



2020年(令和2年)8月20日発行
第432号

発行責任者 いこいの村聴覚言語障害センター
所長 岩本 幸子
編集 いこいの村編集委員会
〒629-1242
綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
電話(0773)46-0101
ファクス(0773)46-0610
<http://www.kyoto-chogen.or.jp/ikoi>

いきいきとした暮らしを 求めて 笑顔の花が咲き誇る梅の木寮へ



去る4月22日、いこいの村・梅の木寮27年間ご苦労様会が行われました。

『紅葉狩りに行って心地よい風が気持ち良かった』『鍋パーティーをしてお腹いっぱい』など1年間の振り返りや、『トイレにウォッシュレットが欲しい』『温泉旅館へカニを食べに行きたい』などの施設への要望を報告しあいました。

本来は年度の締めくくりとして3月に実施する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染予防の為、4月に延期をしさらに規模を縮小して開催することができました。

梅の木寮では、季節や節目に合わせ、年に数回大きな行事が行われます。



～2020年度 漢字一文字の発表～

漢字に込められた想いを常に意識しながら職員は業務を行います。
漢字を書いてくれたのは、書道が得意な紅葉ユニットの平方邦子さんです。

夏は納涼祭

秋は敬老お祝い会

冬は何があるかな？

梅の木寮では、ご苦労様会の他に、納涼祭・敬老お祝い会など季節や節目に合わせた大きな行事を年に5回実施しています。今までは、職員の中で『いきいき行事』の担当者がおり、そこで相談していました。

今年度からは、生活者（利用者）で組織された自治会・『年輪の会』の役員の皆さんも会議に加わり、行事の中身作りをすることになりました。

夏といえば踊り！

忘れないように
書いとかなくちゃ



2019年7月 納涼祭



第1回目の会議では、7月開催予定の納涼祭の企画を考えました。去年の納涼祭の写真を見たり、お祭りで何が楽しかったかを話題にすると、



「踊りが楽しい」
「祭りの日は、早起きしてお餅を作ったもんや」

「注目されると恥ずかしくて言えない」

「なんでも良い」

「太鼓の演奏が聴きたい」

「コロナに気をつけながらやらせないかな」

など、それぞれに思いを発言してくださいました。

出された意見をもとにアンケートを作成し改めて、役員や生活者の皆さんに伺い、内容を固めることができました。自分たちも意見を出し合えて企画した7月の納涼祭。皆さんのたくさんの笑顔が見られることでしょう。

皆で一緒に作るって楽しい

納涼祭の会議では、意見を出すだけに留まりましたが、これからは、行事の司会・進行も担ったりしていただきながら、生活者の皆さんと一緒に作り、皆で楽しめる行事にしていきたいです。

2019年9月
敬老お祝い会



職員出し物



2019年12月
クリスマス会



(梅の木寮 引原 直樹)

笑顔のために

お話の中にもいつも「お母さん」「お父さん」が出てくる佐藤さん(仮名)。愛情あふれる生活を送ってこられ、とても人との関りを大切にされます。

佐藤さんのホームサイン(手話)の表現を真似をすることで、お互いの関わり方の確認をされ、それがご本人にとっての安心や喜びにつながります。

大好きな職員と仲良く「一緒」



これまでのくらし

佐藤さん(45歳)は1歳検診で知的障害、難聴の重複障害があることがわかりました。

地域の養護学校へ入学されましたが、集団になかなか溶け込めない日々が続き、卒業後も生活介護事業所に在籍しましたが、ほとんど通所できずに退所され、在宅でご家族とだけの暮らしになりました。

しかし、平成27年に父親が他界され、平成30年には母親が入院。在宅での生活が困難となり、このことをきっかけに住み慣れた関東から離れ、栗の木寮に短期入所を経て入所されました。

