

# 里の四季



仲よし4人衆でのジャガイモの収穫です。



家族さんと一緒に夏祭りを楽しみました



夏祭りでは夜店もいっぱいでした



スイカ割で見事に割れました！

## 目次

P2～3・しかまの里夏祭り

P4・・・特養2階（園芸活動・花火・おやつレク）

P5・・・特養3階（誕生日・笹飾り・輪投げ）

P6～7・第1デイ（大津イオン屋外散策・デイ夏祭り）

P8～9・第2デイ（夏祭り・パン屋さん・おやつ作り）

P10～11・地域座談会（第10回・テーマ『地域防災について考える』）

P12・・・ボランティアのご紹介

P13・・・子供ボランティアのご紹介

P14・・・職員の地域参加のようす（市民フォーラム・園芸実践発表会・西播磨実践発表会）

P15・・・特集（私たちの思い出の1ページ）

P16・・・新人職員紹介・編集後記

# 平成24年度 夏祭り



## みんなで記念撮影!

夏の大イベント「しかまの里夏祭り」が7月21日植木公園で行われました。今年で11回目となるしかまの里夏祭り。準備途中に雨が降りましたが、なんとか天候も回復し、無事に開催することが出来ました。



仲良くハイ、チーズ!



多くのご家族様や、近隣の方々、お年寄りから子供まで集まって、今年も大いに盛り上がりました。暑い中、ありがとうございました。



播州音頭が始まると、自然に身体が動きますよね。皆で輪に入って楽しみました。



毎年恒例の梅太鼓さんによる和太鼓演奏です。力強く豪快なバチさばきに思わず見とれてしまいます。



# たこやき 焼そば 焼き鳥



楽しくて暑さも忘れてしまいますね。

「こんなにたくさん食べて大丈夫ですか？」と職員が少し心配するほどの食欲です。「太鼓の音が体に響き気持ちいい」と喜ばれていました。みんなの楽しそうな笑い声と笑顔が溢れていました。



音に合わせて体が自然に動きます。

「明治」生まれも！ 「平成」生まれも！



太鼓を叩いて、盆踊りを踊って  
夜店の食べ物に舌鼓を打ち  
楽しい夏の夜をみんなで過ごしました



昔を思い出しますね。



男性も

女性も



# 2階の風景



今回も余暇活動について紹介したいと思います。

園芸活動では花や野菜の種まきから収穫までの活動をしています。前号で、紹介した時のジャガイモが大きくなりました。

## 園芸活動の様子



りっぱなジャガイモを収穫しました。



一生懸命に頑張っております。



## みんなでクッキング!!



ジャガイモを2人でつぶして、1つ1つ丁寧に焼き上げた後、味付けをしました。



施設の玄関前で、花火をしました。手持ち花火を中心に大きなものから線香花火まで、みんなで楽しみました。



## お誕生日おめでとう！



7月1日に91歳になられました。家族さんや、フロアの仲間たちと記念撮影しました。また、みんなでハッピーバースデーも歌いました。



## 七夕に願いを



七夕飾りをつくりました。折り紙を使って飾りをつくったり、短冊に願い事を書いたりしました。



「ほら、天の川出来たよ」と笑顔いっぱい記念撮影です。



笹に飾りつけをしていきました。落ちないようにしっかりつけました。



書くことがなかなか決まらなくて「何でもいいわ」と笑いながら、書かれていました。



## 輪投げでポン！採れたて！

輪投げをしました。始めは「無理やわ」といわれながら、始まると真剣そのものでした。



入居者さんの愛犬(ぬいぐるみ)に協力してもらいました(笑)



