

にっこりい

～いつもやさしく～



発行日：令和2年7月10日 第61号

第19回 天神原夜まつりのご案内

第19回 天神原夜まつり



令和2年7月18日（土）14:30～16:30
神城醫院・白馬メディア・かたくりの郷

今年のテーマは「^{えにし}縁」です。

今回の『天神原夜まつり』ですが、新型コロナウイルス感染症流行により、施設内にてご利用者と職員のみで行う事となりました。これも何かの縁でしょうか。毎年皆様にご参加いただき賑やかなお祭りになっておりましたが、皆様と一緒に楽しめない代わりに職員一同で縁をつなぎ、心に残るお祭りになるよう盛り上げていきたいと思っております。

またお祭りの様子を次号にてお知らせできればと思っております。



編集・発行

城西医療財団 白馬広報委員会

社会医療法人 城西医療財団 <http://www.shironishi.or.jp>

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（厚生労働省認定健康増進施設）

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





～白馬の自然と共に～

白馬メディア 介護部
ダイケア山桜 齋藤 由里香



澄んだ空気を思い切り吸い込み、ここ白馬の雄大な自然を感じている時、改めて幸せを実感する。結婚～出産を機に白馬に移り住んで19年。今もこの穏やかな生活に飽くことはない。そして私はすっかり田舎のおばさんに“進化”した。“なってしまった”のではなく、憧れていた田舎暮らしの中に徐々に“順応”してきた。

雪融けと共に顔を出すフキノトウ等の山菜、家の裏の畑で収穫する無農薬野菜やハーブが季節の食卓を賑やかに彩ってくれる。畑は元は荒地だった土地を石ころなど取り除いて耕し土作りから始めた。日常食すパンを天然酵母で焼いたり、裏庭で摘んだブルーベリーやハックルベリーのジャム、お菓子、味噌を手作りする。手間はかかるが出来るだけ無添加で身体に良いものを家族に食べさせたいと試行錯誤しながら奮闘してきた。思えば大阪生まれ大阪育ちであるのに、私は幼い頃からちよっと変わった子だった。「水道水が不味い」と言ったりするものだから母は困惑したものだ。

また、元来アレルギー体質で小児喘息など持病があり、今では信じられない程、病弱だったのでかかりつけ医に頻繁に通っていた。そうした背景もあるのか、大人になってからは医療は漢方薬などの自然治癒によるものを好む傾向にあり、薬膳の陰＝冷、陽＝温の考えに基づいた料理で家族の体調を整えたいとメニュー立てを試みている。

元号は令和と時代は移り変わり目まぐるしく進歩していくが、後世へと“受け継いでいかなければならないもの”が確かにあると、この頃は切に感じる。世界に誇る北アルプスの大自然、そこに生きる動植物は何物にも変え難い宝物であり、野沢菜づくりやおやき作り等の食文化を始め白馬の伝統もしかり。それらを守っていく為に、また地域の為に自分に何が出来るのかを考えながら、これからも大好きな白馬で、一日一日を大切に生きていきたい。

第19回えべ・えべ祭を終えて

新型コロナウイルスの影響で縮小という開催になりましたが、短い時間の中で一緒に楽しみ、さらに交流を深められたと思います。

大勢の皆様のご協力ありがとうございました。

この状況が一日でも早く解消され穏やかな日々が戻りますように。

第19回 えべ・えべ祭実行委員長 荒川 友香



当日は駐車場の桜が満開でした



ご利用者制作の貼り絵をポスターにしました

当日のメニュー
わかさぎのからあげ
らーめん
ちらし寿司
青梗菜のおかかあえ
ケーキ



食べたかった！ラーメン屋台オープン！！

施設長と一緒に和やかな歓談の時間となりました



白馬学術委員会



白馬メディアの活動について

委員長 遠藤 靖子



白馬学術委員会では医療・福祉の専門職としての資質向上を図るために、職員のニーズにあった研修会、または講習会を計画、実施しています。施設内の委員会に依頼し、年間約14の施設内研修を行っています。内容は多岐にわたり日ごろのケアにいかしていける研修となっています。

また、学術委員会主催の施設内認知症研修も年2回開催し、昨年度は外部講師を招いての研修会を行い、多くの職員が参加してくれました。そして系列病院・施設とも協力し年3回の医療懇話会では毎回テーマに沿った内容を各フロア、委員会に依頼し事例発表も行っています。

えべ・えべ祭や敬老おたっしや会では「介護を語り合う会」を開催し、多くのご家族の皆さんに参加していただき、施設長を囲みながら普段はなかなか聞けないご家族の貴重な介護のお話を聞くことができます。これからも私たち学術委員会ではよりよい介護を目指し、日々成長していければと思っています。



