

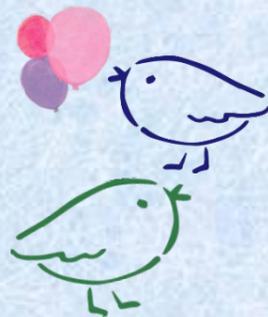
# 謙仁会居宅介護支援事業所

桜の開花の季節になりました。

今年こそはコロナの終息を願うばかりです。会いたい家族に自由に会えない。大好きな旅行にも行けない。沢山の制約の中、私たちは普通にできたことができなくなりました。普通の平穏な生活がこんなにもありがたかったとは。コロナ禍で、当事業所でも利用者様へのサービスの提供や調整が上手く回らずご迷惑をおかけしております。職員一丸となって頑張っておりますので今後ともよろしくごお願い申し上げます。

## ～謙仁会 居宅介護支援事業所～

今季の居宅介護支援事業所の新聞担当を行う、ケアマネジャーの福田と申します。ケアマネジャーになり今年の5月で7年目を迎えます。この新聞を通して、私の心が泣いた体験を聞いてくださいますか。



昨年12月兄が急死し、この世を去りました。兄はバツ1で子供が小さい時に別れており、高齢の両親と3人で暮らしておりました。兄と私はそりが合わず、衝突するため、実家とも疎遠であり帰っていませんでした。訃報は突然、携帯に母から「今、病院に来てる。〇〇が大変だから、すぐに来てくれない。」と。工作中でしたからパソコンを

切ろうとしても気持ち動転し切ることができず、同僚にお願いして病院へ向かいました。病院に着くと嫌な胸騒ぎがしました。外来の待合室に母はいました。その時、母も混乱してるからと気には止めていなかったのですが、同じことを何度も言うんです。ERの中に母と私は呼ばれました。兄は気管内挿管、心臓マッサージにDC(電気ショック)を受けていました。何度も電気ショックを受けても心拍はフラットのまま戻ってくることはありませんでした。原因は、脳幹部出血で即死状態でした。父は警察の現場検証を済ませ遅れて病院に来ましたが私たちは、急なことで茫然とした状況でした。病院から斎場へ向かう道のりはまだ、夕方なのに一面真っ暗でした。一息着く間もなく色んな対応に追われ、死を悲しむ間もなく兄は、布団に横になっただけの感覚でした。通夜、葬儀を終えて、日を経つごとに疑いが確信に変わったことがあります。それは、母は軽い認知症だったことです。悲しかったですね。あんなにしっかりしていたのに同じ話を何度も何度もしてくるし、約束したことを忘れてたり、約束したことさえも忘れてるのです。無理もないですね。子が先に逝くことは、認知も悪化させます。母の悲しい泣き顔に私の心も泣きました。四十九日も過ぎ春を感じさせる今日、兄の納骨が済んだら、両親も一歩前へ進んでくれるかもしれません。

まだ出来る限りは、二人で生活したいと言っています。私は、ある意味二人のケアマネジャーです。二人を応援しながら見守っていきたいと思います。私は、ケアマネジャーの職に就いていたことは人生の糧であったとしみじみと思う今日この頃です。



# 謙仁会 在宅ケアサポートセンターだより

居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 訪問介護事業所

電話 24-9388 FAX 22-1120 令和3年4月発行 第37号

謙仁会ホームページ <http://www.kenjin-kai.com.html>

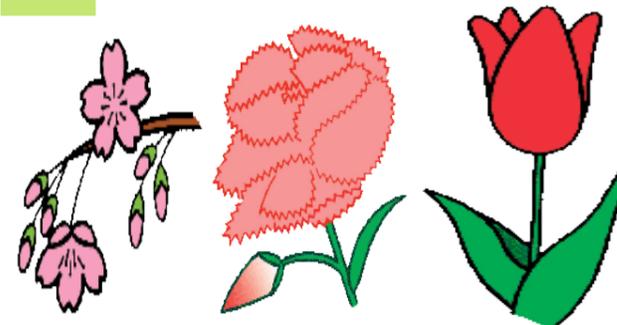


## 花ごよみ



春の日差しに心躍る季節になりました。去年から続く新型コロナウイルスの感染予防のため外出する機会が減っている方が多いと思いますが、この紙面で季節を感じていただきたいと思います。

