



こだま新聞

2026年1月1日

第85号

千葉県長生郡睦沢町北山田172
TEL・FAX 0475-44-2665
np0-kodama@lemon.plala.or.jp
発行責任者 近藤けい子

うみのもりの 玉手箱5

【開催期間】

2026年1月20日～2月1日

【開館時間】

9:00～16:30

※1月26日(月)休館日

※最終日の入場 16:00 まで

【場所】

千葉県立美術館 第5展示室

千葉市中央区中央港

1丁目10番1号

※入場無料※

特定非営利活動法人こだま・職員一同

昨年は物価高騰にも関わらず、介護報酬は全く変わらず、介護現場にとっては大変厳しい年明けになりました。NPO法人としては地域に根差した活動の安定化を図り、介護事業所としては感染対策を日常としつつ、「その人らしく、住み慣れた家で、家族と歩む介護」を続けてきました。デイサービスでは昨年「うみのもり玉手箱」に五回目の参加。利用者の得意を活かして、布を切る、糸で縫う、綿を詰める、貼り付けるといった沢山の工程にたすけあいながら参加し、完成したフラッグを皆で触って、テーマである「よろこび」を感じていただきました。展覧会が開かれますので足をお運びいただければと思います。

本年も宜しく願ひ申し上げます。

謹賀新年

二〇二六年 元旦



▼介護保険が始まって26年目に突入する。2000年4月、社会的介護が始まるとヘルパーとして胸が踊った。訪問介護は在宅三本柱として在宅介護の要だった▼25年経って在宅介護は瀕死の状態だ。訪問介護事業所の閉鎖が相次いでいる。介護保険料を40歳以上の国民が徴収されているのに、いざサービスを利用したいと思った時に使いたいサービスが無いと言われる。黙っていても良いのか▼国は要介護1と2の人を介護保険から外すと。市町村対応の総合事業になった時、担う事業所はあるのか。サービス利用が思うように受けられるのか▼こだまはデイもヘルプも要介護・要支援・障害を受けて来た。小さな事業所だが手助けの気持ちは大きく広がりた。潰すものかと自分の尻を叩いて、新年も大波ではじまる。



けいこ



第16回 運営推進会議報告



今年度2回目のデイサービスこだま運営推進会議を11月21日に開催しました。地域の中で活動する「デイサービスこだま」を知って頂き、「意見をいただく場」として位置づけられています。

介護保険制度や障害福祉サービス等に関係して要介護の方、要支援の方、障害者受給者証をお持ちの方などが利用できる1日10人の小規模なデイサービスですが、2000年の介護保険開始から25年経ち、途中制度改正もあり、睦沢町の方が利用できる「地域密着型通所介護」を中心としてご利用いただいています。

「こだまの一日」や「認知症カフェ運営補助事業」の実施状況、BCP計画の実践として行っている「避難訓練」の動画などご覧頂きました。

特に避難訓練は何度も何度も繰り返し、事で利用者もスタッフも成果が上がってきており、推進会議委員の皆さんからも「実際の様な訓練だ」とお褒めの言葉を頂き、又、日頃の職員研修による研鑽についても評価頂きました。これからも、地域に貢献出来るよう努めて参ります。



ふくしまルシェ

暮れの日、睦沢町社会福祉協議会主催の「ふくしまルシェ」に参加しました。町内の福祉事業所も参加され、交流の場にもなりました。

こだまは恒例となった「田舎まんじゅう」を蒸かしながら販売しました。デイサービスこだまのおやつでは定番の手作りの重曹饅頭で、昨年より個数を増やしましたが、寒かったので皆さんに喜んで頂きました。また、デイサービスのアクティビティで制作した「クリスマスツリー」もかわいいラッピングで人気でした。

デイサービスの利用者が制作したパフを重ねた「こだま看板」は素晴らしい出来栄で「作り方が面白い」と来場者も感心していました。

ワークショップでは看板と同じ手法で「お正月リース」を作って楽しんで頂き、水引の淡路結びを付けておめでたいリースになりました。

地域の中で活動する「こだま」を少しでも知って頂く機会になったかと思っています。

(K)



毛糸のプチツリー



特製 お正月リース



地域の方との交流に花が咲きます

10月24日 きらっせいカフェを開催しました

2025年度認知症カフェ運営補助事業3回目のきらっせいカフェを開催しました。今年度はこれが最終となります。認知症ボラ・オレンジサークルによるカフェボラも定着してきました。睦沢町包括支援センターや睦沢町役場、こだま会員・家族の参加もあり、利用者もいつもよりさらにぎやかで元気いっぱい3B体操やアクティビティを行いました！ みんなで輪になって体を動かした後はもちろん手作りおやつの時間♡

