

チギリタイムズ

11月号

The Chigiri Times

『等身大の介護士』

介護士 林 美緒

先日ある職員が、男性利用者様に「このフロアーで一番優しい職員は誰ですか？」と聞いたところ、返答は『林さん』。逆に、一番怖い職員は誰ですか？」と聞いたところ、返答は『林さん』だったそうです。

私は、中学二年生の頃から千両荘の介護士になりたいと夢みていました。当時、生徒会活動の一環で千両荘訪問というものがありません。視覚障害のある女性の利用者様でした。杖をつきながら三階からスロープを歩いて、一階まで自分一人で行き来されるほど、視覚障害を持っていてもご自分で生活されている方でした。集会室でレクリエーションを行った際、私がOさんの目の代わりとなり手遊びをしたところ、何度も何度も『ありがとう』とお礼を言ってくれました。

その時に私自身も、お礼を言って下さった事、小さな事でも人の役に立てる事は素晴らしいと思ひ、嬉しい気持ちでいっぱいでした。そして、生活に困っているお年寄りの為に、何かお手伝い出来たらいいなと思ひ続け、6年後に晴れて千両荘に入社することができました。

現在は入社して十二年目になります。最初の頃は、「できないことを手伝ってあげたい」という思いで利用者様と関わっていました。

しかし去年の十二月に右手を骨折しました。そして現在治療中の膝の怪我によって、思うように動けない生活を経験することによって、体に不自由があると、あきらめることが増え、落ち込むことも増えました。手伝ってもらわないと出来ないことがあるという事に、精神的苦痛も覚えました。できないことを手伝ってあげる側に

いた頃は、できない事がある利用者様の気持ちにしつかり寄り添えていなかったと思います。今は、できないから手伝ってもらおう側です。きっと千両荘の利用者様の中にも、諦めを感じている方がいると思います。今の私なら、介護される側、する側の両方の気持ちがわかります。今回の経験も活かしながら、再度、利用者様と真剣に向き合い、できないことを『ただ手伝う』のではなく、できないことがあった時に、『どうしたら少しでも自分の力のできるようになるのか』『どんなことを望まれているのか』『今、どんな気持ちでいるのか』を共に考え、取り組められるようにお手伝いさせて頂きたいと強く思います。

冒頭の、職員と男性利用者様のやりとりを聞かされた時、「優しくもあり、怖い職員」というのはどうなんだろう？と思ひ、「怖い職員」という部分には反省しました。しかし、お互い人間であり、喜怒哀楽も持っています。一緒に生活していく中で、利用者様には敬意を持って接するように努めています。時として喜怒哀楽を使ひ分けながら、人間味のあるお付き合いをしてもいいのではないかと考えています。

千両荘に入社してたくさん利用者様との出逢いがありました。一緒に生活した時間全てが、宝物であり、今までもこれから私が頑張れる為の原動力です。

私は、介護士が天職だと思ひますので、これからもよろしくお願ひします♪





ラグーナに行ってきました！！
 ラグーナではちょうどハロウィン！
 4人でハロウィンの衣装を着て写真を撮りました。
 ところで「ハロウィン」って何？？？とにかく帽子をかぶったりマントを羽織ったりと楽しかったです。

何の仮装？

知らないの？ルフィよ！私が海賊王になる～！

オハギとの絆

この度「声かけ運動」という素晴らしい取り組みに参加させて頂き感謝しております。
 おかげさまで私にも3名の入所者をご紹介頂き誠心誠意を保ちスタートさせて頂きました。

3名を担当しその中でSさんとの出会いは始めてであり話をしても返事がこず、とまどいでしたが根気よく接しているうちに心を許してくれたようでした。笑顔見たさに今一番たべたいものを聞くと私の耳もとに「オハギ」と言葉が返ってきました。この甘えはとても嬉しく次回持参を約束し別れ翌日約束のオハギを2個持参手渡しました。喜びうっすら涙を浮かべほほに赤みをにじませ、その姿に感動が込み上げました。Sさんから頂いた「活力」が明日の生活に勢いがついたように思えました。

月に一度のオハギとの対面がSさんとの絆を尚いっそう深めるものと確信します。これから先Sさんを元気づけるためになるべく声かけに専念しオハギと共に挑戦していきたいと思えます。

「声かけ運動」の取り組みは千両荘発展に大きくはばたく元祖であり少しでも力になれるよう頑張りたいと思えます。

オハギ、バンザイ！！



宿直 赤松 勇

～芋掘り2017!!!～

連日雨が続いている中…奇跡的に晴れた日に行えた芋掘り！



入社四年目の私…実は芋掘りに行きたいのです！

休みだったり夜勤だったりと芋掘りの日に当たりません…いつか行ける日が来ることを祈っています！
介護士 宇藤 奨馬

～介護は楽しい!!!～

利用者様と円陣を囲みビーチボールをポンと投げ入れただけで、一人がそっと手を出して弾きました。すぐに次から次へと手が出てボールが行き来します。夢中になったり闘争心が表情に出たりしてみんなの目が輝いています。普段伸びない手も動いたりして新しい発見もあります。みんな笑顔になり、レクリエーションはひとりひとりを知る事ができる最高の時間です。



球技を漢字で書いてみた!!!



漢字で「〇〇部」と書かれたジャージを街で時々目にする筆者です。「庭球（テニス）」「蹴球（サッカー）」は昔から知っていましたが「うまいことあてはめたね」という競技が結構ありまして…今回調べて難しそうなのをピックアップしてみました。漢字から何のスポーツか連想してみてください。

- ①**撞球**(どうきゅう)…球を撞く
- ②**氷球**(ひょうきゅう)…氷の上の激しいやつ
- ③**羽球**(うきゅう)…「羽」に注目
- ④**避球**(ひきゅう)…小学生がやっています
- ⑤**闘球**(とうきゅう)…ぶつかり合っています
- ⑥**鎧球**(がいきゅう)…鎧着けてぶつかっています
- ⑦**孔球**(こうきゅう)…「孔」は「あな」の意味
- ⑧**十柱戯**(じっちゅうぎ)…10本の柱が戯れる

★答えは一番下に載っています!!!

ナースのひとごと

なんて「腸」はすごいだろう!と本を読んで思ったのですが健康で生きていく為の大切な臓器でもあったのです。

50歳を過ぎると体の中で切り替え時期がくるらしく加齢と共に細胞の老化やホルモンの減少が起こり、腸を冷やさないのが大切だそうです。

腸内細菌(善玉菌)を増やして免疫力を高めましょう!!!

日本人の大便は世界でも最低基準で戦前に比べ便の量が半分から1/3にまで減っていて、約半分が生きた腸内細菌とその死骸。

これもまたビックリです(´Д`)!

そして花粉症、アトピーやうつ病も腸が関係しているとは…

腸内細菌を増やして元気にさせるのが大事ですね!!! 次回も腸のお話です!

[編集後記] フラックコーヒーが「黒くて苦い水」にしか感じない、お子様な私はコーヒー牛乳がとてつもなく美味しく感じます。フラックが飲める日は来るのでしょうか…P・N小餃子

①トランプ ②アズキ ③パズル ④トランプ ⑤フラック ⑥アメリア ⑦コロン ⑧パズル ⑨トランプ