

のぞみ

2020 春号
vol.9



contents

- ・特集 東九条カルチャーシーン
- ・時事コラム(認知症との関わり方 後編)
- ・活動レポート(東九条)
- ・のぞみの園は働きやすい職場
- ・筋力アップの為の運動
- ・新人紹介





特集：東九条カルチャーシーン

「の」に込められた 「望み」と共に…

名画が人の心を踊らさなかつた時代があったでしょうか？
虚しさに苛まれそうな夜でも、重圧に押し潰されそうな朝でも、
音楽が心を少し解放してくれる・・・
そんな体験はそう珍しくないかもしれません。

総合福祉施設 東九条のぞみの園 副施設長 池原 智和

芸術が、制作者たちの純粋な熱意とは裏腹に、悉くも、時として、商業的に活用される志願をむやみに非難はしません。ただ、絵画、小説、音楽、映画、演劇、漫画が、どんな時も、どんな場所でも私たちのごく身近に在ったこと、在ることは確かな事実です。

芸術活動に全く興味がない人、または、自分の生活には一切不要であると確信している人がいたとして、それでも、日常生活においては、例えば、ライオンスタンプを頼りに、文字だけではなく、絵柄によって、自身の感情を意図的に表現し、相手からの反応に一喜一憂することがあるかもしれません。何故なら、そのようなやり取りに因り、私たちは、「自分が誰かとココに居ることを無意識に確認し、他者との関係性を担保出来ていることに安心するからなのだろう・・・」

優雅で、荘厳・・・一般的な理解が到達及ばないような壮大な芸術作品によらずとも、これ程までに科学技術が顕著し、実生活に浸透している現代においても、やはり、私たちの周りに、いつも、人の手に力強い言葉たちが散らばっていて、それらが、私たちが誰かと繋ぎ、私たちの生活が明らかた味わい深くなったと信じているを得ません。自然が生み出す温もりもまた然り。

えによって、2018年度に始動することができたノガミツツプロジェクト。その中で、紡ぎだされる全ての現象が、誰かの心の拠り所になっていることは揺れもない事実で、同時に、この活動に携わる全ての人もまた、自らの存在や価値を改めて、或いは、初めて実感し、一つの時を形成しているようにさえ映ります。

今年度、本事業を継続する過程において、この度、タペストリー制作が始まっています。地域の繋がり、抵がりを一つの形にするべく、山本麻紀子氏の「多くの人と監督で制作を進めたい」との情熱に人が集い、各々が一針一針に願い、思いを込めて下さっています。そのぞみの園の中庭とご入居者の日々の生活に癒を差した活動が、今や、一つの建物だけで完結することなく、私たちをこれまで育んで下さってきた地域にも波及し、確かに、世代をも超えて誰かと居ることができているこの景色は正に、このぞみの園が設立当初から、常に在りたいと目指してきた家と同様で、至福の賜物と言つてもいいように思っています。

この先も、未来への望みがいっつも、どこでも動き続け、その望み達を、大切な人々と分かち合える地域であることに心から感謝し、その地域の中に、これからも「ぞみの園」が在り続け、私たちが、共に居続けられることに揺るぎない希望を膨らませるばかりです。



ノガミツツプロジェクトとは…
2018年度に京都市の「文化芸術による共生社会実現のための基盤づくり事業」のモデル事業として始まる、社会的な課題を文化芸術の特性を活かして、緩和や解決に繋げるものであり、東九条のぞみの園で、芸術家と福祉施設のアーティストプロジェクト

トとして、「施設中庭の再生」と「施設入居者の対話をもとにした作品の制作を行う。2019年度から東九条のぞみの園の自主事業として、芸術家の山本麻紀子と共に事業を継続している。
協力／一般社団法人アーツシード京都
一般社団法人 H A P S

その人の可能性、 支えていきませんか？

(後編)

東九条地域包括支援センター
社会福祉士
那波 範英

◆周りの力を活用しませんか？

皆さんは「認知症」という言葉を聞いたことはありますか？
「認知症は高齢者に多い病気だ」と思っている方もいるかもしれませんが、実は認知症は高齢者だけでなく、若年層にも発症する可能性があります。
認知症は、脳の機能が低下することで、記憶力や判断力、行動力などが衰える病気です。初期には、物忘れや集中力の低下などの症状が現れます。進行すると、日常生活が送れなくなるほどです。
認知症は、早期発見・早期対応が大切です。認知症の疑いがある場合は、かかりつけの医師や認知症専門医に相談してください。

◆認知症と付き合っていくべきですか？

今「認知症は、家族だけで対応するのは難しい」と思っている方もいるかもしれません。認知症は、本人だけでなく、家族や周囲のサポートが必要です。
認知症は、脳の機能が低下することで、記憶力や判断力、行動力などが衰える病気です。初期には、物忘れや集中力の低下などの症状が現れます。進行すると、日常生活が送れなくなるほどです。
認知症は、早期発見・早期対応が大切です。認知症の疑いがある場合は、かかりつけの医師や認知症専門医に相談してください。

