その人らしく
～明るく健康で豊かな高齢期の生活づくり～
陽ひなた
社会福祉法人陽翔会 会報
令和8年1月 Vol.39

挑戦

以前は、日常の中に自然と読書の時間がありましたが、気づけばスマートフォンに時間を奪われ、読書量がぐっと減ってしまいました。通知が鳴るたびについ手が伸び、「さて、何を見に来たんだっけ?」と固まることもしばしば。情報は絶えず入ってくるのに、自分がそれに振り回されているような感覚が増え、そろそろ本気でデジタルデトックスが必要だと感じ始めています。

そこで、新しい年の挑戦として、意識的にスマートフォンから距離を置き、読書の時間を取り戻すことを目標にしました。本を開いて少し読み進めるだけでも意外と心地よく、忙しさの中で置き忘れていた“ちょっとした落ち着き”が戻ってくるように感じます。

こうした目標を考えるきっかけも、実はAIに相談している時にふと気づいたもので、デジタルデトックスの相談相手がAIという時点で、なかなか味わい深いオチだなと感じています。

まずは寝る前の20分だけスマートフォンを遠ざけ、本と向き合う習慣づくりからスタートするつもりです。小さな挑戦ですが、積み重ねれば、生活の中にまた静かな時間が戻ってくるはず。そんな一年になればと思っています。

統括施設長　平尾修彦

私は令和7年4月より施設長として新しい役割を担っています。周りの職員に支えられ協力いただきながらも、日々の運営の中で大切にしているのは女性ならではの細やかな視点です。施設を利用されるご利用者様にとって快適で安心して過ごせる施設、働く職員にとっては働きやすい施設を目指しています。

一方で、暮らしの中には自分を豊かにする時間も作っています。花を生ける時の静けさ、パンを焼き上げる香ばしい瞬間、身体を動かすことで得られる爽快感、旅先で出会う新しい風景や人々、それらは私の心を柔らかくし、仕事にも自然と彩りを与えてくれます。

そして今年は新たな彩りとして【陶芸】に挑戦します。土に触れ、形を生み出す過程は、きっと自分自身を見つめ直す時間になると思いますし、花を生ける花器や、焼いたパンを盛り付ける器を陶芸を通して作ることで、今までの趣味に対してもより楽しみが広がることになると思います。

人生は挑戦の連続であり、その積み重ねが人を磨いていくのだと思います。施設長としての責任を果たしながらも一人の女性として、趣味や学びを通じて感性を育み続けたいと思っています。これからも人に寄り添い、心配りを忘れずに地域に愛される施設づくりを目指して歩んでいきます。

特別養護老人ホームおおしま・いずみ
施設長　鈴木君代

昨年は、昭和の時代で数えると「昭和100年」という節目の年でした。そして私自身、昭和50年生まれで、ついに50歳という大きな節目を迎えることになりました。50歳になるからといって特別な事を始めなければならない、というわけではありません。ですが、やはり心の中で「これからの健康をしっかり守っていこう」という気持ちが強くなりました。長続きしないかもしれない・・という不安もありましたが、まずは「体調管理」を生活の中心に据えることを決意しました。色々な言い訳を考えて行きついたのが、数年前に購入してリビングの片隅で眠っていたエアロバイクです。「これを毎日やろう!」と決め、昨年の夏から実践しています。目標は、平日40分、土日は1時間以上。長続きしない事が多かった私ですが、今回は家族の温かい支援もあり継続できています。まだ劇的な変化は感じていませんが、例年秋の冷え込みと共に風邪をひいて喉を痛める事が多かったのですが、昨年は体調が落ち着いており元気に過ごせています。これはエアロバイクのおかげかもしれません。まずは「今年一年、毎日エアロバイクに乗り続けること」を目標に、この挑戦を続けていきたいと考えています。

