清華苑だより

はな華

２０１９年5月１５日　第６０号

NO.６０

発行：社会福祉法人　三幸福祉会　特別養護老人ホーム　清華苑

発行責任者：施設長　池田昌弘　　編集：広報委員会

〒674-0051　明石市大久保町大窪３１０４番１　TEL 078-934-0800　FAX 078-934-0830　http://seikaen.jp

新年度を迎えて

桜の花とともに新しい年度を迎えさせて頂きました。みなさまにおかれましては益々ご健勝のことと存じます。

私は高齢者福祉の仕事に長年携わっていますが、その中で一つの問いを持ち続けています。「人は年を取るにつれて多くのものを失っていく、例えば体の自由がききづらくなる、感覚器官が衰える、記憶力が衰える、などの多くのことを失っていきます。しかし、逆に年を取ることで得ることができるもの、年を重ねることによってしか得られないものもあると考えられるが、どのようなことがあるのか。」という問いです。いろいろな人に問いかけています。

その答えの一つが、「現状を受容できるようになる。若い時は自分の意見に固執したり、押し通そうとすることが多いが、年を取るにつれ状況を受け入れることができるようになる。」です。その他「家族が増えていく喜びがある。自分に子供・孫ができたことによって親の苦労がわかるようになる。自分の親を見ると自分に向ける目と孫に対する見る目が違う。年を取るにつれて視野が広がる。」という意見もあります。さらに、「経験が蓄積していき、共感できることが多くなる。」、「人間、歳を取るとたいていのことには驚かなくなる、人生あれもこれも経験済みで、多少腹も据わってくる。身の丈を知り、多くの断念の一方で心の余裕も手に入れ、それなりに安定した人生を過ごすことができる。」というものもあります。

そして、一番大きなものは、多幸感です。１００歳を超えて生きてきた多くの高齢者が、いろいろな人やものに感謝の気持ちを抱き、自分は幸せであるとしみじみと感じることが多くなる、と言われています。この「老年的超越」という指標で示される幸せな感覚の度合いは、高齢の人ほど高い傾向があるそうです。老年的超越とは、高齢期に高まるとされる「物質主義的、合理的な世界観から宇宙的、超越的世界観への変化」のことです。スウェーデンの社会学者がとなえたことで、自分が宇宙という大きな存在につながっていることを意識し、死の恐怖が薄らいだり、他者を重んじる気持ちが高まったりする状態とされています。超高齢の人は、ひとりでいてもさほど孤独を感じず、できることが減っても悔やまないようになり、周囲への感謝の気持ちが高まりやすいといいます。「成功」や「達成感」を重視する若いころとは異なる、穏やかな幸福感です。ベッドでほぼ寝たきりでも、昔を回想するだけで楽しいという人もいます。日々、そう感じておられる方々と接することで、自分もそうありたいと願います。

地域のみなさま、至らぬところ多々あると思いますが、その都度、ご進言を頂けましたらありがたいです。　今年度もどうかよろしくお願い致します。

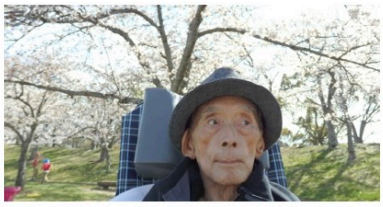
施設長　池田昌弘

「観桜会」

4月に入り温かい気候が続き、季節の移り変わりを感じるようになりました。清華苑では、毎年恒例の行事として観桜会があります。私も入職してから3年目となるこの春、ご利用者と一緒に桜を見に行くことが出来ました。当日はまだ少し肌寒いぐらいでしたが、いざ目的地に着くとご利用者の普段とはまた違う表情を見ることが出来ました。その中でも、日常生活でなかなかコミュニケーションの取れない男性のご利用者が「今度はお母さんも連れてきたいな」と照れながら話して下さったのがとても印象深かったです。帰苑した後「今日は、花見に行ってきた」と話され「きれいやったか？よかったなお兄ちゃん」と一緒に入所されているお母様と穏やかに過ごしておられました。

