

ク ロ ー バ ー

Clover

VOL.33

2020 年秋号



株式会社 さち コーポレーション
グループホーム さち

ホーム長のご挨拶

服を捨てられない私のクローゼットが年々大変なことになってきた。それを嫌というほど知っている娘から「2年着ていない服とは言わない。せめて10年着ていない服は捨てて。将来遺品整理が大変になるから」と言われた。私は今まで子育てや孫の面倒などでお気に入りの服が汚れたら嫌だと思い、なかなか好きな服を着ずにいた。そのくせ友人などから素敵な服のお下がりががあると喜んで譲ってもらうので、どんどん増えていく…またしても娘に「お母さん、もうすぐ65歳でしょ。寿命が80歳としても、あと15年しかないじゃない。残りの人生で全部の服を着るには体がいくらあっても足りないじゃん」と苦言を呈される。

私の両親は80歳代で亡くなっている。仮に同じくらい生きるとしても、なるほど私はあと15年程しか生きられない。この65年はあつという間に過ぎた。高齢になるほど時間の流れはどんどん速く感じるようになる。残り15年なんて一瞬に感じてしまうかもしれない。

仕事柄、お年寄りが「何でこんなことに…もう早く死にたい…」とこぼす場面に立ち会うことが多い。山あり谷ありの長い人生、体も気力も周囲の環境も思うようにはいかず悲観してしまう気持ちは痛いほどわかる。しかし、焦らなくても死は直にやってくる。誰の身にも100%訪れる。こうしている今も体は日々きちんと死を迎える準備をしている。残り少ないんだ。それなら生きている今がもっと楽になれるよう、考え方を変えて楽しんでみよう。そんな考えが浮かび「じゃあ、残りの人生は好きな服を自由に着よう！今を楽しんで生きていこう！」とワクワクしてきた。

無用な我慢をしてもしょうがない。何気ない日でもその時の気持ちに合わせて着たい服を着てみよう。誰のためでもなく、大切な自分が喜ぶために。

…そんなことを娘に伝えたら「結局服は捨てる気ないんだね。好きにすればいいよ」と、認めてくれたような呆れられたような…。そう、私は大好きな服を捨てたくはありません！

ともあれ、自分を楽にしてあげる考え方に切り替える。あと何年生きられるかを計算し、終点から逆算をしてどのような人生でありたいかを考えてみると楽しいかもしれないことに気付けた出来事だった。



研修レポート



7月より受講していた介護職員初任者研修を無事10月に全て修了することができました。介護職員初任者研修とは、介護の仕事をする上でご利用者の身体に直接触れる「身体介護」を行うために必要な資格です。

私を含め沢山の方々がこの研修を受けに来られていました。仕事をしながら、または親御さんの介護をしながら、将来の自分や家族のためなどそれぞれ様々な理由がある中、研修に取り組まれていました。

研修はみんなと励ましあいながら楽しく最後まで終わることができました。

内容も充実したものになっていて講師の方も分かりやすく説明してくださいました。

高齢者社会に向けてお年寄りの方の病気やそれに伴う心や体の変化などについて学びました。

研修の中で私が最も共感した講義が、ICF（国際生活機能分類）のその人の「出来る面に視点を置く」ということです。

個々の障がいや介護面などからプラスの視点でその人を捉え、目を向け、生活機能が向上していく事を目標にしていくといったICFの考え方は、支援を実践していく上でとても良いものだと感じました。

併せて《パーソンセンタードケア》認知症ケアの理念も大変勉強になりました。パーソンセンタードケアでは「認知症」という症状に目を向けるのではなく、人そのものに目を向ける事を提唱しています。「その人を中心にケアをして行きましょう」ということです。さちでもご利用者一人ひとり個性が違い、思いがあります。それぞれの方の言葉や仕草にしっかりと目を向け耳を傾け、その方自身の力ややりがいを引き出せる介護を行っていきたいと思いました。

学ばなければ分からないこと、気づけないことが沢山あり、大変勉強になりました。

今現在や将来、生活するにあたり介護は暮らしの一部である事と実感いたしました。

ご利用者がどのような病気や、思いを抱え日々過ごされているのか日々考え、気づきながら、学んだことを介護の仕事や日常生活の暮らしの中に役に立てて頑張っていきたいと思えます。

〈小森〉

あっちこっちそっち

このコーナーは、グループホームさちの活動をご報告いたします。

花火大会（8月）

夏の風情を感じる花火。今年は残念ながら豊田おいでん花火大会が中止となりましたが、さちでは皆様と一緒に花火大会を行いました。それぞれ手持ち花火を持ちキラキラと煌めく花火を楽しめました。「綺麗ねえ〜！」と子供に戻ったように嬉しそうな方や「怖いわ〜」と隣の方に寄っていく方、様々な反応を見せて下さいました。最後は盛大な吹き出し花火。「おお〜！」という歓声と大きな拍手に包まれました。



ぶどう狩り(9月)

今年も無事にぶどう狩りが行われました！…と言ってもこのご時世です(^^;) 今年グループホーム内に特設のぶどう狩り会場を作り楽しみました。まずは美味しそうなシャインマスカットが吊られているお手製のぶどうのつるから、それぞれお好みのぶどうを“収穫”♪しっかりと実のついたシャインマスカットでしたが一房すべて完食される利用者様が続出でした。



バーベキュー（10月）

秋の味覚と言えばサンマ。今年のサンマは高いと言われて中、さちでは今年も待ちに待ったサンマバーベキューを行いました。庭にて炭で火を起こし、サンマやお肉、つくねなどを焼きました。皆さんサンマが焼ける匂いにつられて焼ける様子を見学された後美味しく頂きました。おやつには、余った炭で焼き芋を焼きました。ほくほくして甘い美味しい焼き芋に皆さん大満足でした。



