



2019年3月号 No.52

発行所

NPO 法人 おいなんよ

長野県飯田市桜町 1-9-1

Tel 0265 (23) 1803

Fax 0265 (48) 5803

[oinanyo-15@bz04.plala.or.jp](mailto:oinanyo-15@bz04.plala.or.jp)

[URL] <http://oinanyo.net/>

## “きょうそうの精神”で過ごしましょう

平成最後の正月が過ぎ、新しい年への期待と不安を持ちながら毎日走り回っています。2月8日(金)には伊賀良コミュニティーセンターで新年会を開きました。

「おいなんよ」が持つ宅老所5カ所の管理者から現状報告。そして、コミュニティーサポートセンターの八田桂子さん等による「認知症予防について楽しく学ぶ」と題してのお話と実技という充実した2時間。その後お弁当を食べながらワイワイと歓談。頭にも身体にも良い半日を過ごして終了しました。気取らず、気軽に自身の言葉を発する場を提供して共有することが大切です。「おいなんよ」が前に進んで行くには必要なことです。新しい展開を妄想しています。『どうしよう?』『これが出来んの、手伝ってほしい』と言ってもらえる力を蓄えるように今年も精進します。また、この難しい時代を“きょうそうの精神”でもって、皆で笑って泣いて怒って、笑って、乗り越えましょう。

理事長 佐藤 敏子



## 2019年合同新年会 2/8(金)

講師 特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート  
八田 桂子氏ほか2名

認知症を正しく理解しましょう。加齢による物忘れと認知症の区別の考え方。私たちの日常生活が認知症状を引き起こしてしまうことがある。しかし意識して身体・頭を使うことで、予防ができると実技を通して学習した。

### 「いつまでも元気なからだ」自分でできる4つの基本運動

・有酸素運動・ストレッチング・筋力トレーニング・バランス運動

ラジオ体操はとても良いとのこと。(各事業所は、)日常の中でどう取り入れるか課題をいただきました。



## さくらまちランチ「毎月第2水曜日」

### 本日の MENU

豆腐入りハンバーグ  
切り干し大根  
ポテトサラダ  
丹波黒豆  
ヨーグルト  
ゆずティー



この日のメニューの切り干しは、我が事業所で作ったものです。手作りはひと味違います。大根を太く切り、干し上げました。とても柔らかく味も良好で話題も満載!

今年で最後の丹波の黒豆。長年黒豆を作っていた方が高齢となり黒豆作りは今年で終わり。尊い黒豆を味わいました。

ゆずティーは暮れにゆずを砂糖漬けたものです。冬の季節は、身体が温まります。

# 各事業所管理者紹介

## さくらまち管理者 櫻井弘子

昨年は、在宅で暮らすためのいろいろな手法が有ることを学びました。今年是小規模多機能さくらまち+介護保険事業所等を織り交ぜ自宅で暮らすために一人一人の“今”を続けられるように職員一同知恵を出し合いお手伝いをします。又、地域の皆さまの介護相談窓口として応えられるように一步一步前進してゆきます。



## 別家管理者 木下和枝

大瀬木 4463-1 に来て一年を迎えます。慌ただしく職員が仕事する中、ご利用さんは職員の観察が鋭く口から出る言葉は「慌てなくていいに、明日と云う日があるでな」なんと云う事でしょう。どっちがどっちだか！！慌て者の職員と落ち着いたご利用者さん！今年も頑張ります。

## 三日市場管理者 上田千代里

小規模多機能型居宅介護に移行して4年目になります。利用者さんは一人暮らしか、息子さんと二人暮らしの方が増えている、どの利用者さんも最期まで住み慣れた自宅だと願っています。通って、訪問して、泊まって顔なじみの職員が一生懸命お手伝いしたいと思います。



木下 櫻井 上田

## 松島管理者 松本明弘

『見えていない時間に思いを巡らせる』小規模多機能は24時間365日ですが、通所や、訪問、泊まりなど、私たちが関わっている時間は多くはありません。ご本人が自宅でどんな暮らしができるかを予測して、困ったことが起きたら、ご家族の協力を戴きながらみんなで一緒に考えて行きたいと思います。

## まつお管理者 荒井拓也

「宅老所まつお」では、壁画作成に力を入れています。利用者さまとコミュニケーションを取り作成しながら、子どものころの話や歌で盛り上がります。しかし会話の繰り返しとなることがあります。そんな時、私たちのどのような言葉と対応が適切かと考える日々です。



## ～あいうべ体操～

- ・歯周病予防
- ・歯ぎしり、口臭の改善
- ・インフルエンザ予防
- ・アレルギー症状の改善



などに効果があるとか！  
30回程度を目安に毎日続ける。

さ～あ、皆さんと一緒にあ～、い～、う～、べ～。



◀ 今年も玄関にお正月のお花を戴きました。清水さ～ん 感謝です ▶

## 編集後記

平成最後の通信になりました。平成の30年間は、皆さまどの様な年でありましたか？ベルリンの壁に始まりいろいろな意味で、崩壊と神話が崩れた平成と思います。9.11、原発、震災と津波、台風と自然の恐ろしさは世界を震撼させた。本当に当り前が当り前でなく、いつなるときわが身に降りかかる恐怖を感じた。それでも私たちは、夢と希望を心の片隅に置くことが出来るしあわせに感謝したい！！ (伊)