



# こだま新聞

2024年1月1日

第77号

千葉県長生郡睦沢町北山田172  
TEL・FAX 0475-44-2665  
npo-kodama@lemon.plala.or.jp  
発行責任者 近藤けい子

## 睦沢の地に根をおろして20年… これからも、こだまは地域と共に！

### 謹賀新年

二〇二四年

新しい年もどうぞ、こだまをよろしく  
お願いいたします。

こだまが地域に根をおろしてから  
二十年を数える事となりました。

昨年暮れには十年以上、ホームヘルプ  
とデイサービスをご利用だった方や、ほ  
ぼ毎日デイサービスをご利用だった方  
が、相次いで施設入所を見込んだ長いシ  
ョートステイのご利用となりました。月  
の内、半分くらいをショートを使いなが  
らこだまのデイサービスを利用して下さ  
っていた方も特養入所となりました。

毎日ご自宅で介護されるご家族のご  
苦労は、日中の限られた時間のお世話し  
かしていい私達介護職の想像を超える  
ものがあり、今回の選択となったと察  
し致します。

そうは言っても日々の習慣のように朝  
が来て迎えにいつて、一緒の車に乗って、  
お茶を飲んで入浴して、同じテーブルで  
ご飯を食べた時間の積み重ねがあり、し  
ばらくは「空の巣症候群」になりそうで  
す。

自宅とは違った場所ではじめは戸惑う  
かもしれませんが、どうか仲良しの方を  
見つけて、職員とも慣れて、楽しく安全  
な毎を送り、長生きして頂きたいもの  
です。睦沢町の広報に百歳で掲載される  
日を楽しみにしています。

二〇二四年はこだまにとって大きな  
節目の年であり、小さいながらも職員  
一同、法人役員や会員の皆さん、サー  
ビスご利用の皆さんや地域の皆さんの  
力を借りながら歩みを進めて行きたい  
と思えます。

新しい一年が皆さんにとってより  
良い一年となりますように祈念いたし  
ます。

特定非営利活動法人こだま  
職員一同



こだまのホームページが新しくなりました。ぜひご覧ください。 <https://npokodama.com/>

▼高齢者は「こんなに長生  
きしてしまったから辛い目  
に会った。早くお迎えが  
来ないかな」とよく口にす  
る。新年早々、縁起でもな  
いと思われるかも知れない  
が。▼80年90年と生き  
てくる中で辛いことは山ほ  
どあったらうに。今が一番  
辛いだろう。誰も初めて  
経験する超高齢期。▼春の  
講座のテーマは「誰もがな  
れる認知症」だった。▼実  
家の母はこの正月で94歳  
に。何とか在宅介護に支え  
られて独り暮らしを続け  
てきた。秋に転倒し短い入  
院を経て在宅に戻ったが  
「わからない」が増えてき  
た。「自分で転んだんだか  
ら歩けなくても下の世話  
になっても仕方ないね」と  
正気の時も。日内でわかる  
わからないが交錯する。▼  
一緒に誕生日を迎えたい。

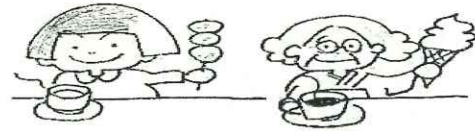
けいこらら



# 12/2 ふくしまルシェ 参加しました



着物布を差し込んだ和風リース作り



どの色の着物で作ろうかな？



初めて販売したアメリカンドッグは若い方に人気

町政施行40周年記念事業として、睦沢町社会福祉協議会が主催する「第3回 ふくしまルシェ」が12月2日むつざわ福祉交流センターで開催されました。

新型コロナウイルス感染症流行の関係で第2回から間が空きましたが、晴天にも恵まれ大変盛況でした。他福祉事業所の方々と、以前こだままつりで踊ったという方も声をかけてくださいました。

こだまの「デイサービス」で作成した「うみのもり・フラッグ」や日頃取り組んでいる塗り絵も展示しました。こだまの定番おやつ・田舎まんじゅうは、好評につきなんと一時間位で完売。アメリカンドッグは若い方に人気でした。こだまのおすそわけ市から出張したミニバザーコーナーも作りました。家庭でしまい込んであった食器も、お好みの方の手に渡り、喜んでいただけるのではないのでしょうか。引き続き、こだまのおすそわけ市は、こだまの母屋で開催中ですので、お立ち寄り下さい。（4頁に御案内あります）

今回の手作りコーナーは、着物布を発砲スチロールの台に箸で差し込んでいく「和風リース」でした。用意していた材料の台が全てはけ、「私もやりたかった」という声を頂きました。デイサービスでも、片麻痺の方でも箸で差し込むだけなので取り組みました。高齢で指先の力が入りにくい方には少し難しかったのですが、今回参加の皆さんはすてきな仕上げでした。こだまを知って頂く良い機会でした。