さちのつぶやき

ここでは、グループホームさちで聞こえたつぶやきを少しずつご紹介します。

大切な妹

ある日眠れず起きてきた利用者様。「兄弟はどこにいるの？」とお話しをされました。何人兄弟なのかお聞きすると「何人だったかしら…妹が…」と順番にご兄弟の名前をしっかりと思い出されお話ししてくださいました。「一番会いたいのは誰ですか？」とお聞きしたところ「すぐ下の妹かねえ」と。実は入居当時も同じ返答をされていました。もう亡くなられ会うことはできませんが、いつまでもご利用者様の心に生き続けているのだなあ実感いたしました。



Hさんの視る世界

外を眺めながら食事をされていたHさん。突然「ふふふ、ねこだ。」と微笑みながら外を見てみえました。Hさんの視線の方を見てみるが、ねこの姿は見当たりませんでした。目の前には植木鉢やサンダルなどが置いてあるだけです。それから食事の手を止めて微笑みながら外を眺めているHさん。植木鉢やサンダルが可愛いねこに見えたのでしょうか…。暖かい日差しの届くほのぼのとした食事の風景でした。



赤い柄のマスク

こちらの話しかけに「そうね」と相づちをされても、ご自身からお話されることはめったにないIさん。ある日、赤い柄のマスクをしていた職員に「お口大丈夫？…血が。」と、珍しくIさんの方から声をかけて下さいました。どうやらマスクの赤い柄が血に見えたようでお気遣いくださったのです。コロナの時期だからこそ生まれたIさんとの貴重なコミュニケーションの一幕でした。



癒しの時間 Lesson30 ココアリップバーム

秋の深まりとともにどんどん木々が色付き、目に鮮やかな季節となりました。若いころは紅葉といえばモミジとっていましたが、歳を重ねるごとに桜やケヤキ、サルスベリなど、木々の違いによる色合いを楽しめるようになってきました。思考が深まったり視野が広がったりと歳を重ねることは悪くないなと思いつつ、年々お肌は冬の乾燥に耐えられなくなってきました。特に唇は何もしないとひび割れて血が出るほど…若い肌に戻りたい…

今回は乾燥が厳しくなるこれからの時期に、デリケートな唇をがっちりガードしてくれるリップバームの作り方をご紹介します☆

<材料 8ml分 >

- ・みつろう 小さじ 1/2
- ・ココアバター 小さじ 1/2
- ・カレンデュラオイル 小さじ 1
- ・リップを入れる容器

<作り方>

- ① 耐熱ビーカーに全ての材料を入れ、湯煎にかけながら溶かししっかり混ぜる。
- ② ①を容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。



ココアバターは皮膚を柔らかくし潤いを与える作用があり、みつろうと共に乾燥からしっかりと保護をしてくれます。カレンデュラオイルはカロチンを含み、保湿と共に傷の修復や炎症を抑える作用があり、肌が荒れやすい冬にぴったりなオイルです。

材料は全てアロマ専門店やインターネットで購入できます。ココアバターは未精製の物ですとしっかりとチョコレートの香りがするのでお勧めですよ（甘くはないです）。

作成後は半年以内に使用して頂き、刺激や痒み等がみられる時は使用を中止して下さい。

キク科アレルギーのある方はカレンデュラオイルをホホバオイルやマカダミアナッツオイル等に変更して下さい。

べたつきが残らないリップなので口紅の下地にも最適で、唇以外にも目元や指先の乾燥が気になる時にささっと塗って何かと便利です。

この冬のお守りにぜひ作ってみて下さいね♪



8月11日～11月10日の間、以下の皆さんがさちにご支援・ご協力くださいました。

トヨタ自動車下山工場のみなさん（ホーム屋外清掃活動）

※新型コロナウイルスによる感染再拡大のため、現在はボランティア等の受け入れを中止しております。また状況が落ち着きましたら、再開する予定です。



サポーターさん募集

グループホームさちではサポーターさん（ボランティア）を募集しています。「ボランティアっていつと何か出来ないといけないのでしょ？」と思う方もみえるかもしれませんが、確かに色んな特技を活かしてボランティアをして下さる方もみえますが、ほんの空いた時間に、入居者の方とお話しをしていただいたり、お茶を飲みがてら一緒に植物の手入れをしたり、ご飯作りを手伝っていただいたり・・・普通の生活にほんの少しのお手伝い（サポート）をしていただけるだけでも大歓迎です。お一人でもお友達同士でお越しいただいてもOK。一緒にこれからの高齢者の生活を考えながら活動しませんか？

<担当：神谷>



編集雑記

新型コロナウイルスとの共生が始まって半年以上が経ちました。マスクをつけることが当たり前となりましたね。新型コロナの発生当初と変わってきたのは様々な会社からデザインや機能性を向上させたマスクが登場し、それまでの感染予防のためのアイテムからファッションとして楽しむものに変ってきていること。私自身も仕事とプライベートで使い分けしたり、気分に合わせてデザインを変えたりと楽しんでいます。まだしばらくはマスクとのお付き合いが続きそうですが、いろいろと試しながらこのマスク生活を楽しくしたいと思います。

(真理)

発行／株式会社さちコーポレーション

〒471-0067 愛知県豊田市栄生町3-58 ☎0565-35-0805

<http://www.e-sachi.co.jp/>

発行責任者／神谷 幸子

発行日／2020年11月10日（発行予定月 2月5月8月11月）