



2021年（令和3年）2月20日発行

第434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>

笑顔！ 元気！

すこやかシニア教室



ここに来るのが、
本当に楽しみです。



新型コロナウイルスにも、インフルエンザウイルスにも負けたくない！！

楽しく健康維持をされている『すこやかシニア教室』をご利用の皆さんに、健康の秘訣をお伺いしました。

（2面へ続く）



住みなれた町で すこやかに 暮らすために

山の峰々は初雪をかぶり、ご自宅のまわりに雪が残る中『すこやかシニア教室』をご利用の皆さんが、今日も元気に、いこいの村へおいでになりました。



いつも笑いに包まれるゲーム

すこやかシニア教室って
なんですか？

65歳以上の要支援1・2の方などが利用できる、綾部市の介護予防・日常生活支援総合事業です。

一人ひとりが住みなれた町で、いきいきと暮らせることを目的にしています。

どんなことをするんですか？

この日の内容は、作業療法士による『座ってできる体操と連想ゲーム』看護師による『免疫力を上げるための口腔ケアの勉強』でした。



体操はみんなでする方が、笑いながらできてよいでなう

楽しい会話が元気の源

お茶の時間には、ご利用の皆さん同士でおしゃべりに花が咲き、職員にもいろいろなことを教えてくださいます。

米作りのこと、花の育て方、料理のこと、介護をした経験談など。そんな和気あいあいとした会話が、健康の一番の薬とおっしゃいます。

日常に戻られると、近所でもお話しする人がなく、人との出会いが少ないという現状があります。ここで楽しく笑って、免疫力も上げていただければと思います。



楽しいお茶の時間

ご近所サロンの先生になる

ご利用の皆さんの中には、ゲーム・体操・勉強したことを記憶して、ご近所のお仲間へ伝達している方もおられます。お仲間との元気の輪も広がり、とても素晴らしい取り組みで頭が下がります。

ご利用の皆さんに伺った
『健康の秘訣』

- ◆体を動かす
- ◆くよくよ思わない
- ◆毎日歩く
- ◆教室で習った体操をする
- ◆大好きな歌手のCDを聞いて楽しむ
- ◆早起きをする

次回も元気なお顔を拝見できるよう、職員一同お待ちしております！

(高齢福祉部
看護師 谷垣 律子)

介護のワンポイント

唾液で

ウイルス退治

唾液にはウイルス等の退治に必要な免疫力があります！
3つの唾液腺マッサージで唾液を出して感染を予防しましょう！

各マッサージ 5～10回 行いましょう



奥歯と耳の間を
優しくマッサージ



あごの骨の内側を
優しく圧迫



下あごのくぼみを
親指で優しく圧迫

笑顔の赤いちゃんちゃんこ



「還暦を迎え、人生の節目に」

たからの里を利用されている佐藤等さんが、昨年還暦を迎えられました。
12月の誕生日には、特定非営利法人 わいわいネット なかまが運営するグループホーム『陽だまりの里 さんさん上石』主催の『還暦を祝う会』にたからの里の職員も参加させていただきました。

赤いちゃんちゃんこ

私たちは、還暦になると、赤いちゃんちゃんこを着てお祝いすることを、これまでの習慣や知識で認識できます。しかし、佐藤さんは初めての体験。還暦のお祝い会では、赤いちゃんちゃんこを着ますよとお伝えしても「赤×。白・黒○」と答えられます。パソコンで『還暦・お祝い』と検索し、画像を見てもらっても結果は同じでした。

12月上旬、実際に赤いちゃんちゃんこを持参し見てもらうと、これまで説明していた情報と実物が理解につながり、すぐに試着されました。

言葉には出されませんが、真を自分のタブレットに転送されている姿に、赤色を受け入れられたんだなあ、と実感できた瞬間でした。

歳を重ねても働きたい

60歳になると定年というイメージがあります。しかし、佐藤さんは70歳まで働きたいと希望されています。それでも高齢に伴う課題は増えています。たからの里の始業時間は9時ですが、遅刻する日も増えました。ある日「どこでもドア・タクシー・8時55分バス」と書かれた紙を持ってこられました。バスに乗るため、駅まで自転車で行かなくてはならないと、佐藤さんにとって、「どこでもドア」が欲しいほど、朝の通勤が負担になっていったのだと感じました。