◆認知症と付き合っていくべきですか？

認知症は、脳の機能が低下することで、記憶力や判断力、行動力などが衰える病気です。初期には、物忘れや集中力の低下などの症状が現れます。進行すると、日常生活が送れなくなるほどです。
認知症は、早期発見・早期対応が大切です。認知症の疑いがある場合は、かかりつけの医師や認知症専門医に相談してください。

活動レポート



東九条のぞみデイサービス



東九条のぞみデイサービスには、中庭を望むバルコニーがあります。暖かい陽射しがふりそそぐ気持ちのよい日には、テーブルを出してお茶で一服、春には満開の桜を独り占めしての贅沢なお花見もできます。
また、バルコニーは園芸を行なう場として人気です。種や苗から植え付け、季節の花々・野菜などを育てている。日光を浴びながら自然に気持ちよく身体が動きだし、土や植物に触れ、育てる喜びや収穫する楽しさを実感することが出来ます。園芸は力仕事、特に男性が大活躍。ご自宅に花や植物を育ててこられた経験のある方が多く、職員よりもずっとと知識が豊富です。私たちも育てるコツを教わりながら、ともに作業を楽しませていただいています。

近年はソーヤやサツマイモを収穫農作に向けて試行錯誤を重ねながら育てています。収穫できた野菜は皆様に一緒に調理をしておいしくいただけます。お料理の場面になると女性の段取り、手際の良い方が際立ちます。あっと言う間に出来上がり、あれよという間に口の中へ、「美味しかったー」と食べたかったなあ」という声が聴けるのもうれい限りです。
現在は、春に向けてチューリップを育て中です。「赤、白、黄色」と歌にあるように、色とりどりに咲く花を楽しく水やりを行なっていきます。来年度もご利用者様の知恵をお借りしながら、育て、目で楽しみ、収穫し、食す醍醐味を一緒に味わっていきましょうと思います。

ワークショップも開催しました！



公益事業にて「張り子作り」に初めて取り組みました。地域の方々など総勢44名にご来園頂き、子どもから大人まで一生懸命取り組まれました。
個性ある様々な張り子が出来上がりました。

張り子とは…
様々な形をした型にのりをついた新聞紙や和紙を貼り重ね、乾燥してから彩色したり飾り付けをしたものです。

公益事業とは…
社会福祉法人が地域に様々な形で福祉サービスを還元する活動です。



認知症は、脳の機能が低下することで、記憶力や判断力、行動力などが衰える病気です。初期には、物忘れや集中力の低下などの症状が現れます。進行すると、日常生活が送れなくなるほどです。
認知症は、早期発見・早期対応が大切です。認知症の疑いがある場合は、かかりつけの医師や認知症専門医に相談してください。

介護予防

筋力アップのための運動

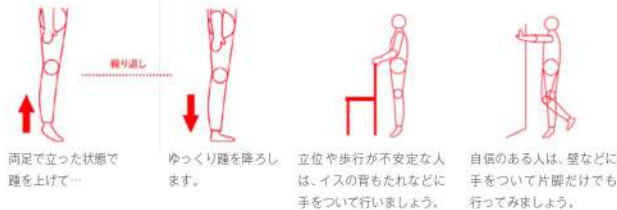
～特に下肢の筋力をつけるために～



年を重ねても、自分で歩けるよう、今から足腰を鍛えて、元気に過ごしましょう。島原のぞみデイサービス 看護員 中野 真弓

1 ヒールレイズ <ふくらはぎの筋力をつけます>

※10～20回（できる範囲で）繰り返し、1日2～3セット行いましょう。



- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると痛みやすくなります。

2 スクワット

※深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

まとめ

なにより根気よく続けることが大切です。まだ寒い日もありますが、日常生活の中で、なるべく歩く機会を増やしましょう。散歩は脳が刺激され、認知症予防にも効果があり、おすすめです。

ロコモチャレンジ！推進協議会公式HP「ロコモ ONLINE」参照 | ロコモ ONLINE URL: <https://lococomo-jaa.jp/check/locobre/>



「寒い季節になると走りたくなります。」

嶺にデイサービスうるおい 森水秋斗

私は月間200kmを目標に週4日ほどランニングをしています。特に寒さの厳しい季節には体を動かして温めたくなります。最近は仕事から帰って走りに行くまでが私のルーティンです。休日も走りに出かけます。「走るからには大会にも出てみたい」との思いから数年前からフルマラソンにも挑戦しています。週に1度はランニングチームの皆さんと一緒にトレーニングしたり、駅伝に出場して禅を繋いで楽しんでいます。「何の為に走るの？しんどくないの？」と聞かれますが、しんどいですが、でも目標があるからこそ頑張れますし、普段は感じることのない道からの声援やハイタッチがゴールまで足を運んでくれます。皆さんもマラソン、始めてみませんか？



のぞみの園は働きやすい職場!!