体調をしっかりと整えることで、仕事もプライベートもより充実した実りある一年にしていきたいと思います。

特別養護老人ホーム上大瀬
施設長　辻村欣是

来年度、息子が進学のために家を離れる。子どもが巣立つ喜びと、ふと胸に残る寂しさ。そのどちらも大切に抱きしめながら、静かになる家の中を見回すと、一つの変化が訪れる予感。

――空く部屋に、長年の夢だった筋トレマシンが並んでいるのだ。

ベンチプレスが堂々と構え、ダンベルはまるで新しい相棒のように輝く。まるで「さあ、ここらだぞ」と声を掛けているようだ。そして、棚には色とりどりのプロテイン。チョコ、バニラ、ヨーグルト、キャラメル・・まるで小さな駄菓子屋のように選ぶ楽しみが広がる。朝の一杯がまるで未来の自分を作る儀式のように感じられるから不思議だ。

――52歳。

一般的には無理は禁物といわれる年齢かもしれない。けれど、今だからこそわかる。体と心は鍛えれば鍛えるほど応えてくれるということを。息子が新たなステージへ進むなら、自分も負けていられない。筋肉にしっかり刺激を入れ、汗をかき、昨日より少し強い自分に会う。その積み重ねが、日々に活力を与えてくれる。

――こうして選んだのは「ムキムキを目指す52歳」という、少し大胆でちょっとワクワクする挑戦。今年は間違いなく、エネルギッシュで前進する力に満ち溢れた一年になる。そう確信している。

特別養護老人ホームひぎり
軽費老人ホームひぎり
グループホームひぎり
施設長　鈴木康之

特養
上大瀬

恒例の運動会

3丁目1.3番地での恒例行事となっている運動会、今回は「バトンリレー」と「玉入れ」を行いました。1番地チームと3番地チームに分かれ、入居者さんにはそれぞれ赤と白の鉢巻をしていただきました。バトンリレーでは自分の所に回ってくるのを真剣な表情で待ち構えたり、「頑張れ!」とお互いを応援しあう場面もありました。普段は食事の席も居室も離れていて、あまり顔を合わせる機会がない方もいる中で、運動会を通して拍手を送ったり、何気なく声を掛け合ったり自然と笑顔が見られました。楽しみながら体を動かすことで五感を刺激したり、昔の事を思い出していただいたり、入居者さん同士の話題の一つとなればいいなと思います。

今後も季節の行事を通して、季節を味わい、身体機能の維持向上、入居者さん同士、また入居者さんと職員の交流を図っていきたいと思います。

ラウンドワンでカラオケ

2丁目5.6番地では、外出レクリエーションを行っており入居者さん2名と職員2名で外出しています。気分転換や体力づくり、いつもと違う刺激や楽しみを味わっていただいております。9月は「はま寿司」へ行き、お昼ご飯を食べました。普段の食事にあまり手が進まない入居者さんもお寿司を前にするとペロリと9皿を召し上がり、茶碗蒸しと味噌汁も完食されました。

昼食後はラウンドワンでカラオケを楽しまれました。お二人ともとても上手で普段の行事でも率先して歌ってくれています。今回もマイクをぎゅっと握り、美空ひばりや色々な歌謡曲を披露してくれました。最後には入居者さんからのリクエストで職員2人も歌わせて頂き、とても盛り上がった外出となりました。帰ってきてからも、お寿司を何皿食べたやぁ、カラオケでこんな曲を歌ったよ等、他の入居者さんにお話しされており、思い出に残る外出となったようでした。

グループホーム
ひぎり

♪また一つ歳を重ねました♪

グループホームでは、誕生日をお迎えする入居者さんの誕生日会を開催し、長寿をお祝いし、感謝の気持ちをお伝えしています。入居者さんと職員がバースデーソングを大合唱すると、皆さん自然と笑みが溢れてきます。