癒しの時間

神城醫院 事務部
馬淵 典子



新型コロナウイルス感染症の影響により自宅で過ごす時間が増え、ストレスを溜めない家での過ごし方を多くの人が考えたのではないのでしょうか。

キャンプが好きな人は室内や庭にテントを設置していつもとは違う形で家族と自宅キャンプを楽しんだり、居酒屋に行ってお酒を飲んで発散していた人は友達とオンライン飲み会を始めることで場所はそれぞれ違っても画面上で顔を見ながら同じ時間を共有する新しい楽しみ方を見つけたり、皆それぞれ今までの生活を大切にしながらも家時間をできるだけ前向きな気持ちで暮らそうと工夫していました。

私も改めて家での癒し時間について考えてみました。例年なら、春から秋にかけてはいろんなイベントに出掛けて人との交流を楽しめる時期ですが、イベントの中止や休日は外出を避けなければならない状況が続くことでストレスも溜まっていきました。その一方、自宅で愛猫と過ごす時間が増えたことにより猫の癒しパワーに何度も気持ちが救われていることに気付きました。猫は好奇心旺盛で自由奔放なイメージがあると思いますが、実は環境の変化に敏感でストレスで体調を崩しやすいとても繊細な面があります。わたしの後をずっとついて来てかまってアピールをしてくれたり、ゴロゴロ喉を鳴らして甘えてきたり、寝ている姿は見るだけで自然と笑顔にさせてくれる不思議な魅力と癒しの力を持っています。猫の癒し効果は科学的にも証明されていて、猫と触れ合うことで幸せホルモンが分泌されるそうです。

暗いニュースが多い昨今だからこそ気付く日常生活の中での癒しを感じ、少しでもほっこりとした気持ちになりたいと思います。

シリーズ
にんち
症

第35回



出会いを大切に思うこと



社会福祉法人 小谷村社会福祉協議会
居宅介護支援事業所 介護支援せせらぎ
介護支援専門員 齋藤 郁美



A様は一人暮らしの認知症。妄想もありましたが日常生活は保たれていました。A様の望む暮らしは小谷村ではなく、自分の生まれ育った町でその場所にはお子様が住んでいる遠方と伺いました。A様を支える介護保険サービスだけではなく、地域の見守り、ネットワークでA様の変化にも気づき、体調の変化が見られた時は主治医に相談と診察していただく。沢山の選べるサービスもない村でも支えあうがしっかりできていれば暮らすことができるのではないかと思いました。ご家族はすぐに会いに行くことが出来ない状況でしたが、心配であるという気持ちが電話でも感じられ密に連絡を取りました。ご家族には私たちが出来ないことをお願いし、協力をしていただきました。

何とか一人での生活が保たれておりましたが、A様の思いは月日が経つにつれて妄想による言動が日に日に大きくなりました。一人で暮らす寂しさ、不安は話をしていただいた言葉よりもっと大きいものだったことを知ったのは、家族がA様に会いに来られる日を伝えた時からでした。会いに来ることが迎えに来てくれると思う気持ちに変わっていて、荷物もまとめていたことでした。当日ご家族との話で迎えに来てくれたわけではないことを知ったA様の驚きと悲しそうな表情は忘れられません。ご家族が帰られた夜、一人でいたA様は何を考え思っ過ぎておされたのでしょうか?次の日、高熱をだし報告受け入院されたとのことでした。でも、入院がきっかけで家族の住む近くの病院へ移ることができたのでした。A様の望む暮らしに近くなり“寂しさ・不安”は少しでも“安心・幸せ”と感じているのではないかと感じております。

他人に子供のように泣きながら「不安だよ・寂しいよ」と訴えることは、大人になった私たちにはできません。そんな言葉を出したら家族や周りの人に迷惑をかけると思うから。でもその方と向き合ったときもっと心に思っていることを感じられたらと思っております。

これからも皆さんとの出会いを大切に、その方の思いを受け止め、ケアマネとして私の出来る提案はなにか?と考えることをA様との出会いで学ばせていただきました。ひとり一人がその暮らしに幸せを感じることができるよう支援し関わった人たちと共有することを大切にしていきたいです。



～編集後記～

学校休校中、家にいた娘の役割だった犬の散歩。学校が再開し、また行ける家族が行くようになり、私も久しぶりに犬の散歩に出ました。山は美しい新緑、風も爽やか、居るだけで癒される愛犬とゆっくりとした時間を過ごせました。誰も居ない畑道を歩いているとコロナ騒ぎが嘘のようです。平穏な日々が早く戻る事を祈るばかりです。

田中 裕美

