



社会福祉法人 御前崎厚生会  
 特別養護老人ホーム 灯光園  
 電話 (0548)63-3729(代表)  
 FAX 63-4131  
 灯光園デイサービスセンター  
 63-6002  
 灯光園在宅介護支援センター  
 63-5116  
 灯光園居宅介護支援事業所  
 63-5115



あけましておめでとーございませう  
 今年も笑顔で

新年のごあいさつ

理事長 柏原 秀紀

新年あけましておめでとーございませう。

平素、灯光園のことにつきまして、地域、関係の皆様には多大なご支援、ご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、本年は社会福祉法人の大きな制度改革があります。経営基盤の強化、事業運営の透明性の向上、地域における公益的取り組み等が主な内容です。このため、定款の変更、役員選任基準の改正等が必要です。園といたしましては中・長期的な展望に立ってより効率的な事業運営を図り、地域に貢献できる施設を目指します。

新築移転し十年と言う節目の年を迎えました。職員一同一層研鑽に努め、利用者、地域のため努力を重ねてまいります。変わらぬお力添えをお願い申し上げます。

本年が皆様にとって幸多い年でありませうとご祈念申し上げます。

平成二十九年一月

『こちら、灯光園居宅介護  
支援事業所です』

## 『この家で死にたい』

ケアマネジャー 大澤 幸子

「台風が来るたびに吹き飛んでしまわないかと心配で心配でしかたない」と妹さんが嘆く。老朽している築70年以上経つ家で一人暮らしをしているAさん87歳。小さい時の怪我が原因で身体に障害があり、身体が弱かったため結婚せずに、手に職をつけ自立した生活をしてきた。母親の介護も経験した。

十二年前に脳梗塞を発症し、右片麻痺となって増々体の動きが不自由になった。それでもリハビリを行って自宅での生活が一人で行えるように頑張ってきた。自分は人の世話になりたくないと感じた。施設入所の話もあったがそれも断り、独居生活を選んで現在の生活を送っている。

身体の動きが緩慢なため、何をやるにも時間がかかる。幸い

便利な家で台所、風呂場、居間、寝室がつながっている。少しの動線を家具につかまったり、這って移動をしている。デイサービスに行っても入浴サービスは使わない。出掛ける前日は「身なりを綺麗にしなければ」と自宅のお風呂に2時間かけて独りで入っている。傍から見れば決して快適な生活とは思えない。何度も転倒を繰り返し、周囲があれこれ心配しても「骨が丈夫だから、骨折しないだよ。」と笑ってかわすユーモアを持ち合わせ「何処にも行かない。ここで死にたい。」と言い続けている。

どうして自宅での生活にこだわるのだろうか。自宅内は、両親の位牌が目につくところに置いてあり、昔両親が使っていた商売道具がそのまま置いてある。動きやすいように家具の配置がしてあり、道具も使いやすい場所に置いてある。ご本人にとって住みやすく、「思い」のある環境になっている。ご本人

にとって心穏やかに、安心して生活できる場所だろうと思う。

しかし最近、出来ていたはずの事が出来なくなっている。身動きがとれず、寝返りも出来ない状態である。遠方に住む妹さんが安否確認に毎日電話をかけていた。その電話にも出られない時があった。妹さんから「何度かけても繋がらない。倒れているのではないかと心配でたまらない。」と連絡があった。このような時は誰かに手伝ってもらわなければ、トイレに行く事も、洗濯や食事の仕度もできない。すべての事を誰かに手伝ってもらわなければならない。

この状況で在宅生活を選択したAさん。Aさんの思いをしっかりと受け止め支援するためにサービスを組み立てる。当面のサービス提供だけでなく、これから在宅生活を続けて行くための身体機能を回復させるリハビリ訓練も必要である。介護保険サービスにも限りがあるし、本人の経済状況もある。本人に

とってより良いサービスの組み合わせをどのようにしたらいいのか、私はとても苦悩している。状態の変化に合わせて何度もサービスの見直しが続いている。ご本人の「思い」をかなえる、ただそれを念頭においてサービスを考える。ご本人も自分自身の身体状態の変化に戸惑い不安を覚え始めている。ご本人の不安を受け止め、解消することも重要な役目である。

「地域包括ケアシステム」の構築が始まっている。要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、介護予防・生活支援・医療・住まい・介護が包括的に確保される体制である。新しい考え方に則って介護保険制度を守り育てるケアマネジャーでありたい。また、一人ひとりを大切にしたい。一人ひとりに喜んでもらうサービス提供ができるケアマネジャーでありたいと思う。