手作りまんじゅうは1時間で完売！！ こだまのおすそわけ市・・・ミニバザー

うめ丸くんも覗いてる

# デイサービス通信

## こだま運動会・睦沢中学校職場体験

11月15日・16日の2日間、毎年恒例となったこだま運動会を開催しました。今年度の運動会は私たち職員だけではなく、睦沢中学校から職場体験で2名の学生さんが参加され、一緒に運動会を盛り上げてくれました。私自身も中学時代の職場体験がきっかけで福祉の世界に飛び込み、もうすぐ20年。今回の職場体験で学生さんにも楽しい時間と、将来のきっかけになればと思っています。

利用者の皆さんもとても楽しみに待っていたようで、学生さんに声をかけ、冗談を言ったり、部活の話をしたり。打ち解けるのに時間はかかりませんでした。食事を配膳し、一緒に昼食を食べ、午後からはいよいよ運動会です。学生さんに良いところを見せようと、張り切って体操が始まりました。ボーリングや的当てでは「バレー部の見本見せて」と利用者からのリクエストを受け、学生さんも競技に参加。大盛り上がりでした。握力測定も若者の応援に力倍増で、皆さん記録を伸ばしていました。

今年で3回目の運動会ですが、経過を見てみると、握力や5m歩行に関しては、同年代の同性と比較して、ほとんどの方が同じくらいの数値でした。コロナ禍でも工夫して、日々こだまで体を動かした効果が数値として実感でき、嬉しく思いました。

運動会の最後には学生さんが、表彰状と利用者手作りのメダルを首にかけてくれました。若いエネルギーをたくさん頂き、満面の笑みで運動会を終えることが出来ました。こだまを選んで来てくれた2名の学生さん。ありがとうございました。

(デイ職員)



学生さんに、すごいと見せるぞ！



ストライクをねらうわよ！



表彰式もかしこまって



ちょっと照れくさいですが…



傾聴ボランティアさんと  
的当てに挑戦！

# うみのもり展覧会

布にのせた絵具を「わーい」と吹き飛ばすイメージではじめた製作は意外に難しかったです。高齢者のほとんどの方は入れ歯が入っており、息をうまく吹けないことがわかりました。ですが、皆さんの頑張りで出来上がった「フラッグ（旗）」が県立美術館で開催される「うみのもりの玉手箱3」展覧会に展示されます。お出かけの機会が作れましたら、是非ご覧になってください。



## うみのもりの玉手箱 3

【開催期間】

2024年1月10日(水)～21日(日)

【開館時間】

9:00～16:30

休館日は1月15日(月)

最終日の入場は16:00まで

【場所】

千葉県立美術館第4展示室

千葉市中央区中央港1丁目10番1号

※入場無料※

## デイサービス運営推進会議

### 開催報告

二〇二三年度二回目の運営推進会議を十月二十九日に開催し、九月水害時の状況報告や日頃の活動報告を映像をご覧いただきながら行いました。

水害の時は、前日から天候や周辺の状況、職員の出勤状況を検討し、当日は、運転手と添乗の二名体制で送迎を実施。ご家族には早めの帰宅もあり得る事を伝えました。また、冠水した道路状況に関しては、ヘルパーや職員の知人からの情報を頼りに対応しました。家族と連絡がつかず、当初帰宅できなかった利用者も、無事ご家族が迎えに來られ帰宅しました。

委員会の皆さんから、「何を基準に判断したのか？」という事が重要で、沢山の情報がある中で、どの情報から判断するかが大切だ」「こういう状況下には、このような施設には、町から道路や周辺状況について連絡が来ないのか？」などのご意見をいただきました。今後も、この経験を活かし安全を第一に運営していきます。

(古山)

## こだま おすそわけ市



こだまでは、“おすそわけ市”と称して、“常設フリーマーケット”を行っています。10月号でご案内したところ、8,640円の売上がありました。お立ち寄りいただいた皆様ありがとうございました。引き続きお宝は入れ替えしますので、ぜひ発掘にいらしてください。

- 開催日:(月)～(金) 10:00～15:00 (※デイサービス休みの日を除く)
- 場所:こだま談話室(睦沢町北山田172)
- 取り扱う品:衣類・食器・雑貨…etc
- 発送はいたしません。

## 訪問介護事業所更新

ホームヘルプこだまを2024年6月以降も継続していけるよう「訪問介護事業所更新」の書類を11月に千葉県庁に提出しました。引き続きホームヘルプこだまをよろしく願います。

# ヘルパー日和

私は、こだまに勤めて十年になる。この十年、デイサービスとホームヘルプを兼務している私は多くの出会いと別れがあった。スタッフも先輩方が退職されて、古株になってしまった私だ。

