

千代田界隈のレトロな風景



ももくり3年、かき8年、ゆずのおおバカ13年

みどりの風



2023.12.1

-NO.303-

人・ひと日記

小林 功

「今回、ガザで行われている暴力の連鎖の直接的なきっかけはイスラム組織ハマスによる襲撃だった。テロが正しいはずはないし、暴力は容認できない。ただガザの人々の怒りのマグマが沸騰してしまったことは想像が付きまします。パレスチナを訪れ、子供たちに絵を描くことを教え、地元の家との交流を二十四年にわたって続けてきた相模原の画家・上條陽子さんの言葉です。(朝日新聞11/7)。欧米諸国やアメリカに追従する日本も「悪いのは最初に襲撃したハマスであり、イスラエルは自国を守るために戦っている」とガザ攻撃を認めてしまっているようです。停戦の呼びかけも強いものにはなっていない。塀の中に閉じ込められ、追い詰められ狙い撃ちをしなくては空爆。戦車や兵士による地上戦も開始されました。圧倒的な武力の差。燃料、食料、水、薬品、生活物資の補給も絶たれています。ただ死を待つしかない状況。逃げ惑う人々の嘆きと憎悪。子供たちの恐怖の眼。ガレキの中で、地下トンネルの中で、病院の中で今日も絶望的な殺人が行われている。

日本映画専門チャンネルで「Dr. コトー診療所」の一挙連続放送がありました。2003年のテレビドラマ化作品。満足な治療設備も整わない孤島の診療所。手つかずの自然のすばらしさと厳しさ。みな家族のような濃密な人間関係にある島民たち。医療への情熱と命の尊さへの執着が数々の困難を克服していく・・・。医療の専門職には「ストーリーが甘い」と観る向きもあると思いますがこのシリーズでの最後のコトウの言葉「僕たちはなぜ医者なんだろう・・・」は、私たち介護従事者にも向けられた問いかけと感じました。

2024年度は診療報酬と介護報酬の同時改訂が行われる年。審議会での断片的な情報が伝わってきます。利用者、患者、医療従事者、介護従事者に明日の希望が見えてくるような改訂を待ちたいと思います。

新しい朝ドラが絶好調です。心地よいリズムでドラマは進行。華やかなステージショウは思わず身を乗り出してしまおう。

発行 社会福祉法人 悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田デイサービスセンター

042-751-0672

ヘルパーステーション千代田

042-704-0261

千代田介護支援センター

042-704-0281

児童クラブ いちばん星

080-5865-1586

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

秋の外出リハビリ♪

今年の秋は11月の上旬に27℃を記録し100年ぶりに11月の最高記録を更新するなど、例年に比べ暖かい日が続きました。

これを好機にと恒例の秋の外出リハビリはレトロ自動販売機とダイソーへのお買い物を決行♪
10月のレトロ自動販売機は利用者さんのリクエストにより実現!設定金額を設け、その中で楽しめるおやつを探し回りながら、懐かしい物から変わり種から、思い思いにレトロ自販機を楽しまれていました。



11月には、ダイソーへお買い物★デイの余暇活動等で使う創作材料や、必要物品のおつかいをお願いいたしました♪

買い物に慣れている方もそうでない方も、ダイソーのパステルカラーの煌びやかな店内を見回しながらお買い物を楽しまれていました。

今はダイソーもコンビニもスーパーも主流はセルフレジ。
みなさんも戸惑いながらも選んでいただいた物を清算し、
近年のお買い物事情の変化を実感して頂きました★

去年の様な秋の公園散策も良いですが、
今回のお買い物企画もとても好評でした♪



書道	7日(木)、12日(火)、18(月)
体重測定	4日(月)～10日(日)
忘年会	22日(金)～24日(日)
誕生会	25日(月)～31日(日)



介護保険ひとくちメモ♪

～シルバーカーと歩行器の違いについて～

デイサービスの理学療法士の小林です。

最近デイサービスの利用者さまでも外出や買物用などでシルバーカーや歩行器を購入したり、レンタルされたりする方が多くいらっしゃいます。そこで今回はシルバーカーと歩行器の違いについて確認していきたいと思います★