### よく噛んで楽しい食事6 歯の健康は元気の源

歯科衛生士 鈴木美穂

昨年11月、灯光園にて「おたっしやランチ会」を開催し、御前崎・白羽地区の9名の方が参加してくださいました。

口の中に悩みを抱えている方が多くいらしたので、歯科衛生士から『よく噛むことの大切さ』についてお話をしました。

日頃、みなさんは軟らかい物から硬い物まで様々な食べ物を口にしますが、唇や舌、歯や頬の筋肉が食べ物の硬さに合わせて動きを変えているのを知っていますか。

例えば、ゼリーを食べる時は、唇を閉じて舌を上顎に押し付けるだけで飲み込むことができます。しかし、お煎餅を食べる時はどうでしょう。まず、お煎餅を前歯と唇で捕えて噛み切り、一口大になったら舌と頬を使って奥歯で噛めるように口の奥に運びます。片方だけでなく、反対側の歯でも噛めるように舌で

お煎餅を動かし、細かく砕けたら唾液と混ぜ舌で塊にして飲み込みます。よく噛んで食べるためには、たくさん口の機能を使いますが、軟らかい食べ物が中心の食事では、この機能が使われず衰えていくことでしょう。おたっしやランチ会に参加してくださいました方たちの口の中の悩みはそれぞれ違っていましたが、共通点は硬い物が食べにくくなってきていること。その原因は歯の詰め物が取れてそのままになっていたり、長年使用している入れ歯を具合が良いと思いついで入れ歯を受診をしていないことでした。「入れ歯は消耗品」と言う歯科医もいます。むし歯がないと思っても、入れ歯が支障なく使えていても、半年〜一年に一回は歯医者で口の中を見てもらいましょう。

健康な体を作るためには、食生活を整えることが大切です。その食事を食べる口の健康を保つことは、みなさんの元気の源にもなっていくのです。久し振りに歯医者へ行ってみませんか。

### 寒九の雨

寒に入って9日目に降る雨のこと。この日に雨が降ると豊作になるといわれている。

穏やかなお正月でした。恒例の福引餅つきで新年を迎えました。玄関のイルミネーションは今年を輝かせています。ピカピカピカリ



# ボランティア紹介

## 「喫茶「灯光」開店です」

管理栄養士 村田早恵美

偶数月に開店する喫茶「灯光」。素敵な音楽とともにコーヒーやケーキをいただけます。

フルートやオカリナを演奏される乙坂昇平さん、三味線や大正琴を演奏される小野田薫さん、歌声を届けてくださる大澤晶子さん、乙坂和子さん、栗林栄子さん。喫茶が開く時はいつも来て下さり、園内いっぱいに音楽を届けてくれます。利用者さん達もなつかしい音楽に耳を澄ませて聞いたり、一緒に歌ったり、手拍子をしてみたりとそれぞれ音楽を楽しんでいます。

家族会会長の齋藤友昭さんが入れて下さるコーヒーを利用者

さん達は喜んで飲んでいきます。「飲み物は何にしましょう?」

と聞きに行くこと決まって「コーヒーを下さい。」と言います。

お話しもコーヒーを飲みながらすることでもいつもより弾み、ついつい長居してしまいます。

喫茶に来るとみんな笑顔で帰っていきます。いつも素敵な音楽、おいしいコーヒーをありがとうございます。またよろしくお願いします。



## ボランティア活動

～ありがとう～

### 灯光園

十二月

○明るい社会づくり運動  
御前崎支部様  
(車椅子清掃)

○御前崎老人クラブ  
友愛委員様  
(お餅つき手伝い)

○山崎 麻妃様  
(書道クラブ)

○乙坂 昇平様  
小野田 薫様  
(家族会喫茶演奏)

乙坂 和子様  
栗林 栄子様  
大澤 晶子様  
(家族会喫茶歌唱)

### 灯光園デイサービス

十一月

○川口 節子様  
(絵手紙) 一回

○清水 ソノ子様  
(カラオケ支援) 八回

○浜木綿会様  
(大正琴) 一回

○川口 節子様  
(絵手紙) 一回

○清水 ソノ子様  
(カラオケ支援) 十九回

## ご寄付ありがとうございました

ごさいました

○JAHハイナン

(新米こしひかり他)

○南榛原地区女性部様

(二万円)

○静岡県退職公務員連盟

白羽・御前崎地区様

(タオル)

○吉村 勝様

吉村 権佐エ門様

(置物等)

## 編集後記

新年を迎えました。穏やかな天候に反し世界は不穏です。予期せぬことが起こり、転換の兆しとか。先を見通すよう蓮根とどんな時にもめにコツコツと黒豆をしっかりと食べました。