利用者さんからお祝い贈呈



還暦おめでとう！乾杯～！



そこで、10月から始業時間を9時半からに変更し、佐藤さんが働きやすいように環境を整えました。今ではほぼ遅刻なく出勤されています。

お祝い会の最後は、白いシャツに赤いちゃんちゃんこ姿の佐藤さんが「これからも仕事頑張る！」という言葉で締めくくられました。佐藤さんの思いと共に、たからの里も歩み続けます。

(栗の木寮 河地徹)

い

こいの村から冬の味覚をお届け
柚子🍊の香りをお楽しみください

柚子ポン酢 (200ml) 750円

柚子ジャム (150g) 750円

【お問い合わせ】 いこいの村・栗の木寮(担当：眞鍋)

電話 0773-46-0102

ファクス 0773-46-0903 ※いずれも栗の木寮直通



楽しむことは

健康の源

毎週水曜日、昼食を終えた生活者の皆さんが地域交流室にあつまり体操が始まります。広々空間で、手足をのびのび動かし、自然と笑顔もあふれます。



ユニットケアが招いた

運動不足



平成25年、梅の木寮は改修により、全室個室のユニットケアとなりました。「ユニット」とは一つの家庭の様なもの。10室程度を単位とし、それぞれのユニットの中で一日の暮らしが整います。

身体を休める居室はもちろん、食事、入浴、トイレ等日常生活の全てがユニット内で完結します。平成4年、開設当初から続いていた多床室『従来型』と呼ばれる支援形態では、トイレ、洗面所は階毎に一箇所、食事も食堂まで出向いていました。つまりユニットケアでは、1日3回の食堂までの往復がなくなり、数回のトイレへの移動距離も縮まって、結果として日常生活の中での運動量が減ることになったのです。

日々の運動不足は脚力や体力の低下を招き、転倒や骨折につながる恐れも高くなります。健康な体を維持するため、各ユニットでは朝会やテレビ体操の時間を利用し、日常の中に体操を取り入れています。



『楽しむ』がもたらす効果

一人では億劫になりがちな運動も、みんなで集まれば楽しいもの。毎週水曜日の体操もその一つです。何より「健康な体作りには楽しむことが一番効果的！」をコンセプトに、11月には運動会を行いました。



障害物競走の『落ち葉の滝くぐり』

競技種目は大玉ころがしと障害物競争。昔からなじみのある競技です。大玉がうまく転がらなかったり、借り物がなかなか見つからなかったり。そんな時こそ大いに笑い、ポンポンを振って、競技者も応援者も全身で楽しみました。普段使わない体の部分を使うことで心地よく疲れ、心も体もリフレッシュできました。

目指すは『健康長寿』！

今年度は新型コロナウイルス感染症の関係で、外出などの気分転換も思うようにできず、健康維持に欠かせない『楽しむ』事が制約された年となりました。心と体は密接に関わっており、楽しめないストレスの高い状態は確実に全身に影響を及ぼし、高齢になるとその傾向はさらに強くなります。

長生きをすることは、ただ命を長らせることなく、毎日を元気に楽しく生きることが重要です。そのために『楽しむ』を基本とした健康な体作りを、今後も梅の木寮の大切な支援の柱の一つとしていきます。

(梅の木寮・健康長寿担当

阪田 正子)

けっこう重いわね



一緒に頑張りましょう

誕生日当日。「千歳さんルーツを巡る旅」と題し、昔住んでおられた地域に外出しました。

スーパーの前を通ると「旦那と住んでた時はよく来てたわ」「ここは通った学校。この実をとってかじりながら帰ってたのよ」「ここは育った家。初めは小さな家だけだったけど、頑張って兄が建ててくれたの」その他にも、次々に話をして下さいました。