～休日の過ごし方～



御朱印集めという名のオリエンテーリング

東九条地域包括支援センター 事務部 中川 江里子

休みの日は、寝だめをすることもありますが、所用があると始発に乗って出かけたりする日もあります。所用とは、某ギタリストのライブに行くことですが、せっかくだらな土地に行く機会なのでついでに御朱印を集めることにしました。あるとき、岐阜の柳ヶ瀬に出向くと、「金（こがね）神社」を発見。金の鳥居に引き寄せられるようにお参りし、朱印帳を買って御朱印をいただきました。

「私の好きなこと」

東九条地域包括支援センター 社会福祉士 森本敦子

私は日本酒が大好きで、休みの日や仕事終わりに一人でもよく飲みに行っています。カウンターで美味しいお酒を飲みながら、色々な人と話をしているのが私の至福の時間です。笑

去年は日本酒フェスに行けたことが印象的で、外で飲む日本酒も開放的でもって良かったので、今年ももっとたくさんの日本酒イベントに参加したいと思っています。

今まで趣味は特になかったのですが、最近日本酒ラベルを撮るのにはまっていて、この広報誌に掲載する日本酒もとっても嬉しかったです。笑
趣味や自分にとっての息抜きを大切に、2020年も頑張っていきたいです！

京都にも「御金（みかね）神社」があったことを思い出し、京都に帰って早速いだけに行きました。他には・・・？検索すると名古屋にもありました「金（こがね）神社」。名古屋駅からローカル線に乗り継ぎ、地図アプリ片手に歩き回り、いただきました。

日本でも唯一のお天気の神様、東京は高円寺の気象神社にも行ってきました。ライブ開始までには戻らないといけなかったので、ゆっくりできないところがちょっと難点。

金三郎作が出来上がったので、頒布の魂はご利益を待ちながら次のシリーズを何にしようか考え中です。



新人紹介



西村 幸

崇仁デイサービスうるおい

【職種】看護師

【趣味】パン作り、音楽鑑賞、散歩

【一言】9月より正職員看護師として勤務しております。今後ともよろしくお願いいたします。



齊藤 徹

下京東部地域包括支援センター

【職種】社会福祉士

【趣味】ラジオを聴くこと

【一言】前職は精神保健福祉の領域でしたので、戸惑うときはありますが、少しずつ地域の皆様との関わりを広げていきたいと思います。今後ともよろしく申し上げます。



東嶋 舞

東九条のぞみデイサービス

【職種】介護士

【趣味】ライブ鑑賞、料理、お菓子作り

【一言】早く仕事に慣れ、利用者の皆様に楽しい時間を過ごしていただけるように頑張ります。



井口 裕美

東九条のぞみデイサービス

【職種】介護士

【趣味】温泉・旅行・カフェ巡り

【一言】ご利用者が気持ちよく、気が落ち着く時間を過ごしていただけるよう配慮していきたいと思っています。



吉田 千尋

東九条のぞみ特別養護老人ホーム

【職種】介護士

【趣味】手作り雑貨、Youtubeを見る事

【一言】日々利用者様の笑顔に癒されながら頑張っています。よろしくお願いします。



奥村 仁美

東九条地域包括支援センター

【職種】保健師

【趣味】神社・仏閣巡り

【一言】利用者が安心して、自宅で長く暮らせるような、お手伝いのできたらいいなと思っています。この業種は初めてですが、頑張りますのでよろしくお願いします。



石黒 未沙

東九条地域包括支援センター

【職種】学生アルバイト

【趣味】旅行、音楽鑑賞

【一言】日々学ばせて頂きながら、誠実に向き合っていきたいと思っております。宜しくお願い致します。



石田 史樹

東九条地域包括支援センター

【職種】社会福祉士

【趣味】スポーツ鑑賞

【一言】少しでも早く自立できるよう励みますので、よろしくお願いします。

“おもてなし”の日本をアピールし、『Tokyo!』の発表と同時に、日本が歓喜したオリンピックが間近に迫っております。前回の東京オリンピックからなんと56年ぶりだそうです。当時は、16個の金メダルを獲得しています。2020年の東京でも、多くのメダルを期待しています。個人的には、陸上に注目していて、世界記録の更新を楽しみにしています。皆さまは、応援したい競技はありますか？今夏、日本がにぎやかになります。みんなで盛り上がっていきましょう！

さて、改めまして今回も機関紙を作成するにあた

編集後記



り、関わってくださった皆様に心から感謝申し上げます。試行錯誤を重ね、無事に編集を終えることができました。次号も暖かく見守っていただけると嬉しく思います。

また、今号よりアンケートの実施を考えております。機関紙委員会では、どのような企画・構成・編集にすれば、皆様に伝わるだろうかと、日々考えながら会議をしております。皆様のご意見を聞かせていただけると励みになります。ご協力よろしくお願いします。

編集委員 井上