

シンフォニー稲佐の森 だより

2019
2月
第57号

今月のヒトコト フタコト ミコト

- 昔から1月は行く、2月は逃げる、3月は去ると言われます。前年の末からあらゆることに忙殺されるような1月が終わって一段落するのも束の間、他の月に比べて日数の少ない2月は年度末に向けての準備や行事も多く、また寒さで体調を崩したり不慣れな大雪などによって仕事がうまく進まないことも少なくありません。これはピンチです！
- そんなピンチを迎えても大丈夫なように早め早めに仕事に取り掛かっていくという対処方法があります。将来の危機の事を常に考え、行動し、準備をしておくやり方です。リスクマネジメントと言ったりすることもあります。仕事の成功、己の成長のために有効な方法となるでしょう。
- 一方、ピンチはチャンスという言葉があります。かの松下幸之助さん曰く、『ピンチから這い上がるチャンスは、ピンチになる前に考えていたことからは生まれません。苦しみに鍛えられ、それが薬となって次の対策が生まれる。』と。ピンチを迎えてこそ、成功・成長することがあるということです。いずれにしても逃げ月の2月を成功・成長につなげたいですね！

気になるニュース



長崎短大と福医会
外国人介護人材受け入れ
留学生の育成、就職へ連携

長崎短大(佐世保市)と社会福祉法人福医会(西海市)は、日本の介護現場で働きたい留学生を受け入れ、育成から就職まで連携して取り組むプロジェクトを新年度から始める準備を進めている。高等教育機関と高齢者施設が、外国人介護福祉士の「入り口」から「出口」まで連携する取り組みは全国でも少ない。人手不足の解消だけでなく、地域の介護のレベル向上にもつながる考えた。(中略)

(福医会の)徳永常務常任理事は「日本人職員の働き方も変えるきっかけにして、ケアの質を上げたい」と抱負。(長崎短大の)岡崎事務局長は「しっかりと育てて外国人材の信用度を上げ、長崎モデルとして確立したい」とした。

このところ新聞の紙面やテレビのニュース番組等で、働き手不足、外国人労働者の受け入れなどに関する報道を目にすることが多くなっています。それらの取り組みは主に国や地方自治体を中心になって進められていますが、今回の記事は民間事業者同士の新しい取り組み、しかも私たちの住む長崎県内で生まれようとしているプロジェクトについてのものです。

十数年前までは大学や専門学校の受験倍率は高く、どこの学校も多くの入学志願者にありつくことができていました。しかし、ここ数年は少子化のおおりに受けて「定員割れ」「募集取りやめ」となるような学校、学科が増えてきています。特に介護福祉士の養成校の定員割れは深刻なようです。このような事情は介護業界の人手確保がますます困難になることに直結します。

少子高齢化の進行が間違いないとされている今、さまざまな対策が必要な時を迎えています。このような時、私たち一人ひとりがやるべきことは何なのか、それを考えることはとても大切だと思います。

介護のしくみと情報

相談員・介護支援専門員 宮川典章

Q.「平成の時代がもうすぐ終わりますが、約30年の間で、日本と長崎の人口にはどのような変化があったのでしょうか。」

A.「全国、長崎県、長崎市のすべてで少子高齢化が急激に進みました。」

右の表は国勢調査結果の一部を示したものです。平成に変わる約3年前(昭和60年)の全国の高齢者人口は1247万人で、総人口に占める割合(高齢化率)は10.3%。同年の長崎県と長崎市の高齢化率はそれぞれ12.1%、10.5%でした。それから30年で日本の高齢者人口は2000万人以上増加して高齢化率は26.7%(平成27年)になりました。

最近30年間の国勢調査の結果(一部抜粋)

		昭和60年 (1985年)	平成7年 (1995年)	平成17年 (2005年)	平成27年 (2015年)
全国	総人口	1.21億人	1.26億人	1.28億人	1.27億人
	高齢者人口 (65歳以上)	1247万人	1828万人	2576万人	3387万人
長崎県	総人口	159万人	155万人	148万人	138万人
	高齢者人口 (65歳以上)	19.4万人	27.3万人	34.9万人	40.5万人
長崎市	総人口	50.6万人	48.7万人	45.5万人	43.0万人
	高齢者人口 (65歳以上)	5.3万人	7.8万人	10.3万人	12.3万人