シルバーカー

- 主に「**自立歩行できる方向**」で、「荷物の運搬や休憩」を目的に設計されている。
- 押手のハンドル部分が**一**の字。幅狭でコンパクトに設計されているものが多い。
- 荷物を運べる収納スペースや休憩するための座面がついているものが多い。
- 一般的に**ハンドルが身体前方にあるため、腰を屈めてしまいがち**。

※介護保険でのレンタル非対応（購入のみ）



歩行器（歩行車）

- 主に「**自立歩行が不安な方向**」で、「歩行補助」を目的に設計されている。
- 押手のハンドル部分が**コ**の字に身体を囲う形となっているのが特徴。安定性の為に幅広に設計されているものが多い。
- 前傾姿勢にならずに体重を支え背筋を伸ばして歩行することが出来る**。

※介護保険でのレンタル対応



このようにシルバーカーと歩行器は似ているようでもその特徴や介護保険の対応可否の違いが大きくあります。永らくシルバーカーを使っていた方が歩行器を使うと歩き易くなったり腰などの痛みが無くなったりする方もいらっしゃいます。逆に歩行器よりシルバーカーの方が身体に合っているという方もいます。

是非、自分に合ったものを選んでいきたいですね☆

新人職員紹介



大久保 敦子

出生地：東京都豊島区

趣味：手芸（バッグ作り）

好きな場所：沖縄

11月から千代田介護支援センターでケアマネジャーとして働くことになりました大久保敦子（おおくぼあつこ）です。相模原市に越してきて早17年、やっと中央区で居宅ケアマネとしてデビューすることができました。新しい職場、仕事内容で毎日緊張の連続ですが、優しい先輩方に囲まれ安心して出勤しています。最近の悩みは、年々コレステロール値と腹囲が増えていくことです。なるべく車を使わず自転車か徒歩で移動しカロリー消費とCO2削減に努めていますが、服のサイズは下がりません。

年を取っても病気になっても前向きに過ごせるお手伝い如果能できればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

職員随走リレー 〜其の二十一〜



ディサービス看護師
小柳 彩乃

「私の推し活(オシカツ)」

今年も残すところあと1ヵ月となりました。まだコロナは収束されていないものの、5類へと引き下がり、マスク着用の義務もなくなりました。様々なイベントも開始されるようになり、やっと今まで通りの生活に近づくことができました。皆さんは1年間を振り返ってみてどのような思い出がありましたか？

私の今年1番の思い出は「推し活」を楽しんだこと！そしてついに「推し」と対面することができたのです！

最近、トレンドにもなっている「推し活」という言葉を皆さんは耳にしたことがあるでしょうか？

「好きなアイドルやキャラクターを愛でたりライブのグッズを買い応援したりすることです。」

私も高校生くらいから、K-POP(韓国のアイドル)に興味を持ちましたが今までほど好きではありませんでした。大きなのめり込むことになったのは看護学生の時でした。

特に実習の時などは5分しか眠れない日々が続き学業も大変でしたが、それでも最後までやり遂げられたのは、好きなアイドルグループが忙しく世界を飛び回っているにも関わらずいつも素敵なパフォーマンスを見せてくれて感動と頑張ろうという気持ちにさせてくれたことが大きな支えとなりました。



しかしコロナの影響でイベントがなくなり来日・渡韓することが許されず「推し」と会えない日々が続く、私たちは遠距離恋愛になってしまったのでした。。

今年はイベントがいよいよ解禁♪「私もついに推し」とも対面することが出来ました！対面時間は3秒ほどでしたが、それでも幸せな時間を過ごすことができました。

いつも勇気を与えてくれた推しと対面できたことは一生忘れられないものとなりました。世間的には賛否ありますが、「推し活」は私にとって力を与えてくれる、生きる活力です！

幸福度研究では、推しがいる人はストレス耐性が強く、運を引き寄せ、若返るなどとも言われており、シニア世代にも推奨されているそうです。



写真は9月に野外コンサートに行った時のものです。名前のボードは友達が作ってくれました。ステージからは遠かったのですが、心の距離は近く全力で楽しむことができました。来年の予定も既に決まっています。今年以上もっと楽しみたいと思っています。