2年前の私も入職してすぐに観桜会に参加し、ご利用者と満開の桜を見上げながら楽しんだ事を覚えています。3年目になった今でも初心を思い出し、より良いケアに繋げることが出来るよう努力したいと感じました。

（介護員　竹内崇）



「四月八日　花まつり」

4月8日に清華苑花まつりを開催いたしました。今年は、大久保町にあります真宗興正派　光触寺　佐々木良知ご住職に来苑頂き、平成30年物故者供養の法要とご法話をしていただきました。特養2階夢殿　阿弥陀様の開眼法要をお願いしました当苑とも縁の深いご住職です。

まず昨年度、ご逝去されたお一人お一人のお名前を読み上げていただき、ご利用者、職員ともに在りし日の故人との思い出を馳せながらご焼香、合掌をさせていただきました。ご法話では、ご住職から最近は逮夜法要や法事などの仏事が簡略化される流れになっているが、仏事は物故者のお誕生日のようなものであるとのお話がありました。我が子の誕生日や節句祝いをするのと同様、命日に故人を偲んで、感謝の気持ちを確認することにあり、親戚や知人、地域の人たちが集まることで、故人を通じて形成された絆を再確認する場でもあるとのことでした。

他にも、毎朝ご本尊へのお勤めをされるようですが、良い声の日もあれば、そうでない日もある。正座がラクな日もあれば、辛いときもある。習慣化することによって自分の心身の状態を測るバロメーターにしておられるとのことで、何でも良いので生活の中で習慣化することを説いておられました。私自身、仕事を通して心掛けからはじまった行動が、今では習慣化されていることがあります。最初は少々面倒だなと思っても、少しの努力や積み重ねが仕事をスムーズに進める上で無くてはならない取り組みとなっています。

ご法話を通して、こうして健康で明るくつつがなく過ごしていられるのも、私たちにも前世があり、前世の家族が一生懸命回向（えこう）して下さっているお陰なのかもしれません。前世の家族に励まされ、より善く生きることが大切なのだということを拝聴し再認識させられた春のひとときでした。

統括主任　岩西太一

職員サークル活動レポート　「美 body」

リラクゼーションミュージックをBGMに自分の呼吸を感じながらゆっくりと行うストレッチ、清華苑の仲間と共に癒される時間…それが「美ｂｏｄｙサークル」です♪美ｂｏｄｙサークルでは、心身の健康と美しい姿勢を目指して、バレエ要素を取り入れたストレッチを行っています。人は生活の中で無意識に楽な姿勢をとってしまい、体のラインはすこしずつゆがんでいくものです。癒しの空間で身体をゆっくり動かすことで、じんわりと身体が温かくなり、固くなった肩や腰、疲れ眼にも効果抜群です！

仕事、遊び、勉強、仲間と過ごす大好きな時間！心も体も健康であるからこそ、ご利用者の皆様へ元気を届ける事ができるのではないかと思っています。

（リハビリ部門　部長　溝部あや）

今回初めて美ｂｏｄｙに参加しました。先生の指導に合わせて体を動かすことで、普段使う事のない筋肉や凝り固まった箇所がほぐされ、温まり、リラックスしていく感覚を存分に味わうことが出来ました。疲れ切った体も軽くなります！迷っているそこのあなた！心も体も元気いっぱいになれますよ！

（清華苑養力センター　相談員　阿部直樹）

医務室だより
「私達が大事にしていること」

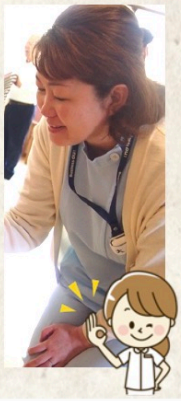
風薫るいい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、今年も看護学生が実習に来られています。病院とはまるで違う施設の機能・看護師の役割・老年看護・他職種連携というところを学ぶ機会となります。短い時間でどれだけの事を伝えられているのかと不安なのですが、今回は最後のまとめの会での感想を皆さんにもお届けしたいと思います。まず私たち看護師は、2階・3階にあがった時に環境整備をするのですが、カーテンを開け、陽の光を入れ、窓を開け空気の入れ換えをし、ベッド周囲の整理整頓などをします。病院での環境整備ももちろんありますが、意味合いが違います。前述したことは、私たちが生活している中でいつもしていることです。しかし、施設においてはその日の光は心地良い日なたぼっことなり、外出する機会が少ないご利用者は外の空気に触れることで気持ちが良いと感じたり、季節の風や薫りを感じられることでしょう。窓から眺める景色は、朝陽から夕陽へと変わり、満開の桜を見て季節が変わったことを知ります。そして、来年もまた見られるだろうかとふいに言葉に出される方も毎年いらっしゃいます。これから医療・福祉の仕事に従事したいとのぞんでいる方々はその深い想いに気付き、心に刻んで歩んでいっていただきたいと思います。

