

はな華

82



これまで高齢者福祉を中心に活動していましたが、最近、少しずつその空気が変わってきています。

今、私たちの活動に、「一番遠い世代である「子どもたち」との交流がどんどん増えています。これまでは私たちから学校へ授業に行かせてもらう形がメインでしたが、今年はさらに一歩踏み込んでいます。

この4月からは、明石商業高校福祉科の皆さんとの共同事業として、「利用者さんと一緒に高校のキャンパスへお邪魔する「キャンパスデー」をスタートしました。また、大久保苑の1階を中学生の自習スペースとして開放する企画も、市と連携して準備を進めています。

地域のあらゆる世代から「清華苑っていいよね」と言ってもらえる場所を目指す中で、こうした多世代の賑わいは、私たちにとって新しい力になりつつあります。

「こんなことやってみたら面白いんじゃない?」というアイデアがあれば、ぜひ気軽に教えてください。皆さんと一緒に、清華苑をさらに地域にとって必要な法人にしていきたいと思っています。

(総務部長 田村智之)

今日は、私が最近興味を持っている「野鳥」についてお話させていただきます。もともとは、何気なく外を歩いている時に鳥の鳴き声が気になったのがきっかけでした。よく見てみると、同じ場所でも季節や時間帯によって違う鳥がいたり、それぞれに動きや特徴があることに気づきました。

特に印象的だったのは、小さな体なのにとても素早く動いたり、水辺でじつと魚を狙っていたりと、一羽一羽にそれぞれの生き方があることです。それを見ていると、自然の中で懸命に生きていく姿に元気をもらえるような気がします。また、野鳥を観察するためには、待つことや周りをよく見ることが大切だと感じました。静かに観察することで、初めて見えるものもあります。

その中でも、特に印象に残っているのが「カワセミ」です。とてもきれいな青い色をしていて、「空飛ぶ宝石」とも呼ばれています。警戒心が強く、なかなか近くで見ることができませんが、水辺でじつと動かずにいたかと思うとタイミングを見て一瞬で水に飛び込み、魚を捕まえます。その姿はとても美しく、思わず見入ってしまいました。

こうして野鳥を見ていると、普段は気づかない自然の一面に触れることができ、少し心が落ち着くように感じます。これからも身近な自然に目を向けながら、野鳥との出合いを楽しんでいきたいと思っています。

(介護員 矢野真也)

私は今、祖母と一緒に暮らしています。祖母はいつも明るく元気でしたが、2年前に脳梗塞で倒れ、右側が麻痺してから車椅子生活となり、元気も無くなってしまうしました。

現在は、デイサービスを週2回、訪問リハビリを週1回利用しています。デイサービスを利用し始めてからはどんどん明るさを取り戻し、一緒に食事をする時には、その日の出来事やデイサービスで出会った人の話をよく聞かせてくれます。そんな祖母の姿を見ていると、人との関わりが、祖母にとって楽しみの一つになっているのだと感じました。

私も介護員として働く中で、何気ない会話でもご利用者様にとって楽しい時間や思い出の一つになっているのかもしれません。これからも日々の関わりを大切にしていきたいと思っています。

(介護員 杉浦深月)

編集後記

夏の暑さに負けることなく、さまざまな行事を企画し、多くのご利用者にご参加頂いております。ご利用者の皆様の笑顔がこの誌面にもたくさんあふれています。

今回から新連載として、清華苑のお食事を紹介する「華レシピ」コーナーがスタートしました! 施設で人気のメニューをご家庭でも楽しんでいただける内容となっておりますので、ぜひお試しください! ただだけは幸いです! (生活相談員 前田美帆)



季節とともに、思い出をつなぐ

看護主任 大島さおり

恒例の大運動会を開催いたしました。コンセプトは、ご利用者の子供の頃に行った運動会です。今年は他職種交えて企画から会場作りまで、大々的に行いました。こんな格好で、こんな種目をやっていたよねと、昭和世代の職員と盛り上がりながら進めていきました。当日は赤組、白組に分かれたご利用者が赤白帽子、赤白ハチマキ姿で入場、選手宣誓で開幕しました。大玉転がしからヒントを得て、円になりビーチボール渡し、これが大盛り上がりでした。機敏な動きや、「早く」と声援や拍手など、意外な反応に驚きました。勝つたら、「やった」と両手を挙げる、拍手をして喜ぶ、満面の笑みになる。ご利用者の生き生きとした表情に溢れていました。職員も参加したハン食い競争では、職員が苦戦している姿が、おもしろおかしくて、誰もが大笑いしていました。こうして大運動会は、赤白組引き分けて閉幕しました。それぞれ、金、銀のメダルを首に下げ、誇らし気に写真撮影をされている姿が忘れられません。