悪戦苦闘の日々

栗の木寮の短期入所利用を始めた頃、数日は落ち着いて過ごされていましたが、少しずつ「次はどこに行くのか？」といったように荷物を抱え、出かけようとされることがありました。

20年にもなるご家族だけの生活で、お母様と離れた遠い場所での生活で、言葉にはできない不安や寂しさもとても大きかったはず。また急な予定の変更など、日々の流れの乱れは佐藤さんにとってとても大きな精神的苦痛となり、さらに職員との意思疎通が

大好きなお母様からの絵手紙です



うまく図れなかった時は興奮され人や物にあたってしまいう行動につながってしまうこともありました。日々の見通しを持てるようにと日課がわかるボードや予定表を作成しました。「今日」「明日」「明後日」「来週」「車」「お風呂」と指さしと身振りでご本人と確認することで、栗の木寮での生活にも少しずつ見通しが持てるようになり、居室の荷物を棚に入れカレンダーを貼り、生活の場所として、ご本人らしい暮らし作りができるようになってきました。

また、生活になじまれる中で、「服をきちんとたたむ」「戸を最後まで閉める」「靴を並べる」などこれまでの家族との愛情ある生活の中で、身に付けておられた様子がうかがえます。

新型コロナ大流行で

「今年は旅行へ行けないのか？」
「8月お盆は帰れるのか？」
「まだアスパに買い物へ行けないのか？」

仲間から心配の声が日々上がります。コロナウイルスの学習会を行い、自粛が続く中、緊急事態宣言解除後の「新しい生活様式」の中で気を付けないといけないことなどを確認しました。

佐藤さんのお母様は、手紙や電話でいつも大好きな佐藤さんの事を気にかけておられます。その思いと佐藤さんの思いを叶えるため横浜への帰省が実現するよう支援していきます。

(栗の木寮 渡邊幸之助)

この癒しの笑顔のおかげで、職員も毎日頑張れます





みなさん

備えは大丈夫？

毎年、夏から秋にかけて、台風が上陸し、各地で大きな被害が出ています。台風だけでなく、地震など自然災害に対して「口頭心構え準備が必要」と頭ではわかっていても、実際、災害時を想定して具体的に準備ができていない人は、どれくらいおられるでしょうか。聴覚に障害がある人、災害時は特に、情報を得にくいなり、不便が生じたり、安全に身を守ることが困難になるおそれがあります。あらためて、聴覚に障害がある人と無い人、それぞれの立場で備えておくことや、さまざまな現状を確認しておくことが大切です。

～ 避難に備えておくこと～

- ★避難を呼びかけるサイレン、指示、警報があった時、近所や周囲の人に知らせてもらえるようお願いしておく。
- ★避難訓練に参加し、避難経路や避難場所を確認しておく。
意思伝達に関わる筆談用具や絵カードなど、避難所があれば良い物、必要な配慮を相談しておく。
- ★避難支援が必要な場合、自治体の「避難行動要支援者名簿」に登録する。

～ 災害が起きたら～

- ★テレビの文字放送、携帯電話、スマートフォンなどで情報収集に努める。
- ★動けない時、笛や携帯用ブザーなどで知らせ、助けを求め。
- ★周囲の人に聴覚障害があることを伝え、誘導、必要な配慮をしてもらう。
- ★避難所の放送や説明がわからない時、担当者にきて、文字や絵で教えてもらう。

～ 避難する時の持ちもの～

- ★補聴器や人工内耳などの電池
- ★スマートフォンなど文字情報が得られる携帯端末
- ★バッテリーや充電器（予備も）
- ★筆談用具（ホワイトボード、紙、ペンなど）
- ★助けを呼ぶための笛、ブザーなど
- ★懐中電灯（暗くても手話や文字が見える）
- ★配慮してほしいことを書いたカードなど
- ★障害者手帳やお薬手帳