それから私たちは毎日いろいろな場面において、ご利用者と接する時は必ず声をかけてから行います。これは基本ですが、看護学生は「場面場面に合った声かけはもちろんですが、一人ひとりに対する声かけがその方のことを知らないとできない声かけであり、凄く感動した」と話してくれました。私が看護実習生を担当して6年目になりますが、このように学生のおひとりが実際に涙しながら語って下さった事は初めてで、心に響き、胸が熱くなりました。

私はいつも思うのです。特養という場所はいつも私を原点に立ち戻してくれ、自分は何のために看護師になったのか、看護とは何なのかを問いかけてきます。きっとこの看護学生も同じ気持ちだったのではないでしょうか。職員の行う声かけやケアによりご利用者やご家族そしてその職員自身を笑顔にし、穏やかな日常を提供できるということを忘れずにいたいと思います。

毎日同じ日常・風景はありません。いつか旅立つ方々ばかりですが、その方の人生の最終ステージに関わり最期を看取ることは大変光栄だと思っています。それに恥じることのない温かい声かけを、心休まるケアをこれからも行って行きたいと思います。

（看護主任　大島さおり）



「華道教室」

毎月1回華道の先生方に来苑いただき、華道教室を開催しています。毎回10名程度のご利用者が参加され、思い思いに花を生けておられます。今回も先生との会話を楽しみながら生けたり、悩みに悩んで生けられ、その方らしい作品が出来上がったのではないかと思います。今回の参加者の中でも一風変わった生け方をされ、先生方からも驚きの声が挙がっていた方がいらっしゃいました。ご自身も作品に満足されている様子であったため感想をお聞きしています。

この度はご利用者の活動の様子をご紹介致しましたが、機会があれば「ボランティア様ご紹介」のコーナーで先生方のご紹介をできればと思っております。

（生活相談員　大久保健太）

ご利用者からのお手紙紹介

これまで生け花をやったことがあまりなかったけれどもやってみて楽しかったです。用意されていた花をみてその形や色を活かすにはどのようにしたら良いか考え、生けています。先生や職員さんに驚いてもらえて嬉しく思いました。また教室が開かれるときには是非参加したいと思っています。

平成三十一年四月

H様（93歳　女性）

ボランティア★ご紹介「はなぞの」様

今回のボランティア紹介は、「はなぞの」様です。
特別養護老人ホームでの日々のご対応や納涼祭では、大変お世話になっています。
素晴らしい理念のもと、地元密着型のボランティア活動を展開されています。

●名前の由来、活動目的
構成メンバーが住んでいる地区が花園小学校区内で活動を始めたため、「ボランティアはなぞの」としました。活動目的は「一人の犠牲も出さない助け合いのまち」を実現することです。

●構成メンバー（おおよその人数、男女比等）
平成31年4月1日現在で180名のメンバーがいます。メンバーの中には地域住民だけでなく、地域の医療機関、銀行、郵便局、商店主の方々もいます。

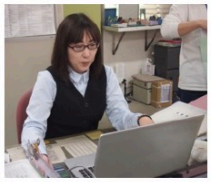
●活動歴
平成3年3月1日発足(28年目)

●活動実績（場所・内容）
地域支え合いの家「西明石サポーティングファミリー」が活動拠点です。活動内容として認知症カフェ、ふれあいサロン・昼食会・おしゃべり会等の仲間作り活動、健康教室、子ども育成活動、施設ボランティア、生きがいづくり等、その他にも幅広く活動しています。