4月



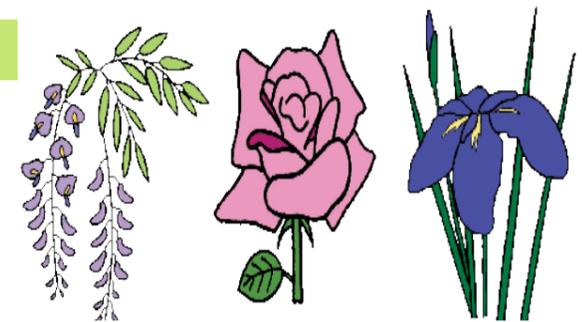
代表的な4月の花は「サクラ」「チューリップ」「モクレン」「スマイル」「カーネーション」「ワスレナグサ」「スイートピー」等があります。

伊万里にも桜の名所は何か所かありますが、今は、桜の下でみんなで花見をするのは出来ませんが、散歩しながらや車の中からなど、思い思いの花見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

代表的な5月の花は「バラ」「ハナミズキ」「フジ」「アヤメ」「ツツジ」「スズラン」「シャクヤク」「サツキ」等があります。

ツツジと言えば、伊万里では玄海国定公園「竹の古場」が有名です。約1万本のツツジが咲く公園は標高400mで、国見連山の一角にあり、伊万里湾が一望できます。

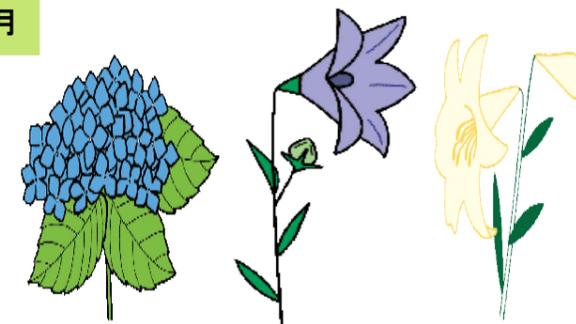
5月



代表的な6月の花は「アジサイ」「ユリ」「カスミソウ」「キキョウ」「ラベンダー」「クチナシ」「アマリリス」等があります。

雨の中に咲くアジサイには、心落ち着く風情があり、梅雨の鬱陶しい気持ちを癒してくれます。アジサイの名所と言えば、相知町の見返りの滝がありますが、50種類約4万株のアジサイと豪快な滝を楽しめます。

6月



### ◆ 出張介護教室致します ◆

在宅ケアサポートセンターでは、電話や窓口での相談はもちろん、老人会や婦人会など町の寄り合いに出向き、支援されている皆さまの不安の解消など少しでもお役に立てるよう介護教室(相談会)を随時受け付けております。

寒い季節の冬が終わると、暖かく過ごしやすい春の時期を迎えます。春は、暖かくなって過ごしやすい季節でもありますし、年度が切り替わるタイミングで何か新しいことが始まる季節でもあります。謙仁会訪問介護事業所でも新しい人が入りました。改めてヘルパーの自己紹介をしたいと思います。新年度を迎え今後とも元気いっぱい頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



サービス提供責任者  
**田端 愛**

昨年より新型コロナウイルス感染症にて外出が、思うように出来ず利用者様のなかには、不安に感じられてる方もいらっしゃる事と思います。十分な感染予防対策を行い利用者様の健康を守り楽しい生活を送って頂けるよう支援して行きます



サービス提供責任者  
**津上 裕子**

利用者様、ご家族様の気持ちにできるだけ寄り添えるケアが、出来る様心掛けてます。コロナ感染が気になりますが感染予防に努め安心、安全なサービスの提供を行っていきます。



サービス提供責任者  
**森近 菜穂子**

利用者の皆様には、いつもお世話になっておりありがとうございます。新しいメンバーも1人増え全員で7名となりより皆様の心に寄り添った介護が出来る様に一丸となって元気いっぱい頑張っていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。



