

「夢」とは 心が満たされることである。すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する。

リハビリ通信 ～身体を紡ぎ心も紡ぐ～

師走の12月、皆様いかがお過ごしでしょうか。リハビリ通信は好評につき、遂にエスポたよりの巻頭を飾ることになりました。今後も張り切って掲載していきたいと思います。さて本題。先月に引き続き、予防フロアでは「脳トレ体操」を実施いたしました。お昼後に行ったため、良い眠気覚ましとなった方もおられるのではないのでしょうか。間違いなど気にせずに笑顔で行っていただき楽しい活動を行うことが出来ました。

<今月の脳トレ体操の内容>

①穴埋め問題

文字の空欄にひらがなを入れ完成させる

例：●マ●マ→シマウマ・こ●し●ん→こうしえん

②カラーでポーズ

色ごとに異なる動きがボードに書かれている

赤→バンザイ、青→前ならえ、黄色→左足上げなど

- ・スタッフが色を指定していき、同じポーズをとってもらう
- ・色でなく物の名前を呼び、色を連想して行ってもらう「海の色！」→青→前ならえ
- ・色の名前を2つ指定し手の動きと足の動きを同時に行ってもらう

地域の集まりの場などでも是非試してみてください！



ディフロア



ディケアでは15日～17日の3日間、たこ焼きづくりを行いました！

タコは固く食べられない方が多いため、今回はソーセージ・はんぺんを具として作っています。

感染対策のため、調理は職員が担当いたしました。



特にはんぺん入りのたこ焼きは利用者様・職員ともに好評でした。ぜひご自宅でもお試しください♪



来月22日23日24日は**クリスマス会**を予定しています。年内最後のイベントとなっていますのでぜひお楽しみください♪



●文庫コーナーにつきまして

先週号で本の寄付をお願いしたところ、たくさんの方にご協力いただきありがとうございました。



『おおまがりせいぶ・人事典』 ～私たちの尊敬する人たち～

●伝えていきたい人…西澤 サワさん i

今年103歳を迎えた西澤サワさん。現在もご自分の力で自宅内を移動することができる程の健脚です。私たちがお会いするといつも「花マル」と調子を伝えてくれます。サワさんの元気の源、長生きの秘訣を教えて欲しいと思い、今回インタビューをおこないました。同時に、サワさんを支えてきたお嫁さん、お孫さんにも支えてきたご家族の思いを教えてくださいました。(文責…高橋正人)

①『とっておきのストーリー』

サワさん…「産まれたのは中富良野。自転車に乗るのが大好きなおてんば娘だった。ただ、坂道は漕ぐことができなかったの。ある日、近所の登り坂で自転車を押していると、偶然水が出ていない井戸を見つけた。井戸が気になって覗いてみると男の人が落ちていた。驚いたけど、直ぐに人を呼んで井戸から救い出したことがあるのよ」サワさんにとって、忘れられない出来事は今でもご家族、私たちにも教えて下さる。

②『ご主人を自宅で看取られる』

最愛のご主人の生前は各所に旅行に出掛けていた。ご主人は14年前に逝去。当時はまだ珍しかった在宅医療を受け、住み慣れた自宅で最期を迎えることができた。サワさんは、24時間在宅酸素療法をおこなうご主人の身の回りのお世話をしていたが、介護負担が積み重なりご主人と衝突することも多々あり、「介護うつ」の状態にもなった。一緒に支えていたお嫁さんも同じ時期に体調を崩してしまい、お孫さんが介護の中心となってくれた。

③『ターニングポイントとなった骨折』

ご主人とのお別れから落ち着きを取り戻した数年間は、お嫁さんとお孫さんと全国各地に旅行に出掛けた。京都に旅行に行った際は、オートロックの仕組みがわからず部屋から出てしまい、部屋に入れなくなったこともあった。このときも慌てず、騒がず、外出していたお嫁さんとお孫さんの帰りを待っていた。90歳を過ぎても状況に応じて行動できるサワさんのことをお孫さんは誇りに思った。そんな最中、95歳のとき転倒により大腿骨骨折してしまう。(次号につづく)



中央がサワさん。お嫁さん、お孫さんご夫婦との1枚

忘れていても...