高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」(昭和45年に到達)、同じく14%を超えた社会を「高齢社会」(平成7年に到達)、そして21%を超えた社会を「超高齢化社会」(平成22年に到達)と言います。

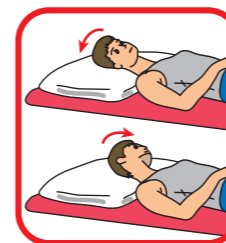
表には示していませんが平成29年には長崎県、長崎市の高齢化率はともに30%を超えています。今後も日本の少子高齢化は進み、約40年後には高齢化率が40%に達すると見られています。

体操のススメ「布団の中で首の体操」

理学療法士 松本 仁司

寒い日が続くと体を動かす意欲が低下し運動不足になりがちです。また、寒さの影響で体の筋肉も固くなりやすく、何気ない動きでからだが痛くなったりします。

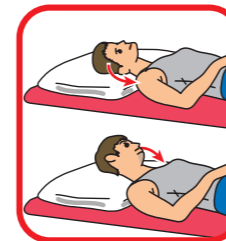
特に首の痛みは生活のあらゆる動きへの影響が大きく、肩こりや頭痛の原因になることもあります。そこで今回は寒い時に布団の中でもできる首の体操をご紹介します！



- 横振り運動(回旋運動)
1. 仰向けの状態から横を向くように首をひねって、元の位置に戻す
 2. ゆっくりとした動作で10回繰り返す
 3. 反対側も同じように10回繰り返す

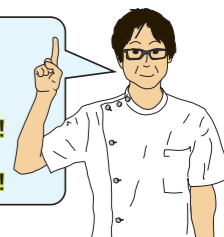


- 前後運動(前・後屈運動)
1. 横向きの状態からあごを引くようにして首を前に倒し、元の位置に戻す
 2. ゆっくりとした動作で10回繰り返す
 3. 横向きの状態からあごを上げるようにして首を後ろに倒し、元の位置に戻す
 4. ゆっくりとした動作で10回繰り返す



- 横曲げ運動(側屈運動)
1. 仰向けの状態から耳を肩に近づけるようにして首を横に倒し元の位置に戻す
 2. ゆっくりとした動作で10回繰り返す
 3. 反対側も同じように10回繰り返す

「首の体操」のポイント
※息を止めずに行いましょう！
※痛みや不快感がない範囲で行いましょう！
※痛みが出たらすぐに運動を中止しましょう！



シンフォニー稲佐の森の中にあるWACCセンターでは、Well Aging Community (WAC; 高齢者が安心して、生きがいを持って暮らせるまちづくり)を推進しています。地域で活動されている団体様をお手伝いできることがあればご相談ください。出張介護教室などを地域の皆様と一緒に実施していきたいと考えています。【問い合わせ：稲佐の森連携室 TEL.862-1732まで】



懐かしの二宮金次郎像

二宮金次郎は日本人の勤勉・努力の象徴とされている人です。シンフォニー稲佐の森をご利用いただいているお客様方におかれは、どなたもご存知のことでしょう。

かつてはほとんどの小学校構内に銅像が置かれ、全国で最も数の多い銅像とも言われていましたが、最近ではその姿も随分と減ったように感じられます。戦時中は武器の原料調達のために金属供出されたり、戦後すぐの昭和21年には壹円札の肖像になったりと、その当時を生き抜いてこられた方にとっては

懐かしい限りではないでしょうか。

シンフォニー稲佐の森では今でも数体の二宮金次郎像を見ていただくことができます。皆様の目に一番入りやすいのは鶴舞苑前にある石像でしょう。軒先で暑い日も寒い日も勉学に励まれています。



鶴舞苑前の金次郎さんは雪ニモマケズ...

時代によって教育や風俗、風潮も変わりますが、ご家族様が来所された折に世代間のコミュニケーションの滑剤としても話題にさせていただければと思います。



鶴舞苑Ⅱの玄関でのお迎えは焼き物の金次郎さん



小柄な銅の像は鶴舞苑Ⅱのデイサービスに...

法人本部(魚の町)の金次郎さんです



多職種協働での意思疎通 -会議室でも何かが起きているんだ!