★清華苑スタッフより★

ボランティアはなぞの様には民謡ボランティア・喫茶ボランティア・納涼祭でのボランティア等10年以上お世話になっております。いつもありがとうございます。職員だけではなかなか実施することができないようなご利用者の余暇拡充のお手伝いをして下さり、大変助かっております。今後共、どうぞよろしくお願い致します。活動内容ですが、多岐に渡って活動されており、すべてをご紹介することが出来ませんでした。もし詳しく知りたいという方がいらっしゃいましたら　相談員大久保までお知らせ下さい。

スタッフ紹介
横山里織　事務員



★自己紹介★

子どものころから福祉関係の仕事に就きたいと思っておりましたが、縁がなく他の業種の事務を今まで経験してきました。職種は異なりますが、こうして福祉関係の仕事に就けるのは何かのご縁と思っております。今までの経験を生かして、皆様に貢献できればと存じます。ＰＣで分からない事があれば私に聞いて下さい。

★趣味や休日の過ごし方★

子どもを連れて日帰りドライブ（香川へうどんを食べに行ったり、淡路島の公園に行ったり等）しています。

★ご利用者、自分の役割に対する想い★

ご利用者と直接かかわることは少ないですが、ご利用者にとって苑は生活の場であるため、少しでも快適に生活できるように気づいたことは提案していきたいと思います。また、事務職として職員の方がスムーズに仕事が出来るように、裏方として最良のサポートをしていきたいと思っています。

スタッフ紹介
藤井紀代子　看護師

★自己紹介★

長崎県島原半島雲仙のふもとで生まれ、高校卒業後兵庫県の看護学校に入学し、働きながら看護師の資格を取りました。３人いる子どもは皆結婚しており、６月に５人目の孫が生まれるのを楽しみに仕事をしています。

★趣味や休日の過ごし方★

植物観賞が趣味です。休みの日には仕事の日にはできない家事(掃除・洗濯・庭の手入れ・神仏事)をしています。自分へのご褒美として、昼寝やビデオ・映画鑑賞、食事会などをしています。

★ご利用者・自分の役割に対する想い★

ご利用者を人生の先輩として敬い、残された人生をここ清華苑で過ごす中で「生きていてよかった」とほんの一瞬でも頬を緩めて頂けるように手助け出来たらと思っています。また、ご利用者だけでなく、これまで介護されてきたご家族への敬意を忘れずに仕事に励みたいと思っています。

総務部長
田村智之の
コラムコーナー

皆様とのごえんがあってこそ！

縁 to 円 to 苑 VOL. 3

啐啄同時（そったくどうじ）

元号が「令和」に決まり、新しい時代が進みだしました。時代とともに世の中の様相も移り変わっていきますが、人と人の関係性というものはいつの時代も根っこは同じなのかなと感じています。私たちの法人においても4月から13名の新入職員を迎え、新たに「導く者」と「導かれる者」の関係性が生まれています。

そんな中、新聞で「啐啄同時（そったくどうじ）」という言葉を使った記事を目にしました。

「啐啄同時」とは禅宗の経典に出てくる言葉で師と弟子との関係を表した言葉だそうです。「啐（そつ）」とは、卵の中の雛が「もうすぐ生まれるよ」と内側から殻をつつく音。

「啄（たく）」とは、そんな卵の変化に気づいた親鳥が「ここから出てきなさい」と外側から殻をつつく音。

殻を破る者と、それを導く者。そんな両者の「啐」と「啄」が、少しもずれることなくピタリと同時に行われるというのが師弟の理想という意味です。もしも親鳥が、雛が十分に成長する前に外から殻を破ってしまったら、準備が整う前だから、うまく成長できないかもしれない。だからといって、親鳥がいつまでたっても殻をつつくことをしなければ、自分の力で殻を破ることのできないような雛はなかなか外に出られない。下手をしたら、そのまま殻の中で力尽きてしまうかもしれない。早くもなく、遅くもない「その時」を逃さないことがポイントになります。

「導く者」にとって、技術や知識を教えることはもちろん大切ですが、「導かれる者」があと一歩で殻を破ることができる「その時」を見逃さず、どこを破ればいいのかをそっと示して、その成長を促すことの方がもっと大切ではないでしょうか。それには「導かれる者」をよく見る眼が大切で、音なき「啐」を感じ取る力が欠かせません。