『介護・福祉の輪 応援団なんもだよ』

3 コ マ 漫 画

参考引用文献: 在宅介護者を応援する3コマ漫画づくり
https://korekara-pj.net/design/design_33/

※漫画の解説です※

認知症になると、ついさっきの出来事も忘れてしまいます。でも
 うれしい感情などはちゃんと心に残っていますよ。

★お知らせ★

上記している3コマ漫画にも関連
 しますが、当センターはこの度「3
 分でわかる！認知症ワンポイント
 講座」(＝右写真)という動画を作
 成致しました。その名の通り3分
 間で認知症の種類についてまと
 めた内容となっています。動画は
 限定公開となっておりますが、興
 味ある方は動画視聴の方法をご
 紹介致しますのでご連絡くださ
 い。なお、この講座は今後シリーズ
 化していく予定です。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で一番多い。
 男性より女性に多い。



3分間なので気軽に見えます



くどう社会福祉士による『ちょっこし役立つ豆知識⑪』

自宅の売却に関して、業者から長時間に渡る勧誘や、強引に安価な売却契約をさせられ
 たため解約したい、という相談が増加しています。自宅を不動産会社へ売却してしまう
 と、クーリングオフができません！契約の内容をよく理解せずに安易に契約をするのは
 危険です。解約のため多額の解約料を請求されることもあります。不動産に関する契約
 は、手続きや内容等、非常に複雑になっています。よくわからない場合、
 家族や友人等複数の人に相談をして、一人で対応をしないようにしまし
 ょう。また、迷惑な勧誘はきっぱりと
 断ることが大切です！断りきれないと
 きは、にし高齢者支援センターの
 工藤までご相談ください。

詐欺、悪徳商法
 を成敗します！

くどう



No.⑮ T・K さん



質問：①翔仁会を選んだ理由。②同僚、上司などとの忘れられない出来事。③ひとこと。

①翔仁会を選んだ理由

今から約10年前、「35年ローンが今なら低金利」に誘われマイホームを持ち、札幌から恵庭に引っ越しました。しばらくは札幌の勤務先へ通勤していましたが、片道約1時間かかり、一度、帰り道に大好きなサッカー日本代表戦を観賞しながら運転し、熱中するあまり事故を起こしそうになり転職を決意。面接の際に温かい施設の雰囲気を感じ、良い印象を持っていた中で縁あって採用して頂くことができました。



②上司や同僚等との忘れられないエピソード

とある利用者様のご家族より以前「初心忘るべからず」の本当の意味を教えて頂き、今でも大切にしています。事業所内では外勤が多い仕事であるため、より自己管理（体調やスケジュール等）が求められる中、それぞれのペースを尊重してくれる上司や同僚に感謝しています。2年前より禁煙に成功しましたが、とある同僚に「一旦休んでいるだけだよね？」と言われたことは根に持っています（笑）



③ひとこと

周囲にはお手本になるような利用者様やご家族を始め、先輩や同僚、後輩がたくさんおり、恵まれていると感じます。これからますます高齢化社会となっていくと思いますが、同時にスタッフ不足はより深刻になっていきます。しかし、この困難を乗り越えていくだけのスタッフが揃っていると自負しています。目の前の人生を精一杯生きている利用者様がいる限り、一人のスタッフだけではなく、チームで、施設で、地域で応援していきたいです。

にし高齢者支援
センター

のお知らせ

この度、TwitterとInstagramの公式アカウントを開設しました。右のQRコードを読み込むと閲覧することができます。



Twitter



Instagram

新企画

『自分の仕事のやりがい』

洗い物やお茶を配る、時に利用者から「ありがとう」と言われ仕事のやりがいを感じています。
今後も頑張っていきます。宜しくお願いします。



編集後記



2021年も毎月エスポたよりを発行することができました。一緒に編集する委員会メンバーのサポート、記事を依頼しても引き受けてくれた法人職員の絆に感謝です。個人的にはコロナ禍の副産物として、様々なSNSツールを活用することができました。今後は広報誌も紙面ではない媒体で発信することが求められると感じます。変化を恐れずにトライしていこうと思います。1年間有難うございました。

↑ ↑ ↑ ↑
前項のSHOJINKAI PRIDEからのスピノフです。今後も不定期に掲載していきます。

行事案内

●理美容室（入所）

12月8日、20日、22日の
3日間実施いたします。

●インフルエンザ予防接種

12月より実施しております。



医療法人社団翔仁会

介護老人保健施設エスポワール北広島

〒061-1264 北広島市輪厚704番地16

TEL.011-376-3911 FAX.011-377-5621