車椅子で通りぬけの出来るゴーヤのトンネルに入りました。少し、夏の暑さを忘れることが出来ました。



施設の畑で収穫したうりです。日光をいっぱいあびて育てたので、甘～いかわりが漂ってきます。



# 第1デイ

## 大津イオン散策

5月から6月にかけての6日間、大津イオンへ屋外散策に行って来ました。道中は「どこ行く？」と話が盛り上がりました。



お弁当  
チエツク



この日は天候に恵まれテラスでお弁当を食べました。豪華なお弁当をおいしく頂きました。



珈琲タイム



フェロモン放出中

イオンでのお買物を楽しみました。

## 旬彩蔵へ



大津イオンの帰りに5月にオープンしたばかりのJA・旬彩蔵へ寄りました。新鮮な野菜や果物・加工品があり主婦の気分に戻って買い物された方が多く「これが安くておいしそう」「こっちもいいよ」と会話がはずみました。



夫婦で一休み



夏野菜おいしいね



# 夏祭り

8月16日にデイサービスの夏祭りをしました。午前は暑い中テラスに行き、畑で採れたスイカを割り、昼食はバーベキューを楽しみました。

## 自己流 座り切り炸裂



目隠しを外すと……やったあ



甘みがあっておいしいね



職員は今年はアロハシャツでおでむかえ

## チーム対抗戦 決行



おやつはフルーツポンチ！  
冷たく喉ごしサッパリ

午後からはチーム対抗戦をしました。1グループ10人の4チームに分かれ、玉入れに挑戦です。職員も皆さんに良い景品を持って帰っていただこうと懸命に受け取りました。

# 第2デイ



# 夏祭り



いい音出します



大好きな娘さんと

お泊まり利用の方が夏祭りに参加されました。家族様と一緒に夜店を回ったり、ゲームや盆踊りを楽しまれました。皆さん、それぞれに楽しまれたようです。



踊っちゃいました



おでんや焼きそば、お腹いっぱい



## タオル体操 頑張ってま〜す



声に合わせて イチ、二、サン



朝と夕方に、毎日体操をしています。ラジオ体操や指体操、体をほぐす体操など。この日はタオルを使って、腕や肩、足の運動です。  
皆さん、いつも一生懸命です。



カメラ目線も忘れません



# 待ちに待ってたパン屋さんでの喫茶タイム

はっくるベリーで一番人気のクリームパンが食べたい。その思いでやってきました。施設から歩いてでも来られる近所のパン屋さん。お目当てのパンを買って、奥にある喫茶スペースでお茶しています。焼きたてのパンの香りがする店内は楽しいです。



いいないいな。美味しそう！



焼きたてパンのいい香りが...

喫茶も出来て良かったですよ



## 夏のフルーツたっぷりケーキを作りました！



みかんが大好きなんです 丁寧にホイップを塗り広げています 美味しそうなケーキが完成しました

今が旬の甘いメロンと季節の果物をいっぱい使ったケーキ作りの様子です。ケーキはどれも個性的な出来栄え。大きくカットされたケーキで、3時からの喫茶は盛り上がりました。



# 第10回地域座談会

# 「地域防災について考える」



参加者：民生児童委員 15 名  
 植木自治会 7 名、植木婦人会 8 名  
 しかまの里職員 12 名  
 主催：地域連携委員会  
 日時：平成 24 年 7 月 3 日(火)  
 場所：しかまの里 1 階 日常動作訓練室  
 (プログラム)

1. 18:00 開会  
開会のあいさつ
2. 18:15 座談会開始  
防災出前講座 姫路市飾磨消防署  
警防第二係 当務司令 上月 早人氏  
・各グループに分かれて「DIG」の実施
3. 19:50 閉会  
民生児童委員代表あいさつ  
施設長あいさつ



姫路市飾磨消防署の上月さん(右)田中さん(左)です



施設長・副施設長・地域連携委員のメンバーです



## (内容)

今回は姫路市飾磨消防署のご協力を頂き、「防災出前講座」を依頼・開催しました。グループ分けは民生児童委員、自治会、婦人会、施設職員が均等になるようにさせて頂きました。グループワークでは「DIG」というワークを行いました。高浜地区の地図を広げて、その地図を基に意見を出し合い、グループでの意見をまとめて発表するものでした。最初は「もし災害が発生し避難する時にどんな行動をとるか」というお題でした。各自付箋に意見を書いて、類似した意見を4つにまとめていきました。よくあった意見としては、「情報の収集」や「家族の安否確認」などでした。その他にも「空のペットボトルを用意する」という意見もありました。次に上月氏よりお話を頂きました。