新入職員に限らず、自分自身を含め職員それぞれが様々なステージで殻を破ろうとしています。「啐啄同時」で殻を破る音があちらこちらで聞こえてくる法人になるように、令和の時代を懸命に歩んでいきたいと思います。

（総務部長　田村智之）

朝礼 今日のひとことコーナー

平成３１年１月～平成３１年４月抜粋

わたしが担当させて頂いているご利用者のお話です。その方が入所当時の担当は私ではありませんでしたが、入所された時から私の顔を見るたび「あんたはいい子や、大好きや」と言ってくださっていました。私の元気がない時には、見ただけでいつもと違うことに気付き「どうしたん？」と優しく声をかけてくださる方です。「あんたが担当になってほしい」とずっと言って下さっていましたが、縁がありケース担当をさせていただくことになりました。担当になったことを報告すると、「ほんま？うれしい！」とすごく喜んでくださいました。つい最近までお元気だったその方は、今は調子がよくありません。昨日顔を見に行くとしんどいはずなのに、私の顔を見て笑いかけ「ごめんな、迷惑かけて」と言ってくださり、涙が出そうになってしまいました。その方の「いつもありがとう」という言葉に、わたしは何もできていないのに…と申し訳なく思いました。もしかするとあと少しの時間かもしれません。少しでもたくさんの笑顔が見られるよう、たくさん言葉がけをし、「あんたが担当で良かった」と思っていただけるよう、ケース担当として悔いのないケアをしていきたいと思います。その方からたくさん元気をもらい、その方の笑顔に救われてきました。少しでもお返しできるよう接していきたいです。

（介護員　廣野幸穂）

先日、祖母の百箇日の為、京都の亀岡に行ってきました。その際、お寺の住職の方に、「人は誰かに何かをしてあげていると思うと、腹が立ってしまう」ので「させて頂いてると思いなさい」とおっしゃっていました。その話を聞いた後に、職場の会議にて接遇マナーの講習があり、ご利用者への接し方など改めて考え直す機会がありました。今後仕事をしていく中で、ご利用者の生活のお手伝いをさせて頂いているという気持ちを忘れずに働こうと改めて思いました。

（介護員　西尾柚嬉）

私が入職して1年が経とうとしています。今では、高校生を見て若いなぁ、懐かしいなぁと思うようになりましたが、まだ1年しか経っていないと思うと少し複雑な気持ちです。そして、4月からは自分にも後輩ができるのですが、自分が何か質問された時、答えることができるのか不安に感じています。ですが、自分も先輩方にして頂いたように後輩にしっかり意見が言えるように、日々頑張っていきたいと思います。法人のインスタグラムの新卒アカウントの担当をしていますが、そちらも試行錯誤しながら更新していますので、お時間があれば覗いてみてください。

（介護員　柏田朝花）

私には8つ歳の離れた妹がいます。妹は私と同じで介護の仕事をしています。高校を卒業してすぐに始めたころは「怖い」とよく言っていました。移乗介助や食事介助の手伝いをしている時にミスや失敗をしているのではないかという怖さが大きかったようです。次第に辞めたい、向いてない、と相談されることが増えました。私が言うのもおかしいですが、私とタイプが違い、本当に物静かで、ご利用者の方とうまく話せているのかなと心配でした。「3年は頑張り」と励ましては「そんなに続かん」と答えていた妹も、今月介護福祉士の試験を受けます。この仕事の大変さ、しんどさだけではなく、良いところを少しは見つけられたのだと思います。介護福祉士の試験を受けると聞いた時は嬉しかったです。頑張ってほしいです。

（介護チーフ　池内玲夫）

★編集後記★

広報誌を読んで下さり、ありがとうございます。前回の発行から今月までたくさんの出来事がありましたが、その中で私が一番印象に残っているのは青空の下、ご利用者と満開の桜を観ることが出来た事です。ご利用者との貴重な思い出や、大切にしていること、普段のご利用者の様子が伝わる広報誌にしたいと考えております。今後ともよろしくお願い致します。

生活相談員　大久保健太