災害時、外部から見てわかる目印（聴覚障害があることを知らせるマークや名札、手話や要約筆記のマークや名札、腕章など）を身につけることで、助け合いにも繋がります。身近な地域の工夫や備えを確認しておくことが、身を守る第一歩に繋がります。

（与謝郡聴覚言語障害センター）

高見 典子

部長エッセイ



いこいの村
聴覚言語障害センター
総務部長 今西 和弘

いまだ新型コロナウイルスは収束せず、感染予防対策が長期化しています。

残念ながら、毎年開催に心を寄せ、ご協力いただいた「いこいの村まつり」を今年度は、中止する運びとなりました。また、高齢者障害者の福祉施設での感染拡大、重症化リスクが高いことから、面会及び施設への立ち入り制限を継続しています。

仲間や入所者は外出機会が減っており、地域や関係団体のみなさんとの交流もほとんどない状況です。いこいの村が、まるで外部から切り離された陸の孤島化されているのではと、心配いただいているかもしれません。そんなことはありません。いこいの村は元気です。

世間では、新しい生活スタイルの実践が推奨されており、いこいの村でも取り組んでいます。さらに「新しい情報発信スタイル」として、仲間や入所者の元気な様子何気ない日常などをいこいの村のホームページに随時アップしています。

みなさんご存じのいこいの村とはまた違った一面を発見していただけるかもしれません。

ぜひ、ネットで「いこいの村聴覚言語障害センター」と検索し、「いこいの村からの元気を届け取ってください。」

洪水や土砂災害から身を守るために

～災害時の備え～



警戒レベル	防災情報	住民がとるべき行動
5	■ 災害発生情報	命を守る 最善の行動
4	■ 避難勧告 ■ 避難指示(緊急)	速やかに避難
3	■ 避難準備・高齢者等 避難開始	高齢者等は避難
2	■ 注意報(気象庁)	避難場所や 経路を再確認
1	■ 警報級の可能性 (気象庁)	最新の気象情報 などに注意

災害はいつどこで起こるのかわかりません。
綾部市でも毎年のように大雨による災害が発生しています。
災害が起こってから準備では間に合いません。
もしもの時に備えて、自宅周辺のハザードマップを確認しておき、ご家族内で避難場所や避難基準を話しておく事は大切な事です。

避難が必要になった時は

- ・市町村が指定した避難場所（福祉避難所を含む）
- ・安全な場所にある親戚・知人宅

へ早い時点で避難を開始しましょう。

ただ、既に周辺で災害が発生している場合など、避難する事で命に危険を及ぼしかねない場合は、近隣の安全な場所への避難や、屋内の安全な場所で安全確保をしましょう。

いこいの村も綾部市から福祉避難所に指定されています。災害時でお困りの際は、いこいの村をご利用ください。



* 京都府HPより抜粋



水分の量で硬さが加減できます。



3分粥 (ポタージュ状)

5分粥 (ヨーグルト状)

7分粥 (ジャム状)

こんな便利なものもあるよ！



一度に50人分作れるアルファ米のセットには、手袋やスプーンしゃもじなどが入っています。
1食用もあります（1食用はインターネットでも購入可能）

白がゆの作り方

- ① 開封後、袋の底をよく広げ、立たせる。
脱酸素剤とスプーン、食塩を取り出す。
- ② 熱湯（または水）を注水線まで注ぐ。
すくかき混ぜチャックを閉じて待つ。
（熱湯なら5分・水なら40分）
- ③ お好みで食塩をふりかけて完成。



やさしい献立 Vol.13

非常食 白がゆ

いこいの村では、災害などが起こり電気が使えない時や調理が困難な状態になった時でも利用者さんに食事が提供できるように、非常食を準備しています。
非常食には熱湯や水を注ぐだけで簡単にご飯や白がゆ、ミキサー粥が作れるものがあります。普段ミキサー粥を作るのに使っている電動ミキサーは、災害などで電気が止まると動きませんので、非常食のミキサー粥があると安心です。在宅介護をされているご家庭でも準備されることをおすすめします。

