

洛東園 だより

■平成26年7月発行 社会福祉法人 洛東園

■発行責任者:西村 英亮

■〒605-0981 東山区本町15丁目794

■電話番号:561-1171 ■FAX:531-8372

■ホームページアドレス <http://www.wf-rakutouen.com>

ご挨拶～願い～

評議員・顧問 木村 晴恵

皆様にはお健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

この度、1月31日をもって思い出多い社会福祉法人洛東園を定年退職致し、新たに4月1日より評議員・顧問として関わらせて頂くことになりました。どうぞよろしくお願ひ致します。

37年間の在職中は公私共にお世話になりました。至らない私が大過なく過ごさせて頂きましたことは、ひとえに皆様のご指導とご援助あったればこそと深く感謝致しております。本当にありがとうございました。

そして今、たまたま私の居住地が東山区であることで、昼間の東山区散策を楽しませて頂いております。その折に気付いたことが、東山区の人口動態の異変でした。東山全体が桜の花で覆われる時期、今まででは仕事に追われお花見にあまり行けませんでしたが、今年は自由の身、主に近隣と鴨川、清水、祇園あたりを何回も散策しておりました。その見物客の多くは、観光客であったように感じました。昼間なので皆さんお仕事をされておられることもあるかもしれません。

折しも今年2月、厚生労働省は2008～12年の市区町村別合計特殊出生率を公表しました。女性1人が生涯に産む子供の推定人数が最も低かったのは京都市東山区の0.77で、東京都豊島区0.81、大阪府豊能町0.82が続いている。下位10位の半数が東京で、下位30位も東京や大阪などの大都市圏が目立ったという記事でした。今まででは「高齢化率ナンバーワン東山区」ということは周知のことでしたが、少子化までも進行していたとは予想外の報道でした。このことはまた中間年齢層の後退をも意味することなのですね。

本年4月、東山区内の小中学校はそれぞれ2校になり、新たな形で出発しました。しかし、それで一区切りではなく、すべての年齢層が住み続けやすく、また働きづづけやすく、さらに高齢になっても暮らししつづけることが出来る東山区になるように、『地域力の強い地域』になっていくことを願っています。

そして退職した今、健康づくりを兼ねてあちこち「散策」を続けていきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひいたします。

洛東園の理念

- ◎個性・自主性を尊重し明るい温もりのある生活
- ◎安全と快適な暮らし
- ◎地域に根ざした開かれた施設



願いへの様々な思い

暦の上でも夏となりました。デイサービスでは夏の行事として、七夕の日に利用者さんの願いを短冊に書いてもらい、笹に飾り付けをしています。

利用者さんはどんな願いを持たれているのでしょうか。

気さくな性格で、冗談を言って、場を和ませてくれるYさんは、「腰に持病があるし、しんどい時もあるんや。妻も調子を崩している時もあるけど、介護サービスを利用し共に頑張っている。お互い無理のない生活を続けていきたい。」と、二人でいたわりながら生活を送っておられます。また、デイサービス最高齢、101歳のSさんは「朝起きて手を合わせ、全てに感謝しています。一日が始まる事が私の願いです。」と話されました。一日一日を大切にそして感謝する気持ちが大切と教えて頂きました。

今回お話を聞けたYさんとSさんは、毎週同じご利用日でお隣同士のお席に座られ、仲良くお話をされています。いつもYさんはSさんを気遣い、SさんはYさんに感謝し、とても素敵なお二人です。

お二人以外にも、色々な願いをお聞きすることができました。今後、自分達が利用者さんの願いに少しでもお力になれればと考えております。



□ 養護老人ホーム 願いごと



養護老人ホームの利用者さんの井戸端会議にお邪魔して「七夕」の思い出を聞いてみました。

小さい頃から学校などで七夕飾りをされていたという方や、戦争中でそれどころではなかったという方など、暮らしておられた地域や、年代によってさまざまな思い出を話して下さいました。また、農村地域では豊作を願う行事として古くから七夕飾りが行われていたそうです。

Kさんは疎開先の学校で毎年七夕の飾りつけをしておられました。当時は、物が不足してお

り、五色の短冊はなかったので、白紙にクレヨンで色を付けた手作りの短冊に、「健康でいられますように」と願い事を書いていたそうです。でも、心の中では白いご飯をお腹いっぱい食べてみたいと願っていた、と恥ずかしそうに話して下さいました。