**福田 節子**

沢山の方との出会いと笑顔の見えるお手伝いが出来たらと思います。



**松尾 文子**

いつの間にか高齢者になりました。まだ頑張っています。



**大田 真利子**

怪我にもめげずに笑顔で、頑張っています。



**平尾 美香**

入社してまだ日が、浅いですが皆様に日々勉強させていただいています。これからもご指導お願いします。



松浦の里には春の新鮮な山菜もありますよ！

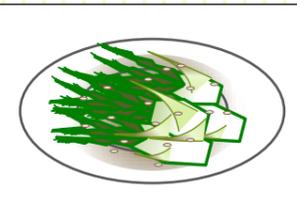


2/28に有田深川製磁チャナ・オザ・パークに行ってきました。敷地内にはピンク色の可憐な花が咲き、一足早い春の訪れを感じさせていた河津桜です。その日は暖かい日よりで、子供から年配の方が満開の桜を見て写真をとったりしてお花見をされていました。コロナでなかなか外出ができない状況が続く中で、とても癒された一日でした。

撮影：令和3年2月28日(日)

**タラの芽の栄養** たんぱく質が、山菜の中でも高く、骨粗鬆症予防のカルシウムや、ビタミンK、腸内環境を整える食物繊維などの栄養成分が含まれています。

**春の逸品♡たらの芽のおひたし (ごま和え)**



**材料** (2人分)  
たらの芽/10個  
すりごま/小2  
めんつゆ(4倍濃縮)/大1  
ごま油 小1/2  
砂糖/ひとつまみ

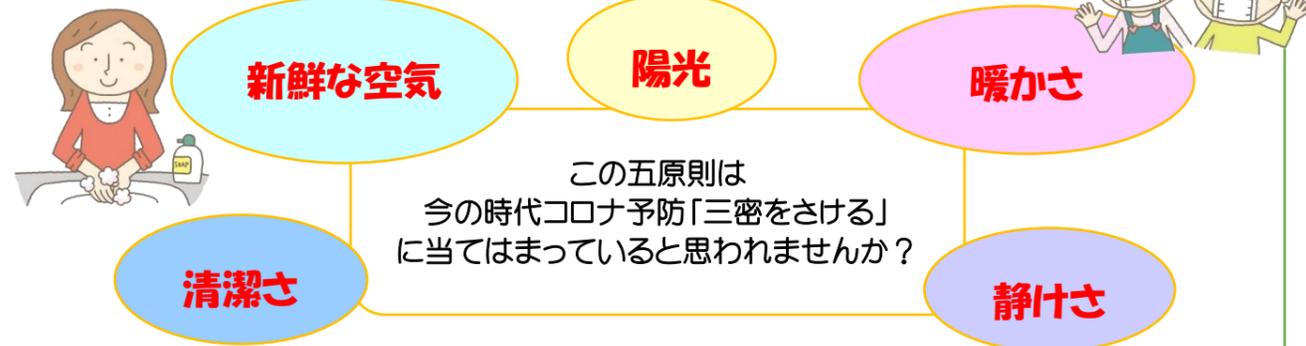
1. たらの芽は下処理をし、塩少々加えた熱湯で1分茹で、すぐに冷水にとり、水気を絞ります。
2. ボウルにめんつゆ、ごま油、砂糖を合わせ、たらの芽を加えて和えます。
3. すりごまを加え、サッと和えたら完成です！

## 5月12日は「看護の日」です。

現在、コロナによる感染の危険のもと「緊急事態宣言」「不要不急の外出は控える」などどこに潜んでいるかわからない感染に対して不安を抱えながら生活している方が大勢いらっしゃると思います。まず、私たちが生活の中で行える感染予防に対し、160年前にすでに今でも参考となる予防方法を考えた女性がいます。皆さんもご存じの「フローレンス・ナイチンゲール」です。

**生命力の消耗を最小にするよう整える (看護の五原則)**

言い換えれば健康の五原則をすでに考えた女性です。



室内の空気を外気と同じように清潔に保つように換気を行い、暖気が逃げないように窓は全開にせず上部、または一部を開けて空気の流れを作る。ソーシャルディスタンスを守り、マスクの使用、手洗いなど清潔を保っていく。密集した場所で大声を出したり、騒がない、静かな環境を作る。

- 密閉** 窓がなかったり、換気ができなかったりする場所のこと。
- 密集** 人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離で集まること。
- 密着** 互いに手が届く距離で会話や発声、運動などを行うこと。

このコロナの予防に通じる基本的なことを160年前に唱えたのが「ナイチンゲール」なのです。

5月12日は、「看護の日」ナイチンゲールの誕生の日でもあります。彼女の思いを心にとめてみんなで、このコロナの逆境を乗り越えていきましょう。