普段したいことなどと言われることも少なく、ご自分のことも多く語られない千歳さん。貴重な時間を過ごさせていただきました。

介護職員より

ホッとを もっとのコーナー



朝から他の生活者の方に対し、気になるところがあり、詰め寄るように注意をされておられたり、ストレスが溜まり「帰りたい」と訴えられることもあった良吉さん。気持ちを少しでも和ませられたらと思い、少し時間を空けて、その日が誕生日の方と良吉さんと仲良しの方の三人で写真撮影をお願いすると笑って応じて下さる。

しばらくして良吉さんから「髭剃り（手伝って）。すまん」と声をかけてくださり、「声かけてくださって嬉しいです」と伝えると「ありがとう」と言ってく下さる。

生活の中でストレスもたくさん溜まってしまうと思いますが、気持ちにできるだけ寄り添って一緒に笑うことを大切にしたいと改めて思った。

介護職員より



部長エッセイ

～ホッとを～

梅の木寮 施設長 記 由美



「ヒヤリハット」カードをご存じでしょうか。介護現場のみならず企業でも広く使われています。意味は「重大な災害や事故には至らなかったものの、それに直結してもおかしくない一歩手前の事例の認知を指す」とあります。

いこいの村でも書いています。「食事介助中に、他の部屋からコールが鳴り、職員が少し席を立った時に、介助していた方がせき込んでおられた」→「これはもしかしたら窒息事故につながっていたかもしれない。今後は飲み込まれたことを確認してから席を立つ」というよう、ヒヤッとした場面を振り返り、大きな事故発生にならないよう未然に防ぐ努力をしています。介護現場ではこういったヒヤッとすることが日常的にあり、緊張の連続です。

でも、いいこともあります。夜勤明けで一睡もできずふらふらになっている職員。生活者から「ありがとう」と言って頭をなでていただいた時、もうちょっと頑張ろうと思えます。新型コロナ禍、家族に会えずイライラされている生活者に叩かれ落ち込んでいたら「わし46歳やのに何でこんなしわだらけなんやろ」と手を見ながらつぶやいている99歳の認知症の方に、クスって笑わせてもらい元気になったり。

梅の木寮では、そういったできごとを「ホッとを」カードに書き綴っています。生活者から元気をもらい、介護の楽しさを感じる瞬間を増やして、笑顔で生活者の皆さんと関わりたいと思っています。いこいの村新聞でホッとする場面をもっともっとお届けします。笑って読んでください。



—第23回—

ユニバーサル透明マスク 口元が見える！

新型コロナウイルスが 広まって

この1年で、マスクは感染症予防のためにも、生活に欠かせないものとなっています。

健康のためには大事なマスクですが、耳が聞こえない人、聞こえづらい人にとっては、相手が見えていることを知る時に大きな壁になっています。マスクが口を隠してしまうからです。声がかもって聞こえづらいだけではありません。聞こえない人にとって、相手の口の動きを見ることが、相手が言った言葉を知るための手がかり。それが見えないことで相手の言うことが分かりづらくなります。さらに、

今までなら「聞こえないので、

マスクを外してもらってもいいですか？」と言えたのが、感染

症予防となると、その思いを口

にすることができなくなりました。お店などでも、マスクをし

た店員の口の動きが見えないこ

とで、話しかけられていると気が

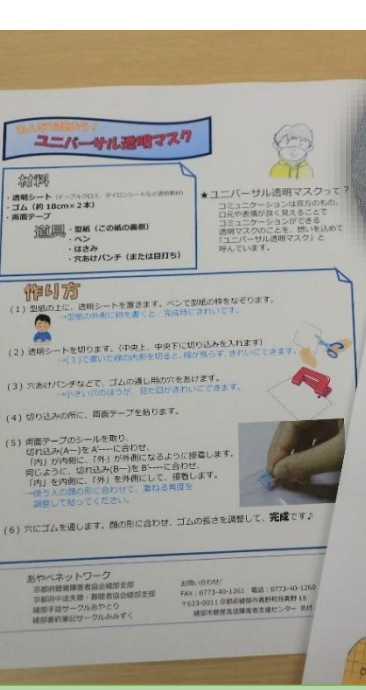
がつかず、返事ができなかったために「無愛想な人」「無視した」と誤解を受けることさえあ