大人になってからは、毎日忙しく働き通しで、七夕のことはすっかり忘れていたそうですが、今は毎年養護の七夕会に参加して、折り紙で飾りを作ったり、短冊に願い事を書いておられます。そのたびに小さい頃を思い出し、毎日あたりまえのように、白いご飯を食べられることに感謝し、「娘や孫たちが健康で、幸せに過ごせるように」と願いを込めて短冊を書いておられるそうです。

Kさんの願いが叶いますように



□ もみじの家 家で頑張る

もみじの家を利用されているTさんは、ご主人と2人ずっとお寺を守ってこられました。ご主人が亡くなられてからは、お一人であり人に頼ることなく、お寺の敷地内にある自宅で暮らしておられました。

昨年末、喘息の悪化で入院され、息子さんご夫婦と暮らすことも考えられたのですが、「やはり家に帰りたい。」と退院後からもみじの家を利用されています。

利用当初、不安が続き「動悸がする。」と救急車を呼ばれましたが、特に異常はなく、帰ることになりました。その時、Tさんは病院に迎えに来た職員に「私どうしたらいいいんやろ?」と不安そうに繰り返し話されました。「おひとりが不安ですか?」と職員が尋ねると、しばらく考えられた後に強く決意したようにきっぱりと「家で頑張る。」と答えられました。

それからのTさんは、「どうしよう?私、一人は無理かな。」と言いながらも、もみじの家の通いを週4回、他の日は訪問の利用を行いながら、退院後の生活にも慣れてこられました。

今では、ご主人との思い出がたくさんあるこの家で、息子さんご夫婦や華道のお弟子さんが来られるのを楽しみにしながら、元気に自宅での生活を頑張っておられます。

これからもご家族、ご近所、なじみの方々の支えや協力を得ながら、Tさんらしい住み慣れた自宅での生活を続けて頂きたいと思います。



□ 栄養課 夏を元気に過ごせますように

きびしい暑さが続き過ごしにくい夏は、つい冷たいものや偏った食事を摂ってしまいがちになります。そのうえ“だるい”“食欲がない”といった症状になるといよいよ夏バテとなってしまいます。暑さに負けない体を作るために美味しく無理のない食事のとり方をご紹介します。

“夏野菜をふんだんに使いながら彩のある食卓を”

古いギリシャのことわざに「トマトが赤くなれば医者が青くなる」というものがあります。これはトマトの健康効果についての言葉ですが、旬の食べ物には移り変わる四季の中で過ごす日本人の体を助けてくれる働きがあります。夏野菜は色の濃いカラフルなものが多いですが、不足しがちな水

分やカリウム、ビタミン類といった栄養素が豊富に含まれていて、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれる作用があります。もちろん豚肉や鶏肉、魚に含まれるたんぱく質も過酷な暑さに耐えるためには必要な栄養素となります。日本には“土用の丑”という慣習がありますが、鰻には良質なたんぱく質や各種ビタミンが豊富に含まれます。

食欲が落ちやすい夏場の食事のポイントは“無理せず、色々な食品を一口ずつ”です。水分の摂

り方については、むやみやたらに冷たいものをがぶ飲みするのは逆効果です。かえって胃酸が薄まり胃も冷えて消化吸収機能の低下、食欲不振の原因となります。ポイントは体の熱を奪うために冷たいものを少量ずつ取ることにあります。水分補給は“こまめに多すぎず、少なすぎず”です。



□ ホームヘルプサービス 利用者さんと私たちの願い

ヘルパーを利用されている利用者さんやご家族は、いつまでも住み慣れた自宅で暮らし続けたいと願っておられます。

私たちヘルパーは、それを支える役割を担っています。

自宅に訪問し、利用者さんの小さな日常の願いを叶えることで、自宅での暮らしを支えています。「今日は鰻が食べたい。」「いつもの店でパンを買いたい。」「ヘルパーさんに手伝ってもらって家の掃除がしたい。」などなど、その内容は様々

です。ヘルパーは、利用者の「出来ない事を手伝う」のではなく、日常の願いと一緒に実現していくことで、自宅で暮らし続けるための自信や、安心を感じて頂くことができるよう支援を行いますが、私たちヘルパーの方が、「自分で歩けるようになったわ。」「洗濯は自分でやつといたわ。」と話される利用者さん自身の力強さに勇気づけられることも多いです。その一方で、体調を崩されたりして、「悪いなあ、こんなことまでしてもらひて。」といった言葉が、利用者の口から聞かれることが多くなることもあります。