利用者で私より「こだま歴」が長いHさん。今は背中が丸くなってしまい「腰が痛い」と毎日言っている。歩くのも大変そうで、少し歩いただけでハアハアしているが、十年前は背筋もシャキッと伸びていた。ご利用当初から、デイのお迎えがてらに三〇分のヘルプで、身なりを整えたりデイの準備をして、一緒にデイに来ている。

そういえば、ある朝訪問すると寝室の布団の中に。デイに行きたくないのか全然動いてくれず、ヘルパー初心者の私は泣きそうになったことを思い出す。病気のせいで発語が少ないが、それでも十年前から比べると多くなり、今は何をしたいのか、何をしたいのかかわかるようになってきた。デイに持っていく着替えはどっちにするか、二枚の洋服を見せて聞くと、こっちと指で差したり、両方とも嫌だと首を横に振ったりと、ご自分の意思をハッキリ表してくれるようになった。

初めて「今日は寒いね」と朝訪問してすぐに言われた時は、感情が入ってない話し方だったが嬉しかった。最近は訪問すると居間で横になっていたことが多い。一緒にお掃除もできなくなった。たまには一緒に廊下をモップ掛けしようと誘っても

「イヤ」と手を振ってくる。「あんたがやりなさいよ」とでも言いたいのか、私と廊下に指を指してきた時は笑ってしまった。

Hさんのちょっとした変化に心配したり嬉しくなったりしている。やはり年には勝てない。足腰が弱くなるのは仕方ないことだが、できる限り、このままの状態が長生きしてほしいと思っている。Hさんいつもありがとうございます。お元気で。

(加藤)

## 訪問介護感染症研修に参加して

十一月十九日茂原市民センターで千葉県主催の研修に参加。訪問介護の現場では常日頃から感染対策を心がけていますが、気温の上昇とともにそのリスクは高まり、調理支援を担当している人ももちろん、利用者の生活を支える一人として、食中毒に関する予防として食品の十分な加熱が指摘されました。

感染対策で防護具着用、嘔吐処理、排泄介助など、実技を通して活かせる学びの時間となりました。正しい手洗い、マスク着用、消毒用のアルコールを携帯するよう、予防物品の配布もありました。

日々、利用者と密に接する機会が多いので、自身の健康管理に気をつけて「一、持ち込まない、持ち出さない 三、拡げない」を再確認しました。

(米倉)

## こだま厨房から 冬の献立紹介 白菜団子汁

### 【材料】

- ・鶏ひき肉・・・400g
- ・豆腐・・・小1パック
- ・椎茸・・・1枚
- ・ネギ・・・1本
- ・人参・・・半分
- ・白菜・・・1/4個
- ・ゴマ油・・・少々
- ・醤油・・・少々
- ・鶏ガラスープの素・・・大さじ3

### 【作り方】

- ①白菜、人参、ネギは食べやすい大きさに切る。
- ②団子に入れる椎茸はみじん切りにし、ひき肉、豆腐と混ぜよくこねる。
- ③鍋に野菜とかぶるくらいの水、鶏がらスープの素を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、肉団子の生地をスプーンで丸めて鍋に入れていく。
- ⑤肉団子に火が通ったら、醤油、ごま油を入れ、味を調節して出来上がり♪



(太田)



洗濯物干しは生活リハビリ



コダマ テイス

※撮影のため一瞬マスクを外しています



カラフルなクリスマスツリー完成



しめ飾り作るのは得意よ



美声が響きわたります



天気のいい日はお外で体操



ウエス切りは任せて



お誕生日おめでとうございます！！

冬の壁画に飾る寒椿作り

…こだまこれから…

2/16(金) きらっせいカフェこだま  
年間計画で予定しましたが、まだまだ  
新型コロナウイルスやインフルエンザが  
流行しています。状況を見ながら、  
出来る様なら改めて  
ご案内いたします。



年会費納入のお願い

こだまの活動・運営にご協力ください。新規会員も随時募集しています。周囲の方にご紹介ください。

入会金 1,000円、年会費 2,000円

ご持参・郵便振替どちらでも構いません。詳しくは事務局まで、お気軽にお問い合わせください。

編集後記

明けましておめでとうございます。去年もあっという間に過ぎて、二〇二四年が始まりました。私事ですが、今年の実習に就活に、国試に…と忙しい年になりそうなので、体調に気をつけながら頑張らないといかないと思っています。今年の抱負ですね。  
今年もこだま新聞の編集をできる限り頑張りたいと思います。どうぞまた一年よろしくお願ひ致します。ぜひぜひ読んでください！！

こだまを見学したい人・利用したい人・紹介したい人は  
今すぐ連絡ください。

TEL 0475-44-2665