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.13
支援における“落とし穴”



みつるぎの里では、「目の前のお年寄りと丁寧にお付き合いすること」を大事にしてきました。今、現場では本当に一人ひとりを深く知ろうとする姿勢が根づいています。相手の生活、嗜好、考え方…知れば知るほど、個別の支援が見えてくる、これは素晴らしいことです。

でも、ここに“落とし穴”があります。それは「分かったつもりになってしまうこと」。

人は完全に相手を知ることにはできません。それは親子であっても同じ。なのに、ある程度知ったところで「もうこの人のことは分かった」と思い込み、知ろうとすることをやめてしまう—そんな場面が、施設の支援過程にも時々見られます。

例えば、私が歳を取り介護保険サービスを利用したとします。私は大の阪神タイガースファンです。職員さんがそれを知って、野球中継があるたびにテレビをつけてくれる、会話も阪神の話で盛り上がる—ありがたいことです。でも、「阪神ファン」というのは私の一部にすぎません。それだけをもって「彌重さんの生活」と言われたら…少し残念に思うでしょう。

私という人間は、阪神だけでは語れない。もっと「彌重」という人間そのものを感じてほしい。

〈支援で忘れてはいけないこと〉

- 人はそんなに簡単に分かるものではない。
- 知ったことは大切だけど、それだけが全てではない。
- 「これでいいのかな?」と常に立ち止まって考える姿勢を続ける。

日々の支援は、小さな気づきと問いかけの積み重ねです。知ることはゴールではなく、スタート地点。これからも“分かったつもり”の落とし穴に気をつけながら、仲間と一緒に支援の質を高めていきます。

8・9 介護家族の会 『介護をがんばるあなたへ』



～話して、聴いて、
少し軽くなる時間～

念願の介護家族の会開催。介護に初めて直面し、突然放たれた介護の広い海での戸惑いや、現在みつるぎの里を利用されているご家族・かつて在宅で奥さまを介護されていたご家族から「うちの場合はね」とお話しただいて、やがては笑いあり涙ありの時間となりました。**次回10月18日 13:30～15:00 お待ちしております!**

**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!!

- 食ったよね 食ったはずだが 何食った
- じいちゃんの 敵は段差と パスワード
- どの顔も 詐欺師に見える インターフォン
- ゴミ出しの 俺とカラスは 顔馴染み
- デイサービス「お迎えです」は やめてくれ