主役の入居者さんの了解を得て、年齢を発表すると「えぇ～若いねぇ」「私と同じ歳だ」「頑張ってるじゃん」と、驚きの声が上がることもしばしば。周りの入居者さんからの「おめでとう。これからもお元気で」とお祝いのメッセージを受け、ご本人も少しはにかみ「ありがとうございます」と和やかムードの中、会が進行していきます。終わりにこの回の主役の入居者さんから「来年も祝ってもらえるよう健康でいます」と力強いお言葉や「家族が平和ならそれでいいです」と愛溢れるお言葉が聞かれます。

これからも入居者さん一人一人が大切な日々を笑顔で迎えられるよう職員一同努めてまいります。

デイサービス
ひぎり

活気溢れています

デイサービスセンターひぎりが移転して1年が経ちました。移転と共に利用定員を18名に増やしたこともあり、今まで以上に活気が溢れています。昨年は初めて胡瓜とトマトを作り、作物を作る大変さや収穫の喜びを体験しました。また、ボランティアの方々にも来て頂き、普段見る事が出来ない歌や踊りを見せてもらい楽しい時間を過ごす事が出来ました。

日々、色々な作業や脳トレーニングを始め体操やゲームなど利用者さんが楽しめる内容を提供しています。

これからも皆さんが一緒に楽しく過ごせるデイサービスを作っていきたいと思っています。

特養
おおしま

季節を感じる～ハロウィン編～

日本でもイベントの一つとして定着しつつあるハロウィンですが、ショートステイの利用者さんと一緒に、折り紙を使ったハロウィンのリース制作を行いました。折り紙の葉で1枚1枚周りを囲い貼り付け、お気に入りの飾りを貼っていきます。「このカボチャは顔があるね」「これはお化けよね」と笑いがあり、「貼るのはここでいいのかしら?」と隣の席の利用者さんと相談をするなど、好きな箇所へ貼り付け華やかで素敵なハロウィンリースが完成しました。完成したリースはユニットの回廊へ飾りました。

これからも、手先の運動になるワクワクするような制作活動を、利用者さんと一緒に行い、利用者さんに楽しみが持てる生活をして頂ける様、がんばりたいと思います。

祝・敬老の日

敬老の日は、長寿を祝い感謝の気持ちを伝える大事な日です。おおしまでは、9月12日に敬老のお祝いをしました。今年度は21名の入居者さんが表彰され、百寿を迎えられた2名の入居者さんを含めると、百歳以上のご長寿さんは6名いらっしゃいます。施設長より節目を迎えられた入居者さんに表彰状をお渡しすると、どの入居者さんも真剣な面持ちで受け取ってくださいました。

「私、もうそんな歳になる?こんな素敵なものを頂けて光栄です」とおっしゃる入居者さんがいれば、「あなたもっと若く見えるわよ。お互い長生きしましょうね」と話される入居者さんもいました。紅白饅頭をお渡しした時は、「あら、今日はいいものが貰えた。良い日だ」と笑顔でおっしゃっていました。周りの入居者さんより、「おめでとう」と大きな拍手と掛け声でお祝いをして下さいました。

特養
いずみ

私の特技

入居者Tさんには様々な特技があるのでご紹介します。

①ボール作り

紙を上手に貼り合わせてボールの形にしています。ボール作りは毎日の日課になっており、とても器用な指先で、一貼り一貼り丁寧に作られます。出来上がったまん丸のボールで職員とも遊ばれています。

②塗り絵

お手本を見ながらですが、画伯のような細やかな色使いと繊細なタッチで塗られた絵に惚れ惚れしてしまいます。

③写経

昔からの習慣で行っていたそうです。書経をすると心がとても落ち着くとのことで、毎日真剣に取り組まれています。このように様々な特技や趣味を持っているTさんだからこそでしょうか。いつも素敵な笑顔を見せてくださっています。

エアフェスタ浜松

10月25日·26日に航空自衛隊で行われたエアフェスタを3階のベランダで観賞しました。(いずみでは自衛隊の滑走路がバルコニーから見えます)

