

模擬店
かたくり茶房
食品販売
高齢者体験
紙漉体験
作品展示

お出かけください！
『ちょっと寄ってきましょう』

を合言葉に、ご利用者と職員が準備段階から一緒に作り上げてきました。
この祭りがご家族や地域の方とのふれあいの場となることを願っています。
『えべ』とはこの地域の方言で『一緒に行こう』という意味です。



ポスターを公募し、17点の作品の中からみごと施設長賞に輝いたご利用者と職員との共同作品です！！

平成十八年四月二十三日(日)
午前十一時~午後二時

えべ・えべ祭のお誘い

白馬メディア
えべ・えべ祭実行委員会

～面会規制解除のお知らせ～

3月末日にて面会規制を解除しました。
皆様には大変長い間ご不便をお掛け致しました。
おかげさまで今季は施設内でのインフルエンザの拡大を防ぐ事ができました。

引き続きあらゆる感染症に対して、注意を払っていきたいと思いますのでご協力をお願い致します。



感染対策委員会

～編集後記～

小さい頃から、雪の下に現れた土の薫りと、融けた雪が勢いよく流れる小川の水の音に白馬の春を感じ、胸を熱くしてきたものです。私達の先輩であるご利用者も、今よりはるかに厳しかったであろう冬の生活を乗り越え、春の訪れに今以上の安堵感と希望に心弾ませたのではなかったでしょうか。

今年度のメディア通信では、節目の年を迎えた私たちの奮闘をありのままにお伝えしようと思っています。
鎌倉

短歌

おかあちゃん 呼べどこたえぬ 詩なれど
どうしても 呼びたく声あげたり
この先も またその先も 今として
深いなごりの しらかわ夜舟
七十五歳 男性



発行日：平成18年4月10日 第4号



施設より望む五竜遠見スキー場

開設5周年を迎えて

白馬メディアはこの4月15日で開設5周年を迎える。この5年間に当施設をご利用いただいた方は500名近くになり、ご家族を含めるとさらに多くの出会いとなる。行事やボランティア活動などを通じて、地域の方々にも多くの支えをいただいた。

『ご利用者と共にある』ことを目指し、あるべき姿を模索し続けてきた日々であったが、私達のご利用者の気持ちを置き去りにしてこなかっただろうか。やるべき基本的なことは、本当にできているだろうか。今年度はもう一度自分たちのケアを再点検し、見極めるべき時がきていると感じている。

2000年に施行された介護保険制度もこの4月に大幅に改正された。「介護予防」と「自立支援」の視点が前面に出され、昨年10月以降、老人保健施設への施策が強化されている。(具体的にはご利用者の自己負担額の増大と施設報酬の減額)介護保険制度導入後、施設入所の長期化と在宅離れが進んでおり、私たちも大きなジレンマを抱えている。自分たちの施設をご利用いただくことが、ご利用者から自宅での生活を遠ざけ、ご家族との関係を疎遠にしまうケースもある。この豪雪地帯の山間部において、高齢者の住宅整備施策が充分とはいえないことも重要な問題であり、在宅復帰の大きな妨げとなっているだろう。

白馬メディア開設5周年は、介護保険制度改正と重なることでさらに施設としてのあり方を問われており、否応なしにある部分は方向転換せざるを得ない状況にある。

時は春。ご利用者、ご家族、私達、更に地域全体が共にこの困難さの中から新たな方向性を見出し、プラスに転化して行く年としたい。

編集・発行

かみしろ 神城醫院 (内科・心療内科・皮膚科・精神科)
'S' ウェルネスクラブ神城 (厚生労働省認定疾病予防運動療法施設)

しろうま 白馬メディア (介護老人保健施設)
かたくりの郷 (認知症対応型共同生活介護)
北アルプス訪問看護ステーション
北アルプス訪問介護ステーション
しろうま (居宅介護支援事業所)

〒399-9211
長野県北安曇郡白馬村大字神城 22844
TEL 0261-75-7100 (代)
FAX 0261-75-7120

今こそ出発点！！

‘S’ ウェルネスクラブ神城
健康運動指導士 仲 学



私は‘S’ウェルネスクラブ神城の健康増進施設で、皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただき「トレーナー」として従事しています。

今回「健康」という言葉をキーワードにお話してみたいと思います。

私はトレーナーとして従事して8年になりますが、最近、介護の分野においても予防という言葉のもとに私たちの世界が注目されてきました。この分野が注目されることは良いことだと思いますが、私たち自身も考えなければならないポイントに来たと思っています。それは、今までの健康づくりの分野と福祉的な分野との感覚の違いがあると思うからです。多くの運動指導者は、運動することが結果としてすべてという捉え方をしていますが、私は福祉の分野で指導することにより、運動することがすべてではないと思うようになりました。運動は健康づくりの手段の1つとして捉えています。本当に大切なことは、身体的に健康であることよりも、その人らしく精一杯生きていくことだと思います。