生活を支える場所としてのデイサービス

「おぼろげな
今日も来たい〜!」



入浴やレクリエーションの提供などがデイサービスの主な内容ですが、入浴を希望される方、外出の機会をもつことで体力や筋力低下を防ぎたいと考える方、利用目的は様々です。

入浴一つを見ても、職員の見守りのもと安心して入浴したい方、身体機能の低下からご自宅での入浴が困難な方、家族の介護負担軽減のため入浴を希望されている方と様々です。



余暇時間
指先の体操も楽しみながら。

デイサービスではできる限りの感染予防対策を講じ、営業を続けています。

「こんなときも
皆で楽しみたい」



ご自宅に伺い、
話を聞くこともあります。

デイサービスは、大勢の利用者が一堂に会する場です。環境の整った施設の中だけではなくひとりのひとりが住み慣れた地域で生活し続けるために、何かできぬかをきき支援しています。

「(デイ)が
一番楽しい」



せっかくなので外出の機会、デイサービスで過ごす時間を大切にできればと様々な工夫をしています。新型コロナウィルスの流行により、外出自粛や人との交流を避けざるを得ない今こそ、

年間行事の中でも皆さん楽しみにしてくれていた春の遠足は感染拡大を招くと判断し中止しました。それでも何ができれば利用者の希望を聞き、一から内容を作り上げたいお楽しみ会を実施しました。



お楽しみ会 昼食は
リクエストの炊き込みご飯

お昼ご飯に何を食いたいか、こんなゲームをしたらみんな楽しんで、飾り付けは華やかにしよう・・・たぐさんの意見が溢れたお楽しみ会は、利用者のデイサービスへの期待を知る機会となりました。



私も歌いたい!という声がたくさん出ました♪

入浴やリハビリ、体操も大切ですが、何よりも人と出会い、交流をすることで生き生きとした生活を送ることができるといふことを、改めて感じる出来事でした。

「これからも
通いたい」



この言葉には、「ご友人との交流がしたい」という意味も含まれていると思います。気楽に出かけられ、人と会い、安心して過ごすことができる場所。皆さんの生活の一部を支える場所でありたいと願っています。

(デイサービス課

新井千尋・井上喜代美

介護の ワンポイント

「歩きやすい靴を履こう」

高齢になると筋力が低下し、歩行時につま先が上がりにくくなります。かがみ姿勢で歩くことで歩幅が狭くなり、躓いて転倒しやすくなります。膝や股関節、腰などに痛みがある場合、その痛みを軽減しようとして歩き方が変わってしまう方も少なくありません。

スリッパは脱げやすく小さな段差に引っかかりやすく、靴下はフローリングなどで滑る可能性もあります。安心して歩けるかかとのある靴の選定が大切です。介護用品の中には部屋履き用のルームシューズも販売されています。

足元が安定することで気持ちにも余裕が生まれ転倒を防ぐことができます。

「コナ禍で外出が減った今、家でもできる体操をしようと考えている人が多いと思います。体操も大切ですが、足元からも歩きやすさを考えてみませんか?」

◆ご寄付 ありがとうございます◆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

4月1日～6月30日受付分（1000円以上 順不同）



荒瀧 正憲	様	舞鶴市	マスク
鈴木建設(株)	様	綾部市岡町	マスク
手話パフォーマンス			
きいろぐみ	様	東京都	10,000円
井野 和子	様	宮津市	50,000円
西川 洋子	様	横浜市	100,000円
仲井 文夫	様	綾部市故屋岡町	50,000円
阪田 千恵子	様	綾部市五泉町	100,000円