災害時に「自助」「共助」「公助」があり、「自助」=自分の命は自分で守る、「共助」=町の安全は皆で守る、そして「公助」=自助・共助では出来ない事をやるというものでした。

その比率は「7:2:1」であり、何よりも「自助」により命を守る事が重要であることを教えて頂きました。これまでの台風や震災の発生や被害などを具体的に挙げて大変わかりやすくお話いただきました。

そして、「自助」「共助」「公助」について「DIG」を行い活発な意見交換が行われました。自助については、「高い所に避難する」「日頃から避難の準備をしておく」「情報の収集」などの意見がありました。共助・公助については「日頃から近所でコミュニケーションをとる」「用援護者リストを作成する」「避難場所を明示しておく」「常に地域の危険箇所、どんな人が住んでいるのか等地域情報を把握しておく」「町内放送の中で公共の情報を常に流しておく」などの意見がありました。

## DIGトレーニング

Disaster	-	災害
Imagination	-	図上
Game	-	訓練



DIG  
トレーニング  
によるグル  
ープワークをし  
ています

## 1時間の雨量の目安



各自付箋に  
意見を書いて  
貼りつけていき  
ました



発表！！  
各グループより  
たくさんの意見  
ができました

(アンケートより一部抜粋)

- ・日頃考えられなかった事を知る機会があり、有意義であった。定期的に開催して欲しい。
- ・普段いかに災害の意識がないかどうすればいいのかをあまり考えずに暮らしている事に気づいた。災害に対して頑張る意識を普段から育ててゆこうと思いました。
- ・美しい自然の宝庫、市川が暴れ川にならないよう命を大切に守っていく手段を考えて行きたいと思います
- ・最初から人に頼るのではなく自分でできない事をやってみよう。分かりやすく説明して頂き、ありがとうございます。
- ・家族でも話し合っていこうと思いました。
- ・避難所へ行く事のみ考えていましたが自宅の2階への避難も手段と思いました。
- ・防災講座の度聞く必要を感じます。一人ひとりが自分で自分を又地域を守る意識を持つことの大切さを思いました。
- ・防災について分かったようで分からなかったことを詳しく教えて頂き大変良かったです。

## 海拔を表した地図

凡例

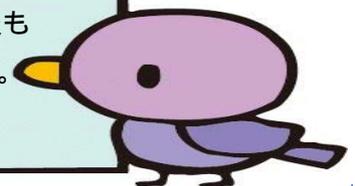
- 高さ 1. 00m~1. 99m
- 高さ 2. 00m~2. 99m
- 高さ 3. 00m~3. 99m
- 高さ 4. 00m~4. 99m
- 高さ 5. 00m~5. 99m
- 主要建物(公共施設等)
- 主要公園(一時避難場所等)



今回も地域住民の方々と防災、主に水害について話し合いました。民生児童委員、自治会、婦人会、それぞれ地域を代表する方々が参加され、とても積極的な意見交換ができたと思います。

日頃から「自分達のことは自分達で守る」という自助意識を持つことが大切だと教えて頂きました。その為になんか出来るかをしかまの里も地域住民の一員として参加された方と一緒に考える事が出来たと思います。今後もこうした会を重ねて、より地域に根ざした施設を目指して生きていきたいです。