健康とは、各個人が幸せを感じることができる環境にいることではないでしょうか？そんな幸せを常に感じていられる社会を、みんなで力を合わせて形成していくことが大切です。

世界を広い視野で捉え、多くの人々が愛と安心を得られるために、今後も発信し続けたいと思います。「今こそ出発点」京都大仙院 尾関荘園より

ほとばしる言葉

北アルプス訪問看護ステーション
訪問看護師 早津 妙子



メディア通信の原稿を依頼されて悩んだ時、浮かんだ言葉がありました。「青い空、木花のなんと美しい」デイサービスに勤務していた頃、雪晴れの朝の迎えの車中でした。見上げた光景に感嘆しましたが、驚いたのは、いつも声が小さく言葉がはっきりせずにお話が伝わりにくい女性ご利用者のリズムにのった響きでした。

訪問看護ステーションに勤務してから出逢った「老いて歌おう」という短歌集に97歳の方の作品がありました。「万緑に囲まれ居るを幸として 未だ生くべしと思ふ初夏」また来年もこの万緑に出会いたい、雲をみて空を見て花や草を見て、風に吹かれて毎日小さな幸せを積み重ねておられるのではないかと木花の方と同じ思いを感じました。

103歳の方の「一日中言葉なき身の淋しさよ 君知り給え我も人の子」という歌に思いを伝え、また返されるという自由な会話の楽しさが失われたつらさが胸に沁みました。訪問先で短い言葉しかお話しされない方が、ふとしたきっかけでほとばしるように流暢な会話が続く時には、心がいっそうつながったような嬉しさでいっぱいになります。雪の田を眺めていたときに「春には蓮華が咲くといいね、この辺は無理かしら」「常盤の田んぼでは咲いていたよ。種を落とさないように刈り取って干してね、大変だったよ」私たちの前には一面の蓮華の花がひろがりました。

かつて絵を描いたり俳句や短歌を作った方がたの胸の奥には、感じたままにまだほとばしることのない言葉や思いがうずまいていたら、なんとか表現できないものでしょうか。風雪の歴史を生き抜いてこられた方の、その人だけの生きた証の色々を何度でもお聴きしたいと思っています。

第二の我が家『かたくりの郷』

グループホーム かたくりの郷
リーダー 柴田 みや子



白馬メディアの大きな建物の隣に、ひっそりとしたたずまいのグループホーム『かたくりの郷』があります。1ユニット6名構成で2ユニット12名のご利用者と、まるで孫や娘のようなスタッフと共に生活をしています。

一緒に食事を作り、食卓を囲み、笑い、語り・・・たくさんの肝っ玉母さんとニコニコ笑顔の父さんたちに、若者は育てていただいております。

「お年寄りのケア」とひとことで言ってしまうとそれまでですが実は奥深く、ご利用者一人ひとりの人生を支えるという難しさ、重大さを感じています。反面、ケアをしているうえで自分もケアされている事に気付く事が多々あります。「ありがとう」の感謝の言葉、私たち若造を心配してくださるいたわりの言葉など、すっばりと包み込んでくださる温かさ。それはたとえ認知症であっても、「人生の大先輩」としての器の大きさを感じずにはいられません。

白馬メディアのスローガンで「いつも優しく、いつもにっこり手をつなごう」とありますが、私のケアする上での心構えにもなっています。気持ちをこめて笑顔で手を差し延べると、笑顔で握り返してくださいます。そして私たちが笑顔で接する事で、少しでも安心して頂けたらと思います。ご利用者のふと、こぼした満面の笑みを見た時、私はこの仕事をしている喜びを感じます。グループホームは少人数制でケアをしているところですが、これからも「その人らしさ」や「安心して暮らせる生活」を視점에支援し『かたくりの郷』がご利用者、ご家族、スタッフ、地域の人々の「第二の家」そして「大きな家」となれますように努力していきたいと思っています。

地域密着型サービスを目指す意味でも、ご家族の皆様、地域の皆様、これからも気軽に『かたくりの郷』へお出掛けいただき、一緒におくつろぎください。いつでも大歓迎いたします。

白馬中学校の皆さん ～ありがとうございました～

1月31日、白馬中学校の皆さんから、歩行補助具7点（10万円相当）を贈っていただきました。とても嬉しいことでした。入所されている方たちは、毎日これらの器具を使ってリハビリに励んでおります。ありがとうございました。

白馬中学校では毎年、夏休み中に生徒が各家々を回り、資源回収を行っており、今年も、トラック3台分の空き缶や瓶を集めたということです。ご協力いただいた地域の皆様にもお礼を申し上げます。



歩行器でリハビリに励んでいます



施設からは雑巾のお返し