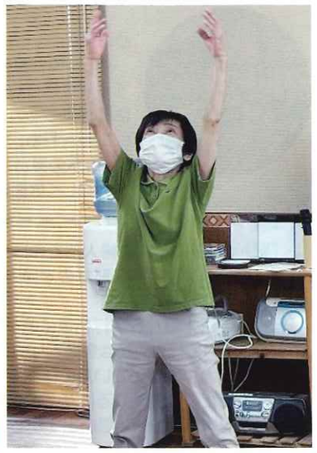
エアフェスタ当日の26日は、あいにくの雨で飛行披露は一部中止となってしまいましたが、25日の予行練習は飛行機が良く見えました。飛行機が近くを飛ぶと大きな声で「おーい」と叫んだり、手を振ったりしておられ笑顔で観賞されていました。日頃から飛行機の離着陸を見ておられる方もおり、1週間前から楽しみにされていました。ブルーインパルスの飛行披露は特に皆さん盛り上がっていました。地元の方は「このエアフェスタを見ると秋が来たなと思うよ」とお話しされており、浜松ならではの秋の風物詩だと教えていただきました。

デイサービス
おおしま

体操の小田先生

体操が得意な職員の小田さんを利用者さんは親しみを込めて「小田先生」と呼んでいます。

普段は小田さんですが、体操の時間になると小田先生と呼ばれる小田さん。特に音楽を使った体操が得意で、季節に合わせた歌だったり、時には合唱曲や洋楽を選曲し、その歌や曲のリズムに合わせて身体を動かしていきます。合唱曲は、一度は耳にした事のある曲なので歌を口ずさみながら体を動かす利用者さんもいらっしゃり、動きもゆっくりな時もあれば、アップテンポの動きもあるので体操が終わった後はいつも身体がポカポカしています。利用者さんからは「小田先生が行う体操は身体がポカポカしていいね」「前回は出来なかったけど、今回はちゃんと全部出来たよ」と嬉しい声が聞かれます。



小田さん本人も「身体を動かす事が好きなので、一緒に楽しくやれて嬉しいし、私も利用者さんから元気を貰っているよ」との事です。これからも小田さんを始め他の職員も一緒に、利用者さんと楽しみながら身体を動かしていきます。

デイサービス
いずみ

みんなで作る季節の壁画

いずみでは制作活動の時間を使い、利用者さんに季節を感じてもらえるような壁画作りを行っています。

どの利用者さんにも参加していただけるよう、簡単な作業工程にし、お花紙をちぎる人、丸める人、貼る人等出来るところを行います。

大きい作品になると完成までに数か月かけて作るものもあり初めのうちは「何ができるのかね」と言った声が飛び交っていますが完成した時には「すごいのができたねぇ、綺麗だね」と皆の大歓声が上がります。皆で作り上げた達成感もあり感動です。

完成した壁画は廊下に飾り、廊下を歩く楽しみにもなっています。

デイサービス
上大瀬

敬老の日

9月10日、コロナ禍以降初の施設全体での敬老会を開催しました。利用者さん全員に記念品と、お祝い年の利用者さんには施設長より寿詞をお渡しさせていただきました。

また、お一人ずつちゃんちゃんこの色を選んでいただき、記念撮影をしました。ちゃんちゃんこを着ての撮影をお誘いすると、初めは遠慮される方もいましたが、着てみると笑顔がこぼれていました。利用者さん同士お互いに、「似合ってるよ」「きれいだね」「かわいいね」など声を掛け合っていました。とてもお似合いで、ちゃんちゃんこを着ると、より一層表情もお姿も明るく見えました。皆さん素敵な笑顔をたくさん見せて下さり、写真撮影も楽しくできました。