地域連携委員会 大関



# ボランティア紹介

第一デイサービスに来てくれているボランティアの方々です。利用者さんも来られることで意欲が増し、楽しみにされています。今後もよろしくお願いします。

## トレジャーボックス



## ドルチェ

中西さん率いるトレジャーボックスさん。ギターを弾きながら昔懐かしい歌を唄ってくれます。



同じ色の服を着てこられる女性4名のドルチェさん。ピアノと一緒に唄ってくれます。

## メガネスーパー



眼鏡を持っている方を対象に月に1度メガネスーパーさんが洗浄・補正に来てくれます。

## 絵手紙



季節を感じた題材で絵手紙を作っています。筆で強弱をつけながら書くのは難しい作業ですが楽しく教えて下さいます。

## フラワーアレンジメント



中島にある『花時計』というお花屋さんが講師として来てくれます。いろんな花に触れ合えます。

## 囲碁



毎週木曜日に来ていただいている永井さんです。囲碁をされる利用者さんと熱戦中です。



## 書道



月に1度(水曜日)に教えていただく水野先生です。ハネやはらいなど優しく教えていただいています。

## コミュニケーション



毎週火・水・木曜日の午後から真柴さんが来て下さっています。デイサービスのお手伝いや利用者さんとの話し相手等をしてくれており、私たちの頼もしい助っ人です。

# 子供ボランティア



今年も高浜小の5, 6年生の子供たちが、夏休みを利用してボランティアに来てくれました。真っ黒に日焼けした元気いっぱいな子供たち。最初はちょっと尻込みしていた子もいましたが、時間とともに距離も縮まり交流は深まっていきました。お茶を出すところから始まり、一緒に折り紙やカルタやゲームをしたり...職員さんとも打ち解けている様子が写真からも伺えると思います。昨年に引き続き2回目の参加となった子供もいました。子供ボランティアは来年も本当に楽しい交流の場となってくれるでしょう。



私たちがボランティアです



私、去年もここに来ました



お茶が入りました どーぞ



## 子供たちの感想

- ・とてもいい勉強になりました。学校に行っても今回の経験を活かしたいです。
- ・最初は恥ずかしかったけど、だんだんと喋られるようになりました。
- ・家にもおばあちゃんが居るので、今日のボランティアの事を話します。
- ・去年も来ました。職員さんも覚えてくれていたのでうれしかったです。
- ・おじいちゃんとオセロ楽しかったです。けっこう強かった。



# 職員の地域参加のようす



しかまの里では、施設内活動はもちろん、施設外の取り組みにも積極的に参加しています。今回は職員の活動に注目して、地域参加の様子と、しかまの里で取り組んでいる園芸活動や地域の方と共に活動していることを発表してきました。その様子をお知らせしたいとおもいます。

## 市民フォーラム



7月14日イーグレ姫路あいめっせホールで市民フォーラムが開催されました。

テーマは『住み慣れた地域ですっと暮らすために』でした。まとめのセッションの部では副施設長が参加し、質疑応答など意見交換をしました。



## 園芸実践発表会



8月6日ホテル日航姫路で姫路市老人福祉施設連盟施設長研修会が開催されました。園芸療法士である森職員が『収穫活動から得られた施設内の変化』というテーマで発表しました。利用者が職員と共に、野菜や果物や花といった作物の種まきから収穫作業までの四季を通しての関わりのなかで、利用者が成長を楽しみとても活動的になりました。笑顔が生まれ、またその笑顔を見ることより職員のモチベーションアップにも大きく繋がってきているという成果を発表しました。来年もいろいろな作物がいっぱいできることを楽しみにしています。



## 西播磨実践発表会



8月11日ハーベスト医療福祉専門学校で西播磨介護サービス実践発表会が開催されました。ケアマネジャーの村尾職員が『住み慣れた地域で暮らす～地域とのつながりを大切に～』というテーマで発表しました。地域ふれあいサークル「なかよし」、地域ふれあいサロン「スマイル&キャンディ」、子供ボランティア活動、チャリティバザーやイモ掘り大会の開催など、しかまの里で地域の方々と共に取り組んでいることを発表しました。そしていろいろな行事をすることで、子供からお年寄りまで幅広く、多くの方が気軽に施設に足を運んでくれるようになったことも報告できました。