ります。

笑顔が見える

コミュニケーション

透明マスク作りは、そんな中



キットには、作り方を書いた紙、型紙、透明シートが入っています。

情報を交換し合ってきました。

あやベネットワーク（綾部市内

の聴覚障害者の関係団体で構

成）では住友理士の補助金を用

いたとき、切って貼るだけで簡単

に透明マスクを作れるキットを

広めています。やりとり、会話

は双方向のもの。

透明マスクも、限られた人だけが

使う物では、力を発揮しません。

あなたも透明マスクをして、顔を

見てやりとりできる日常を一緒に

送りませんか。

（綾部市聴覚言語障害センター

森田 眞実）

いこいの村も ユニバーサル透明マスク利用中

透明マスクは、表情や口の動きが見えてコミュニケーションが取りやすく、高齢者や聴覚障害者の安心感につながります。

肌との隙間がない透明マスクは市販のものが少なく、上記の透明マスク等を使用しています。



マスク型紙(実物大)

みんなで作ろう！

ユニバーサル透明マスク



- 材料**
- ・透明シート (テブルクロス、タイロンシートなど透明素材)
 - ・ゴム (約 18cm×2本)
 - ・両面テープ

道具 (この紙の裏側)

- ・ペン
- ・はさみ
- ・穴あけパンチ (または目打ち)

★ユニバーサル透明マスクって？

コミュニケーションは双方のもの。
口元や表情が良く見えることで
コミュニケーションができる
透明マスクのことを、想いを込めて
「ユニバーサル透明マスク」と
呼んでいます。

作り方

(1) 型紙の上に、透明シートを置きます。ペンで型紙の枠をなぞります。

→型紙の外側に線を書くと、完成時にきれいです。

(2) 透明シートを切ります。(中央上、中央下に切り込みを入れます)