特養
ひぎり

ハロウィン

秋のイベントのひとつでハロウィンを行いました。10月の行事といえば、最近日本でもハロウィンが有名になりましたが、元はヨーロッパが起源のお祭りです。

2丁目3.5番地でもハロウィンを楽しもうと、入居者さんにお化けや怪物のかぶり物の仮装をしていただきました。かぶり物の仮装は、最初はとても恥ずかしそうにされていましたが、時間が経つにつれて、それぞれの仮装を楽しむ様子が見られ、ハロウィンならではの非日常的な雰囲気を味わい、楽しい時間を過ごすことが出来ました。おやつの時間は、好きなお菓子を選んで各々の仮装の批評をしながらお菓子を召し上がり、和気あいあいほっこりとした時間を過ごしました。

これからも季節の行事を入居者さんと一緒に楽しみたいと思います。

祝! 敬老

敬老会を開催し、3丁目3.5番地では5名の入居者さんが節目の年齢を迎えられました。卒寿の方が3名、米寿が1名、喜寿が1名おられ、施設長より賞状と記念品をお渡しすると、皆さん嬉しそうに受け取っていました。入居者さんの中には感激して涙を流される方もいてお祝いができて良かったと思いました。

おやつには紅白饅頭をお渡しし、いつもと違うおやつに「お饅頭は良いね」や「私はお饅頭が大好きなんだよ」と嬉しそうに召し上がっていました。2個全部召し上がる方もいたり「明日の楽しみに1個取っておくよ」と仰る方もいたりと満足して頂けたと感じました。皆さんが元気に過ごしていただき、この先も沢山の方の敬老のお祝いが出来たらいいなと思います。

軽費
ひぎり

みんな頑張った運動会

赤白の2チームに分かれ、5種目の競技で盛り上がった運動会。身体機能の向上とコミュニケーションの促進を目的に、誰もが体力に関係なく楽しめるよう工夫した種目です。

皆さん真剣な表情で、棒を手にタオル渡し、じゃんけんレースをされました。応援合戦は、手拍子やウエーブ、エールの交換で身体の動きがますます良くなり、張りのある声も聞こえました。施設長もチーム入りした職員風船運びは、いつもと違う?!ぎこちない動きに、温かい声援や笑いでいっぱいに。最後の新聞手繰り寄せレースは、何枚か貼り付けて長くした新聞紙を両足で手繰り寄せます。両足を上手に動かせるかがポイントでした。腕、指先、両足の動きや発声を促し、笑い合って言葉を交わした運動会のひとときに入居者さんも晴ればれとした気持ちになられたら思います。

好評!ちらし寿司

10月20日、食事レクリエーションを開催しました。入居者さんは、お刺身が大好きな方が多いので、献立は【定番ちらし寿司】にしました。ユニットで職員がマグロにサーモン、卵焼き、桜でんぶ、刻み海苔を一品一品丁寧に酢飯の上にのせていきました。美味しそうな香りがユニット全体に広がり入居者さんもちらし寿司が気になる様子で、まだかまだかと心待ちにしていました。そして、いざ配膳!!色鮮やかな見た目に「綺麗ねぇ」と話され、普段小食の方でもペロリと完食されていました。入居者さんから「美味しかったわ」「またやってね」と口々に満面の笑みを浮かべての嬉しい感想をもらい今回の食事レクリエーションも大成功に終わりました。

旅の思い出

「旅行が好きでね。若い頃はいろいろ行ったよ。今は本当に行っといて良かったと思うよ」とOさんは懐かしそうに旅の思い出を話し始めました。

寺院・神社参観が好きだとおっしゃるOさんは、姪御さんのご主人が赴任していた東南アジアのタイを訪れた時、「寺院を巡り心豊かになり視野が広がった。色とりどりの装飾が見事で、印象的だった」とおっしゃいました。国内は北海道から九州・沖縄までご主人やご友人と行かれ、大分の別府では露天風呂にゆっくりと浸かり美味しい料理に舌鼓を打ち、別府地獄巡りを楽しんだり、京都へは何度も訪れ神社仏閣を巡ったそうです。特に清水寺は印象的で、清水の舞台から望む四季折々の景色は絶景だったとおっしゃいました。