一年の行事は、お正月から始まり、節分、桃の節句、夏祭り、お盆、七五三、大晦日など、四季に合わせた伝統的な行事がたくさんあります。また、誕生日、記念日、お花見などもあります。ご利用者の皆様は、このような行事を大切にされてきた世代です。歳を重ねて、いろいろなことを忘れてしまっても、行事に参加することで、昔を思い出し、笑ったり、喜んだり、若かりし日のお話しをしてくれるかもしれません。

長い人生の中で、どれだけの行事ごとを行ってこれたのでしょうか。そこには、家族の健康や幸せを願う気持ちがあったからだと思います。無病息災、自然の恵みに感謝する、世代が変わっても代々受け継がれてきたものです。私達はこれからも、ご利用者の皆様が、季節の移りや、生き生きとした生活が送れるよう、笑顔あふれる大切な行事を継承していきたいと思っています。





エピソードに掲載されているご利用者と写真に写られているご利用者は別の方で関係はありません。

丁寧な、向き合い続ける

介護員 上本 健

入職して2年目のことです。
「利用者のA様は言葉を発することが難しく、話しかけても聞き取れないほどでした。あいさつをしても返事はなく、時には手で「向こうへ行つて」と払われることもありました。心を開いてもらえない日々、自分の関わり方は正しいのかと戸惑うこともありました。
それでも、誠実に接することだけは変えないようにしました。声のかけ方も、介助のひとつひとつも、ていねいに。すぐに何かが変わるわけではありません。ただ、この仕事で自分が大切にしたいのは、そういう積み重ねなのだと思います。
何がきっかけだったのかは、今でも分かりません。ある時から少しずつ、A様に変化が見られました。伝えたいことがあると、私を手招きして呼んでくださるようになったのです。

そして、時折笑顔を見せてくださるようになりました。今まで見たことのない表情でした。こんな素敵な表情も見せてくださる事に感激し、同時に、その笑顔を私に向けてくださったことが、とても嬉しかったです。
A様は、その後他界されました。けれど、あの時の笑顔は今も心に残っています。すぐに伝わらなくても、丁寧に向き合い続けられれば、通じ合える時が来る。A様との関わりから、私はそう感じています。

あれから数年が経ち、勤続6年目を迎えました。忙しさに追われてしまいそうな時、A様のことを思い出します。ご利用者一人一人と丁寧に向き合う気持ちを忘れずに、これからも日々の仕事に向き合っていきたいと思っています。



スタッフボイス

特別養護老人ホーム 清華苑

介護、看護、相談、調理、事務、それぞれの部署で働くスタッフの生の声をご紹介します。



社会福祉法人 三幸福社会
清華苑
miyukifukushikai seikaen

七転び八起き

相談員 小椋 百花

老人保健施設 清華苑養力センターから特別養護老人ホーム 清華苑へ異動となり、当初は、初めて関わるご利用者、初めて一緒に働く職員に囲まれ、覚えることが山積みの毎日でした。これまでの経験が通用しない場面もあり、緊張や戸惑いから不安になることもありました。

しかし、この仕事の素晴らしいところは、どんな場所へ行ってもそこには必ず「人との出会い」があることです。初めは分からないことが多くでしたが、ご利用者、職員、ご家族など、多くの方々との関わりの中で、少しずつ自分の居場所を作ることができました。

いつの間にか「小椋さん」とご利用者から名前前で呼んでいただけることも増えました。何気ない一言や声かけが、こんなにも嬉しく、励みになるものなのだと気づくことができました。そして、介護員としてご利用者と直接関わってきた経

験は、今の私の大切な土台となっています。

生活相談員となった今は、ご利用者だけでなく、ご家族や多職種など、さまざまな立場の方の思いを考えながら関わる機会も増えました。これまで培ってきた、「利用者一人ひとりと向き合い、その方の思いに寄り添う姿勢を大切にしながら、これからも成長していきたい」と思います。

先日、法人のYouTubeチャンネルに掲載されている入社式で撮影した一年目の自分の動画を見る機会がありました。

そこには「七転び八起きで頑張ります！」とガッツポーズをする、初々しい自分の姿がありました。「七転び八起き」は、今でも私が大切にしている言葉です。これからも失敗しても諦めず、何度でも挑戦する気持ちを持って、ご利用者やご家族に安心していただける支援を行い、その方らしい生活を支えられる生活相談員を目指していきたいと思っています。