◆後援会 ご入会・ご継続 ありがとうございます◆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

4月1日～6月30日受付分（順不同）

槻瀬 まつ枝	様	綾部市岡町	入会
芝原 キ又枝	様	綾部市五泉町	継続
温井 リエ	様	綾部市睦合町	継続



ほのぼの通信



「総務課のショート訓練」

防災意識と知識を高めるため、月に1回短時間の『ショート訓練』を行っています。

いこいの村は施設が広いため火災や災害時には、無線でやりとりを行うこととしています。慣れない無線を扱うので使い方を忘れないよう、毎月練習しています。

総務課には施設内の異常を施設全体に伝え、職員全体で異常を把握できるようにするという大切な役割があります。その役割を果たすため、全館放送や、無線をはじめとした防災設備を扱えるようにならなくてはなりません。機器の扱いが慣れていない私たちは操作方法が難しいと感じたり、操作方法を間違えて機器を壊してしまったらどうしようという思いがあり、なかなかうまくできませんでした。

そこで分からなかったことは防災設備の業者さんに質問をし、操作方法を学び、機器の写真の撮り、色分けなどをして誰にでも分かるようなマニュアルを作成しました。

今では、少しずつ防災設備の操作にも慣れてきました。有事の際、迅速に動けるよう毎月の『ショート訓練』をしっかりと積み上げていきます。

（総務課 阿部知子）

～認知症安心サポート窓口～

- ・ 9月 16日(水)
 - ・ 10月 21日(水)
 - ・ 11月 18日(水)
- } 午後から



〈お問合せ先〉とくらの家
電話・ファクス：0773-46-0771

あなたの笑顔と元気を
いこいの村へ！

職員募集！



※職種 介護職員、生活支援員、
管理栄養士、調理員、
看護職員

詳しくは、社会福祉法人京都聴覚言語
障害者福祉協会HPもご覧ください

いこいの村聴覚言語障害センター

電話 (0773) 46-0101
ファクス (0773) 46-0610 (担当：今西)

「万が一」に備えて
訓練しています！





朝出勤すると、生活者のKさんが「次の歯科通院はいつから」と尋ねてこられる。「来週の金曜日ですよ」と言うと「そうだ、パンが6個ぐらい入っているのを買ってきてくれない? 何度も通院連れて行ってもらっているから申し訳ないわ。お礼にパンをとと思って」と言われる。

いろいろな所に気を配れるKさんの心づかいが素敵だと思いました。

介護職員より




梅の木寮

**ホッとを
もっと
のコーナー**

職員が、毎月ご家族へ送る手紙に、ご本人さんからもメッセージをいただいていたのですが、先月は骨折のためお休みに。その後回復し、息子さんへのメッセージをお願いすると「楽しくやっています」と書いてくださる。骨折を心配しておられるかもしれないですよ、と伝えると「元気ですか。母も元気です。又遊びに来てください。待ってます」と書かれ、やっぱりお母さんなんだな…お母さんからこんなメッセージが来たら嬉しいだろうと思い、ほっこりしました。

介護職員より



元気に暮らす

こまめな水分補給のおすすめ

普段なら気温が上がる春から夏にかけ、体が暑さに順応していきますが、今年は、外出控えが呼びかけられ、体が暑さに慣れないまま、真夏日を迎えた方が多いようです。じっとしていても、汗や呼吸、尿や便で1日2.5Lの水分が失われています。「汗をかかないし、トイレの回数が気になる」と、積極的に水分補給をされない場合、水分が体から不足する事で血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす場合もあります。

熱中症を予防するため、1日に1~1.5L程度を目安に水分をとりましょう。小さなコップ1杯を1日8回程度(起床時、3度の食事時、10時、15時、寝る前等)とることが大事です。水分は水や麦茶、ほうじ茶などカフェインが含まれていない飲み物が適しています。コーヒーやビール等は利尿作用があるので、逆に水分不足になってしまいます。マスクを外すことができない場合、マスクの下の隙間からストローを差し入れて飲むのも一つの方法です。

医務課 山田 由紀英

親指と小指を立て、急須でお茶を入れるように下へ動かす。