これまでに何度かお伝えしてきましたが、シンフォニー稲佐の森には1日およそ500名の入所者・利用者様がいらっしゃいます。職員が約360名、訪問や面会に来てくださるご家族様方や業者さんの出入りを合わせると、1000名近くの集まりになることもあります。ある時、お客様とこのお話をしていたところ、「もう、一つの町ですね。」と言われ、「そうだな、本当だな。」と思ったことがあります。

町になればいろいろな出来事が起こります。必要に応じて決めごとをつくったり、行事を計

画したり、問題を全体で確認・把握したりするための話し合いも必要になります。

シンフォニー稲佐の森では、利用者様の生活に関わるサービス担当者会議、感染症対策委員会、食事委員会等。職員の業務・資質向上に関わる学習委員会、接遇委員会等。利用者様の入退所などに関わる入所判定会議、相談員合同会議等。行事や地域活動に関する地域貢献向上委員会等。合計して60以上の会議を実施しています。

いずれの会議も現場での多職種協働が適切に機能し、利用者様の生活の質の向上につながることを目指したものです。会議は苦手という場合もありますが、全職員の意思が疎通するために継続してまいります!



真剣に会議に臨むメンバー

WAC倶楽部のご紹介

シンフォニー稲佐の森では鶴舞苑等の各施設で入所施設の運営、通所サービスの提供などの介護保険サービス(公的事業)を提供しているだけでなく“高齢者が安心と生きがいを持って暮らせるまちづくり”を実現させるために、民間独自の運営によって地域の一般の皆さまにご利用いただいているWAC倶楽部があります。

WAC倶楽部では運動教室、書道教室、写真教室、リトミック・コーラス、男性の料理教室などの10のカルチャー教室と介護予防を目的にしたヨガ教室と頭の体操教室の2つの教室(オレンジ教室)を開講しており、合計で150名余りの登録者の皆様にご利用いただいています。なかでもボランティアクラスの皆様には、施設入所者のための繕い物やお話し相手になっていただくなど、生活を豊かにする支援をしていただいております。

これからも、“稲佐の森があって良かった!”と言っていただけのように、地域の皆様方のお役に立てるような活動を継続していきます。



WAC カルチャー 検索

※WAC倶楽部、オレンジ教室に興味をお持ちの方は ☎804-0909 (担当:一力) までお問い合わせください。

得ずるワケ? 鬼の容姿のヒミツと鬼が怖れるもの.....

頭の角と虎のパンツは忘れずに!

「鬼は外〜、福は内〜」。日本には2月の節分に豆を撒いて鬼を追い払う風習=豆撒きがあります。この鬼は「鬼門」というところを通ってやってきます。鬼が出入りする門である鬼門は北東にあるとされ、陰陽道で万事に忌むべき方角となっています。昔は方角を十二支で表していたため北東は「丑寅(うしとら・良)」と言われていました。

鬼はそもそも実在しない想像上の生き物。その姿は一般的に頭に角、口に牙、虎柄の腰布をつけた大男として描かれます。これは鬼門を示す丑と寅を混ぜ合わせた容姿になっているとされます。つまり、頭の角は牛の特徴を、口の牙と虎柄の衣服は虎の特徴を表しています。



嘘か本当か? 豆まきが不要な人がいる!?

鬼を追い払う豆にはどんな効力があるのでしょうか。「豆には生命力と魔除けの呪力が備わっている」という信仰、「魔目(豆・まめ)」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」という語呂合わせから、鬼が怖れるもの、鬼の弱点とされています。しかし、この豆撒きをしなくても鬼が怖れて近づいてこない人がいるそうです。それはワタナベさんです。これは鬼退治伝説で有名な大江山の話に由来します。

平安時代、大江山を拠点に京で暴れていた鬼(酒呑童子)は、武将・源頼光(みなもとのらいこう)が率いる武士団によって成敗されたのですが、その中で最も鬼に怖れられた武将が、渡辺氏の祖、渡辺綱(わたなべのつな)だったそうです。



交通

- 長崎バス「シンフォニー稲佐の森」行き 終点
- 稲佐山登山道入口より車で5分 ●鮎の浦小学校より車で5分

企画・発行



〒850-0062
長崎市大谷町418-1 WACセンター5階
☎095-862-1732 FAX.095-862-1737



http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/ 長崎厚生福祉団 検索