楽しいひと時を参加いただいた皆様の感想とともにご紹介します！

利用者さん1人1人に寄り添ったプロの仕事を見せて頂きました。おやつ美味しかったです。

運動は体にいいですね。話もできて楽しかったです。勉強になりました。ありがとう。

ボール入れとても工夫されていて手作りの傘も素敵でした。楽しんで体を動かせました。

利用者さんと介護士さんとの親睦感があり楽しそうでした。笑顔がたくさん見られ機会があればまたお世話になりたいです。

りんごケーキおいしくいただきました。利用者さんが何度も本気で出来る運動が工夫されていて体力維持が出来るのに感謝です。

楽しいひと時を過ごしました。利用者さんスタッフさんとともに体操やゲームよい経験と運動になりました。



手作りの傘をめがけて玉入れ！



ベルを使った 3B 体操



カフェボラさんと一緒に工夫して

材料:	りんご	1 個
	玉子	2 個
	砂糖	大さじ 3
	ホットケーキミックス	200g
	シナモン	少々
	バター	10g

- ① りんご半分をくし形薄切りにし、フライパンを火にかけ砂糖大さじ 2。りんごを入れ砂糖が焦げてきたらバター入れ混ぜる。パウンドケーキ型の底に敷き詰める。
- ② 残りのりんごを細かく切り、砂糖大さじ 1 とシナモンと煮る。
- ③ ホットケーキミックスに玉子、煮たりんごを入れ混ぜ、型に入れ 170℃のオーブンで約 40 分焼く。(厨房)

☆大好評☆
りんごケーキ
レシピ大公開！！



模擬煙を使用した避難訓練を行いました

年に2回の避難訓練は回を重ねるごとに工夫がされ、利用者

主体となってきた。非常持出品を点検も兼ねて開いてみると、

「中身こんなに入っている！ このライトすごく光るね？」と

皆さん興味津々。利用者も職員も一緒に備えて何度も練習する

ことで身につくもの。ご家庭にも緊急時対応について見直して

もらった。消防署に「煙の中でよく見える色があれば避難路の

目印に取り入れたい」と相談したところ、結論は「なし」

家具伝いに避難する方法など教わったが、これもおいそれと

利用者主体というわけにはいかぬ。消防隊は目隠し避難訓練を

するそうだが、「まずは職員だけでやってみるか？」と思案

していたら「こだまさんほど熱心に取り組む施設は聞いた

ことがない」と。ちよつと苦笑されたのは気のせいかな？ (H)



煙の中で頭巾をかぶって避難



職員と待機場所へ向かいます

ヘルパー日和

生活援助技術 調理実習



ヘルパーはケアマネが作成するケアプランに沿って業務を行います。

その一つに食事作りがあります。食事作りは材料の買出し、調理や調理支援、そして片付けも含まれますが、大抵買出しには行かずに、そのお宅にある材料や調味料、調理器具で作ります。

今回のヘルパー研修では料理が苦手な私の為に、「少ない材料でも満足してもらえる料理」として「茶碗蒸し」の実習でした。私にとってご馳走の一つで、作るのは大変だし面倒と思っていました。いざ三角巾とエプロンをつけ実習開始。サービス提供責任者から「ほとんどの家庭にある卵と調味料で簡単に作れる」と言われ、もし計量スプーンがなかったらティースプーンで代用するなど、調理器具や時間内に終わらせる為の時間の使い方など色々教えてもらいながら無事完成。もちろん美味しく出来て、自宅でもその日の夕食でも作ってみました。醤油の量を減らしてしまったので、少し薄味でしたが満足の一品でした。



できたて茶碗蒸し



材料はたったこれだけ！

(K)

職場体験&運動会



こだまの運動会も5回目の恒例行事となり、今年は中学生が職場体験として参加されました。利用者も「学生さんが来る!」と楽しみに職員と準備をすすめました。

今回は「運動会」とイメージしやすい種目で、皆で楽しめるチーム戦にしました。「玉入れ紅白戦」「風船リレー」や、卓球が得意な利用者のため「ピンポン玉ゲーム」を組み込みました。中学生も一緒になって風船を運んだり大活躍でした。利用者も励みになった様子で、普段は体を動かすのを億劫がる利用者も、笑顔で知らず知らず体を動かしていました。(F)

中学生からのお手紙



こだまの正月じたく

ボランティアさんと年の瀬の恒例行事「しめ縄づくり」を行いました。こだま会員さんが準備してくれた藁を見て「いい藁だね。昔はみんなやったんだよ」と皆さん完成した作品を大事そうに持ち帰られました。これでお正月が迎えられますね。(F)





晴れた日は、縁側で庭の草木を眺めながらシャボン玉をしたり、タオル体操にホールの飾りつけ。
薪ストーブでぽかぽかのホールでは、かるたや風船バレーなど利用者みんなで毎日大笑いしています！！



お誕生日
おめでとうございませう

こだまの会員になりませんか

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。
入会金 1000 円、年会費 2000 円
詳しくは事務局まで、お気軽にお問い合わせ
ください。

新年おめでとございませう。
あつという間に一年が過ぎ去り、
手作りのしめ縄と迎えた
新たな年。
今年も利用者や会員の皆さんと
手を取り合い、たくさん笑って
過ごせますように……
こだま新聞もよろしく
お願いします。

編集後記

こだまこれから

1月から3月はちょっと冬ごりの季節
こだまの中で風邪ひかないように季節の行事を楽しみます。
三之宮神社へ初詣・書初め・福笑い
こだまのオリジナルすごろく・初釜でお抹茶を楽しみます。
本気の節分豆まき
3月は皆でお雛様飾ります。
早く春にな～れ♡



介護にお困りの方、こだまを見学したい方は
連絡ください。 TEL 0475-44-2665