→(1)で書いた線の内側を切ると、線が残らず、きれいにできます。

(3) 穴あけパンチなどで、ゴムの通し用の穴をあけます。

→小さい穴のほうが、見た目がきれいにできます。

(4) 切り込みの所に、両面テープを貼ります。

(5) 両面テープのシールを取り、

切れ込み(A-)をA'-に合わせ、

「内」が内側に、「外」が外側になるように接着します。

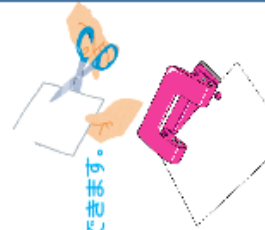
同じように、切れ込み(B-)をB'-に合わせ、

「内」を内側に、「外」を外側にして、接着します。

→使う人の顔の形に合わせて、重ねる角度を

調整して貼ってください。

(6) 穴にゴムを通します。顔の形に合わせ、ゴムの長さを調整して、**完成**です！



あやベネットワーク

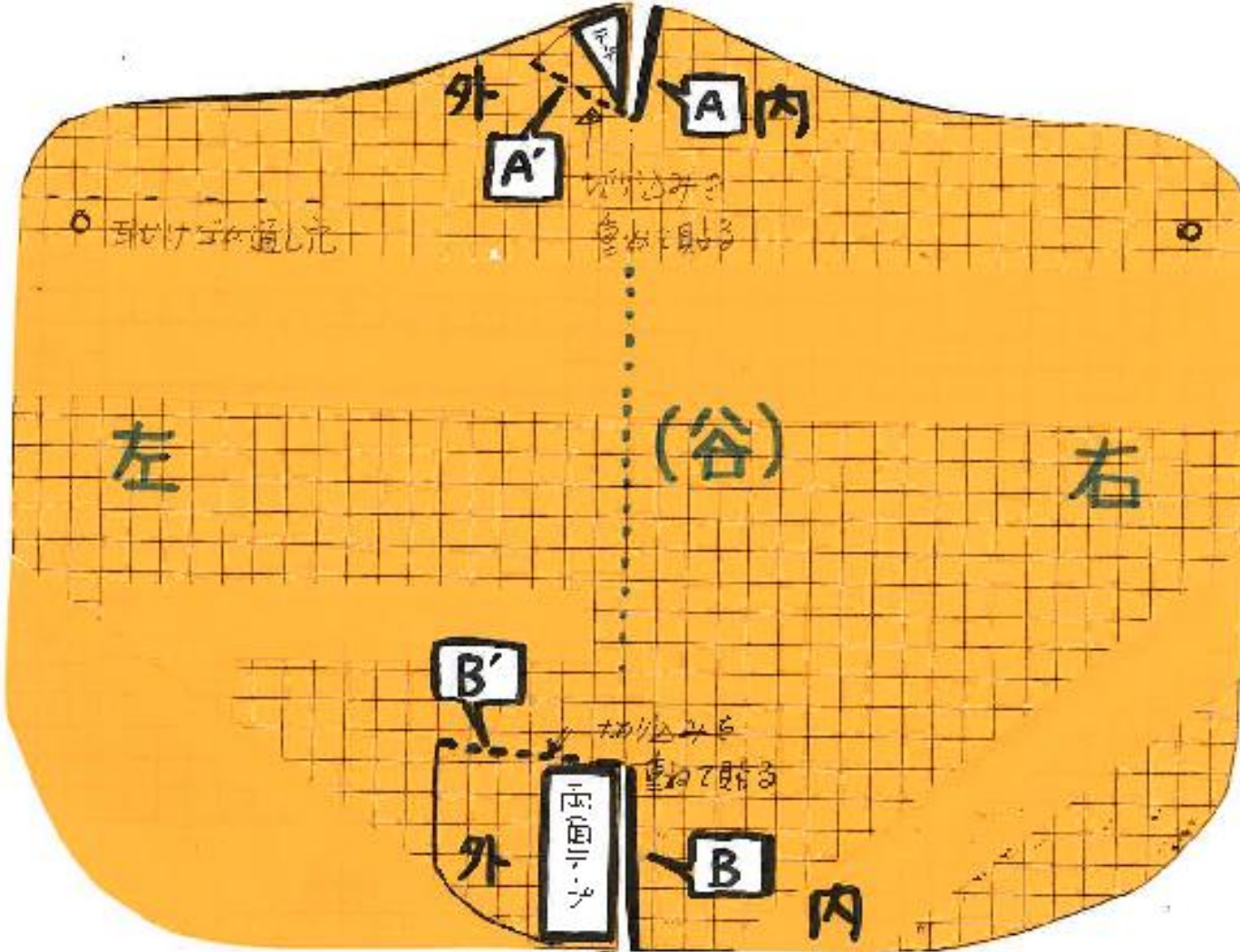
京都府障害者協会の支部
京都府中途失職・難聴者協会支部
京都府手話サークルあやとり
京都府要約筆記サークルみみすく

お問い合わせ！

FAX : 0773-40-1261 電話 : 0773-40-1260

〒623-0011 京都府綾部市青野町西青野 18

綾部市障害者福祉センター 1 階



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
<http://www.kyoto-chogen.or.jp/ikoi/>
もしくは「いこいの村」で検索