# わたしたちの 思い出の1ページ



今回は、入居者さんや、利用者さんの昔懐かしいお話を特集します。長い人生にあった出来事などを教えて頂きました。



第二デイサービスの利用者さんです。夏祭りの思い出についてうかがいました。

若い頃は、主人とバイクでツーリングをしたり、海釣りもしました。



岡山県出身の利用者さんです。岡山県の夏祭りといえば、「桃太郎祭り」です。特産の白桃にちなんで、県内各地で行われ、花火や、沢山の夜店が出ていて、毎年行くのが楽しみでした。岡山では、夏祭りの事を桃太郎祭りと言います。



3階の入居者さんです。昔や現在の写真を多くお持ちの方で、今回、ぜひお話を！と伺い、写真を見せていただきました。

「すごい良い人やったのよ。人間が正直で、優しく、みんなの為に一生懸命になれる人やったのよ。(本人談)」

見せて頂いたアルバムの最初のページが、この写真でした。「今みたいに、恋愛結婚とちゃうで。お見合い結婚やったんや」とテレながら話され、「よく旅行に連れてってもらったわ」オノロケ全開でした。



今年の夏祭りの様子



結婚当時の写真



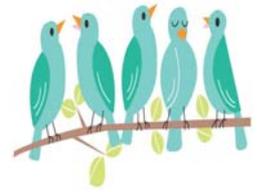
3階の入居者さんです・生まれは東山地区の方です。お祭りが盛んな地区なので、祭りについて伺いました。

「灘祭りのいわれは、神功皇后が船旅の途中に立ち寄られた時、灘7か村で船の底についた牡蠣をとり、出して接待したことが始まりだったのよ」「お盆には、帰省できなくても、祭りには帰ってこい」と言うくらい、祭りに熱い地区で、お祭り当日は、重箱にご馳走をつめて、だんだん畑に向かったそうです。【じつはお弁当の比べあいがあったそうです。】また、昔は振袖を着て参加されていたそうです。【祭りの為に着物をつくりよったんや~】(本人談)



今年の夏祭りの様子

今年も鳩のポッポが  
やってきました!



場所を変えて鳩のポッポがやってきました。3年前から施設南側に毎年巣を作って雛を育てていましたが、今年は猫が多いせいか、施設北側の竹に巣を作りました。

## 新しい仲間を紹介します



デイサービス 介護職員

**桃原 良正さん**

自分では思っていないほど、のんびりな性格ですが、しっかりと精一杯頑張りますのでよろしくお願致します。

管理栄養士

**土井 文さん**

まだまだ学ぶべき事が多くご迷惑をおかけしますが、よろしくお願致します。



2階介護部 介護職員

**高德 正芳さん**

利用者さんやその家族様に信頼される職員になりたいので、よろしくお願致します。



3階介護部 介護職員

**大石 綾子さん**

1年振りに復帰しました。パートでの就業となりますが前と変わらず頑張りますので宜しくお願致します。

## 編集後記

日暮れから始まる虫の合唱に、秋の深まりを感じる過ごしやすい日が続くようになりました。この秋号は夕刻に行った夏祭りや、大型ｽﾊﾟｰへの散策など、暑さを避けた行事での笑顔をいっぱいお届けできました。次号で澄みきった秋空のもとで、家族様や職員といっしょに活動されている場面での笑顔をたくさんお届けできたらと考えています。

施設長 山野 剛

朝晩は次第に肌寒く感じるようになり、日に日に秋も深まってまいりました。

絶好の行楽シーズン、そろそろ屋外散策が始まります。各フロアで行き先は違いますが、さわやかな秋の風を感じ、楽しい1日になるといいですね。どの日もお天気に恵まれますように...

これからの季節、風邪やインフルエンザが流行しやすいので、手洗いやうがいをして、毎日元気に笑顔で過ごしましょう。

編集委員 西尾 幸枝

社会福祉法人 敬寿会

特別養護老人ホーム

しかまの里

〒672-8030 兵庫県姫路市飾磨区阿成植木960(山陽電車飾磨駅下車 徒歩20分)

TEL:(079)233-0338 FAX:(079)233-0308

ホームページ:http://www.shikamanosato.com アドレス:himeji@shikamanosato.com