「詳しくは思い出せないけど、ここに残っているんだよね」と、Oさんは胸に手を置き懐かしんでいました。

「昭和56年に地域の婦人部で仲良くなった友人と、忘れないようにと『5・6（ごろく）会』と名付けたグループを作ってね、もう44年も前なので何人いたのかも忘れてしまったねぇ…松菱百貨店のツアーだったような記憶があるねぇ。

行きは東京上野から夜行列車に乗って食事も列車内で食べたのは覚えているけど、どこで降りて、そこからどうやって北海道に行ったかは覚えてないねぇ。五稜郭に行った思い出と、阿寒湖のマリモは小さいのから大きいのが水の中でプカプカ浮いていたのは記憶にあるね。何泊したのかもいつの季節だったかも思い出せない。雪は降っていなかったのは覚えてるけど…高倉健の映画の撮影場所も行った！何ていう映画だったかは思い出せないねぇ…写真を見ればもう少し思い出すかもしれないけど…帰りは名古屋空港まで飛行機で来て、そこからジャンボタクシーで帰って来たっけ。亡くなった主人が鉄道員だったから主人とも旅行はいろいろ行ったね…」とやさしい笑顔で話してくださいました。

夫の定年後、当時生活していた広島を拠点に車で短くて4日間、長くて10日間の夫婦二人旅を何度もした。良かったところを挙げればキリがないけれど、お花見の頃に訪れて急遽寄った、秋田市の桜並木の公園がとても素敵だった。山梨市の町並みはとてもきれいだったし、桜島大根のお漬物は本当においしかった。その土地の方々にお礼を言いたいと今でも思っているわ。

旅に出られなくなってからは、「あの時は楽しかったね～」「〇〇は良かったわよね」と思い出話を何度もしてね。夫が先に逝った今も二人で同じものを見て二人して感動したことを、思い出しては話ができる。思い出がたくさんで悲しみがいっぺんに来ることがないから、あの頃行っておいて本当に良かったなぁ、、、と思うのよ。

会社に勤めていた時、年1回の社員旅行が楽しみでした。1泊2日のバス旅行で北陸・日光・伊勢・京都などあちこち連れて行ってもらい、行先々での記念写真がたくさんあります。思い出の写真は箱に入れて今でも時々見返します。60歳の定年まで勤めたので写真もたくさんです。

川根方面の社員も多く私が島田でバスに乗る頃には男衆の宴会が始まっていてとても賑やかでした。夜は旅館の広間で宴会、酔って喧嘩があったり、毎年仲裁役もいました。翌朝は5時頃から部屋の戸を叩いて「お茶摘みに行かなきゃならんで起きるぞ～」と言って回る人もいてね、ちょうど旅行が5月の新茶時期だったのでそういう面白いことをする人もいました。

本当にあの頃が懐かしいです。

（その時のお写真を掲載します）

施設に寄せられたご意見

R7年7月28日　特別養護老人ホームおおしま　（ご利用者の配偶者様より）

電話を切るときに、先にガチャンと切られてしまい、不快に感じました。

→ご指摘いただき、ありがとうございます。今後は、電話のやりとりをより丁寧に行い、相手の方が受話器を置かれたことを確認してから通話を終了するよう、職員間で共有いたしました。

貴重なご意見をありがとうございました。

社会福祉法人 陽翔会　http://www.youshoukai.or.jp

特別養護老人ホーム おおしま　〒431-3112 静岡県浜松市中央区大島町891　TEL.(053)431-1111 Fax.(053)431-1110

特別養護老人ホーム 上大瀬　〒431-3112 静岡県浜松市中央区大島町959-1　TEL.(053)431-1010 Fax.(053)431-1011

特別養護老人ホーム いずみ　〒433-8124 静岡県浜松市中央区泉4丁目20-1　TEL.(053)416-1010 Fax.(053)416-1011

特別養護老人ホーム ひぎり
軽費老人ホーム ひぎり
グループホーム ひぎり　〒428-0007 静岡県島田市島829-2　TEL.(0547)47-1100 Fax.(0547)47-1101