◆後援会 ご入会・ご継続 ありがとうございます◆



10月16日～12月31日受付分（順不同）

<綾部市>

桑迫 早苗	様	佃町	継続	久保 健治	様	武吉町	継続	柳田 美栄子	様	十倉向町	継続
木下 晴彦	様	佃町	継続	久保 洋治	様	武吉町	継続	渡邊 敏子	様	十倉向町	継続
細井 守	様	佃町	継続	久保 豊	様	武吉町	継続	姫野 克己	様	十倉向町	継続
細井 鶴代	様	佃町	継続	四方 ミチ	様	武吉町	継続	渡邊 義昭	様	十倉向町	継続
細井 やす子	様	佃町	継続	尾笹 秀夫	様	武吉町	継続	新谷 敏和	様	十倉向町	継続
細井 寛二	様	佃町	継続	熊谷 順子	様	武吉町	継続	渡辺 泰敏	様	十倉向町	継続
細井 偵	様	佃町	継続	坂田 照子	様	武吉町	継続	渡邊 二三夫	様	十倉向町	継続
木下 樞夫	様	佃町	継続	永本 正勝	様	武吉町	継続	細川 孝	様	十倉向町	継続
鳥淵 大樹	様	佃町	継続	藤田 茂	様	武吉町	継続	井上 富子	様	十倉向町	継続
井上 信治	様	佃町	継続	坂田 道江	様	武吉町	継続	柳田 真弥	様	十倉向町	継続
井上 繁野	様	佃町	継続	河原 太八	様	武吉町	継続	井上 博明	様	十倉向町	継続
井上 成美	様	佃町	継続	山本 博文	様	武吉町	継続	大槻 勝	様	十倉向町	継続
井上 昭憲	様	佃町	継続	浦入 富雄	様	武吉町	継続	川端 康夫	様	十倉向町	継続
木下 久子	様	佃町	継続	坂田 千里	様	武吉町	継続	馬田 よし野	様	十倉向町	継続
重野 正佐男	様	佃町	継続	坂田 芳昭	様	武吉町	継続	馬田 久夫	様	十倉向町	継続
澤田 千加代	様	佃町	継続	坂田 あさの	様	武吉町	継続	馬田 勉	様	十倉向町	継続
澤田 津多枝	様	佃町	継続	岩波 治枝	様	武吉町	継続	関 保子	様	十倉向町	継続
片山 嘉朗	様	佃町	継続	岩波 芳美	様	武吉町	継続	山口 義美喜	様	十倉名畑町	継続
重野 哲雄	様	佃町	継続	岩波 新治	様	武吉町	継続	森 俊夫	様	十倉名畑町	継続
井上 要	様	佃町	継続	鷺田 壮一	様	武吉町	継続	川端 フサヅ	様	十倉名畑町	継続
青井 経史	様	佃町	継続	渋谷 悦治	様	井根町	継続	土井 道男	様	十倉名畑町	継続
井上 裕之	様	佃町	継続	辻本 俊行	様	井根町	継続	たかお商店	様	十倉名畑町	継続
片山 正行	様	佃町	継続	辻本 義明	様	井根町	継続	森 哲郎	様	十倉名畑町	継続
桑迫 京子	様	佃町	継続	辻本 末広	様	井根町	継続	川端 満子	様	十倉名畑町	継続
片山 良広	様	佃町	継続	永井 喜美子	様	井根町	継続	大川 義則	様	十倉名畑町	継続
川端 京子	様	佃町	継続	峰地 増子	様	井根町	継続	菱田 豊	様	十倉名畑町	継続
八木 秀夫	様	忠町	継続	渋谷 輝昭	様	井根町	継続	森 義美	様	十倉名畑町	継続
八木 喜代子	様	忠町	継続	寺田 広良	様	井根町	新規	森 義文	様	十倉名畑町	継続
高橋 睦美	様	忠町	継続	永井 哲男	様	井根町	継続	森本 久子	様	十倉名畑町	継続
渡邊 鎮夫	様	忠町	継続	永井 惇	様	井根町	継続	川端 三男	様	十倉名畑町	継続
八木 美幸	様	忠町	新規	太田 肇	様	井根町	継続	川端 寿美子	様	十倉名畑町	継続
森井 京子	様	忠町	継続	タカ子	様			渡邊 幸一	様	十倉名畑町	継続
石原 マツエ	様	忠町	継続	仲林 ヒサノ	様	井根町	継続	松原 ゆかり	様	十倉名畑町	継続
温井 嘉明	様	忠町	継続	太田 治生	様	井根町	継続	坂田 勇起	様	十倉名畑町	継続
温井 喜文	様	忠町	継続	仲林 健二	様	井根町	継続	辻本 邦雄	様	十倉名畑町	継続
石原 初枝	様	忠町	継続	永井 フジ枝	様	井根町	継続	ノリ子	様		
角山 忠彦	様	忠町	継続	永井 政幸	様	井根町	継続	仲林 充男	様	十倉名畑町	継続
高橋 秀文	様	忠町	継続	坂田 美智子	様	井根町	継続	井上 喜美子	様	五津合町	継続
温井 安治	様	忠町	継続	森山 浪子	様	井根町	継続	宇都宮 末子	様	睦合町	新規
温井 幸枝	様	忠町	継続	仲林 正則	様	井根町	継続	引原 信枝	様	睦合町	新規
温井 和子	様	忠町	継続	弘子	様			井上 菅乃	様	八津合町	新規
高橋 信子	様	忠町	継続	永井 弘	様	井根町	継続	大野 アヤ子	様	故屋岡町	継続
高橋 久代	様	忠町	継続	川端 勇夫	様	十倉中町	継続	村上 龍男	様	老富町	継続
角山 国男	様	忠町	継続	渡辺 雄策	様	十倉中町	継続	千工	様		
高橋 公一	様	忠町	継続	橋本 隆	様	十倉中町	継続				
高橋 大治郎	様	忠町	継続	渡辺 均	様	十倉志茂町	継続				
石原 敏治	様	忠町	継続	山口 綾美	様	十倉志茂町	継続				
藤田 義美	様	武吉町	継続	渡辺 邦子	様	十倉志茂町	継続				
藤田 広和	様	武吉町	継続	渡辺 あやみ	様	十倉志茂町	継続				
坂田 徳夫	様	武吉町	継続	山口 喜美子	様	十倉志茂町	継続				
四方 三知夫	様	武吉町	継続	和久 嘉子	様	十倉志茂町	継続				
吉田 喬雄	様	武吉町	継続	山口 嘉一郎	様	十倉志茂町	継続				
四方 幸夫	様	武吉町	継続	渡辺 真人	様	十倉志茂町	継続				
坂田 強	様	武吉町	継続	斎藤 良博	様	十倉志茂町	継続				
吉田 マツエ	様	武吉町	継続	大前 均	様	十倉志茂町	継続				
永本 宏昭	様	武吉町	継続	斎井 隆司	様	十倉向町	継続				
浦入 由里子	様	武吉町	継続	渡邊 一成	様	十倉向町	継続				
坂田 ミツエ	様	武吉町	継続	井上 洋一	様	十倉向町	継続				
永本 一義	様	武吉町	継続	柳田 仲夫	様	十倉向町	継続				
田中 俊文	様	武吉町	継続	柳田 真壽美	様	十倉向町	継続				