華だよりブログ

特別養護老人ホーム 清華苑



二次元コードから特養のブログを
ご覧頂けます！日々更新しています★



2026.4.28 お庭で収穫祭

庭でたわわに実ったスナップエンドウを、皆さんと一緒に収穫しました。「これはもう少しね」「おいしそう！」と会話が弾みます。季節の恵みに触れながら、笑顔あふれる穏やかなひとときを過ごしました。



2026.5.1 おめでとうがいっぱい

4月の誕生者会を開催しました。4月は12名のご利用者がお誕生日を迎えられ、皆様で「Happy Birthday」を歌ってお祝いしました。温かな拍手と笑顔に包まれた、素敵なひとときとなりました。これからも笑顔あふれる毎日をお過ごしください♪



2026.5.13 花まつりを迎えて

5月8日「花まつり」を執り行いました。お釈迦様のご誕生をお祝いし、ご住職によるご読経やご法話を拝聴。ご利用者の皆さまは心を込めて焼香され、最後には甘茶を味わいながら、穏やかなひとときを過ごされました。



2026.6.1 カステラの香りに誘われて

先日、ご利用者と一緒文明堂へ喫茶外出に出かけました♪カステラやシフォンケーキを前に、皆さま自然と笑顔に。「美味しいねえ」と会話が弾み、美味しいスイーツを味わいながら、楽しいひとときを過ごしました。



2026.6.19 音楽が繋ぐ笑顔の輪

コーラスグループ「ヴォーチェ・サラ」様をお迎えし、音楽イベントを開催しました♪懐かしい歌やハンドベルの合奏、マツケンサンバまで、会場は笑顔と手拍子でいっぱい。音楽を通じて、皆さんの心が一つになる素敵な時間となりました♪



2026.6.25 梅雨の大運動会開催

梅雨の時期に、大運動会を開催しました！懐かしい競技に挑戦する中で、「昔はこんなこともしたね」と思い出話に花が咲きました。頑張る姿に自然と応援の声が広がり、笑顔と感動に包まれた、心温まる一日となりました。



2026.6.26 はふはふ食べる明石焼き

焼きたての明石焼きを、みんなで「はふはふ」いただきました♪「昔、よく食べたなあ」と懐かしい思い出を語る方も。ふわふわの明石焼きを囲みながら、自然と笑顔と会話が広がる、心温まるひとときとなりました。



2026.7.4 特養がデパートに！？

特養に移動百貨店がやってきました！❤衣類やお菓子など、たくさんの商品に「どれにしよう？」と皆さんワクワク♪ご家族と一緒に買い物を楽しめる姿や、普段とは違う表情も見られ、楽しい時間となりました😊



2026.8.18 流しそうめん祭

夏の風物詩、流しそうめん祭を開催しました。流れてくるそうめんを囲み、「昔もよくやったね」と懐かしい思い出話に花が咲きました。笑顔あふれるひとときが、今年の夏の大切な思い出になりました。

サーモンのタルタル焼き

魚がバサバサして食べづらい、口の中でまとまりづらく飲み込みにくいと感じられることはありませんか？マヨネーズやドレッシングなどを活用すると、しっとり滑らかになり、食べやすくなります。

年齢とともに食が細くなり、低栄養が問題となっています。マヨネーズやドレッシングは油を含んでおり、効率よくカロリーUPすることができます。特に65歳を過ぎたら、ややふくよかな体型の方が健康管理に役立つと言われています。しっかりと食べて、体重や筋肉を維持することが、健康を保つためにも重要です。

<材料> (2人分)

- ・生鮭 2切
- ・塩コショウ 少々
- ・タルタルソース 大さじ3
玉ねぎ 1/4個
ゆで卵 2個
マヨネーズ 大さじ4

<作り方>

- ① 生鮭に塩コショウを振る。
- ② タルタルソースをつくる
玉ねぎはみじん切りにして、水にさらして、水気を切る。
フォークなどでゆで卵を崩して、マヨネーズを和えれば完成！
- ③ ①にタルタルソースをそれぞれ乗せる。
- ④ グリルでアルミホイルの上に②を乗せて、火が通るまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り、お好みで添えの野菜も盛り付ける。
(今回は人参のスープ煮と粉ふき芋を添えています。)



タルタルソースを手作りするとたんぱく質UP!!



<管理栄養士のワンポイントアドバイス>

- ・鮭以外に鯖などの淡白な白身魚で美味しく応用できます。
- ・片面グリルの場合は、タルタルソースを乗せる前に片面を焼いてから、上下返した時にタルタルソースを乗せます。
- ・魚を焼く時に、添えの野菜も一緒にグリルで焼くと時短になります☆



お手軽で美味しい
華レシビ