そういう時こそ、「ああ、もう鱧が出てるんやね。」「あの人に久しぶりに会うたわ。」と、利用者さんに喜びを感じて頂くことが出来るような支援を提供したいと思います。

そして、利用者さんの願いを自身の力で実現していく道程に、伴走していくヘルパーでありたいと願っています。



□ 特別養護老人ホーム「洛東園」 食べたい

「食べる」事は、私たちが生活する一部でもあり、「楽しみ」のひとつでもあります。

Tさんも食事の時間をとても楽しみにされている中の一人です。新聞の折り込みチラシを見ては「美味しいやな。」と話されたり、ほんのわずかに残るおかずも「まだ食べる、下げる」と話され、職員が驚く程、綺麗に召し上がられます。

しかし、入院をきっかけに、飲み込んだり、噛む力が弱くなり、今は食事をミキサー状にして固めた物を食べておられます。最近、食事の後半になると、表情に疲れが見え始める事が多くありますが、ご自身で最後まで食べようとされます。

Tさんはしんどい時や、少し元気がない時でも、職員が食事の声掛けに行くと「食べる。」「お腹空いててん。」と話され、食欲は旺盛です。

自分で食べるという事は、食事を楽しく、美味しく食べる上でとても大切な事です。私たちは、Tさんが食べやすいように姿勢を整えたり、食事前に言葉を発してもらう事や飲み込む練習、飲み込みやすい食事の形状について試行錯誤を繰り返しながらTさんにいつまでも食事を楽しんで頂きたいと考えています。

Tさんは、いつか「饅が食べたい。」と話されています。

私たちはその願いを実現できればと思っています。

Tさん、一緒に頑張っていきましょう。



□ 特別養護老人ホーム「修道洛東園」 「暮らす」ということ

修道洛東園では、現在63名の利用者さんが暮らしています。

ある利用者さんに、施設で生活することを決めるまでのお話を伺いました。

「私は一人で暮らしてたけど、家で日々意識がなくなって倒れることがあったんや。それが不安でここに入ろうって決めた。もしそれがなかったら、この年だし一人で色々大変やけど、ヘルパーさんに助けてもらひながら、今でも一人で暮らしてたと思う。」と話されました。

「安心して暮らしたい。」というAさんの話しを聞き、ここでの生活を決めるまでには、利用者さんそれぞれの思いがあることを改めて感じました。

利用者さん一人ひとりに思い出を刻んできた場所、悲しい出来事や気持ちをそっと包んでくれるあ

たたかい場所があり、願いや葛藤がありながらも施設での生活を決められたということを、私達スタッフは忘れてはいけないと思いました。

食事や入浴等の生活を支えるだけではなく、利用者さんのあたりまえの生活とは何かを常に考えながら、利用者さんの今までの思い、そしてこれからの方の思いに耳を傾け「暮らし」にふさわしい場所をつくっていきたいと思います。



□ 地域包括支援センター

地域で介護予防に取り組む 千田さんの願い



千田 智恵子さん

戦中戦後を生きぬいた私の人生をふり返りますと、山あり谷あり色々ありました。元気で長生きできるのも、家族や友人、まわりの方々の支えのお蔭と感謝しています。昨春には、米寿を一族郎党集まり、祝ってもらいました。孫七人、ひ孫十人に囲まれ、仲良いいられるのはこの上ない幸せです。死ぬまで元気に生きたいと願っています。

自分の健康を自分で守るため、体操教室で習った運動を家でも頑張って続けています。サークルの活動のおかげで、沢山の友人も出来ました。一緒に好きな歌を歌っていると、楽しく心も朗らかになります。自分が笑えば人も笑ってくれて、まわりの人も愉快になってくれると思います。心が雨の時には、炊事しながら歌でも口ずさむといつしか心が晴れてきます。いらぬ事には口出しせず、いつも前向きにいようと思っています。

年齢はたそがれ時ですが、気持ちは若くと先の楽しみを考えます。2020年の東京オリンピックをご覧みたいと思います。その時、私は95才になりますが、日本中が楽しんで応援するのを見たいと思います。そのためにも、世の中が平和であってほしいと願います。

寿命が尽くるまで、やらしく生きたいと思います。戸締り用心、火の用心、しっかり我が身を守っていきます。どなたからも慕われる年寄りになりたいです。亡き夫には、「土産話を沢山抱えて行くので、もうしばらく待っていてくださいね。」と、写真を見るたび頼んでいる毎日です。これが私の願いです。