元気 に 暮らす



病気に負けない体づくり

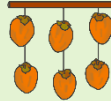
日本国内でも猛威を振るう新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症は、皆さんにとって他人事とは思えない心配事だと思います。日々元気に暮らすということは、元気な体づくりが大切です。病気に負けない体づくりのポイントは、免疫力を高めること。私たちの体にある免疫の機能は、病原菌から体を守り、健康を維持するための機能。免疫機能が正しく作用していれば健康で若々しくいられます。

《免疫力を高めるヒント》

- ①体を動かす
- ②食事(良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル)
- ③良眠
- ④よく笑う
- ⑤体を温める
- ⑥リラックスできる時間を作る。

ちなみに免疫力アップが期待できる食材を一例で挙げると、ヨーグルト・みかん・干し柿・キムチ・納豆・アーモンド等……できることからポチポチとまいりましょう。いつまでも皆様が元気で暮らせますように。

(医務課 篠原ちはる)



みんな の 手話

『健康』

『身体』と『元気』の2つの手話を続けて表現します。

①手のひらを胸からお腹あたりに当てて、円を描く



②胸の前でこぶしを軽く2回下に下げる。



高齢者の方にもおすすめ!

やさしい献立 Vol.14

かぼちゃのそぼろ煮

☆材料（2人分）

- | | |
|--------|-------|
| ・かぼちゃ | 4分の1 |
| ・ひき肉 | 30グラム |
| 調味料 | |
| ・醤油 | 大さじ3 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・水 | カップ1杯 |
| ・生姜 | 少々 |
| （チューブ） | |
| ・酒 | 大さじ1 |

☆作り方

- ①かぼちゃのタネを取り一口大の大きさに切る
- ②鍋に調味料をすべて入れひき肉と一緒に炊く
- ③ひき肉に火が通ったらかぼちゃを皮目が下にくるように鍋に入れ、炊く
- ④かぼちゃがやわらかくなったら完成



☆かぼちゃに含まれるβ-カロテンには免疫力を高める効果があり、ビタミンAとビタミンCには細菌やウイルスを撃退する効果があります！

