

民医連鋼領より  
私たち民医連は、  
無差別・平等の医療と、  
福祉の実現をめざす  
組織です。

# 高原新聞

高原新聞発行所：高原デイサービスセンター  
発行人：藤井翔伍 発行日：2020年1月4日（月）

高原デイサービスセンター  
京都市左京区田中高原町 26  
075-706-6507  
Fax 075-706-6715

# 2021

あけましておめでようございま  
す。

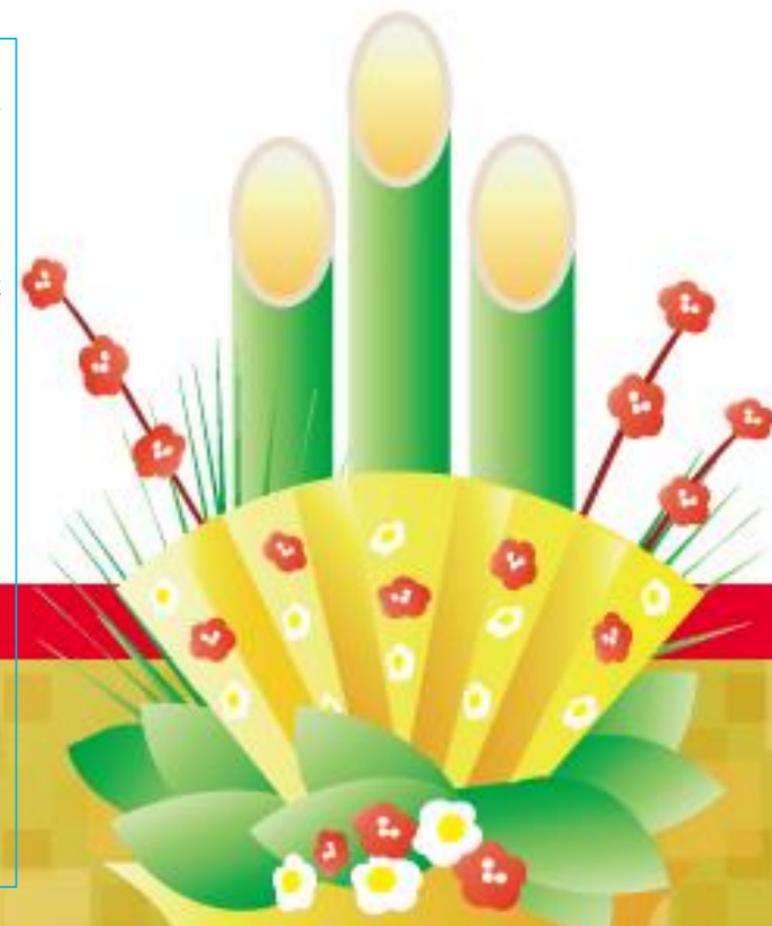
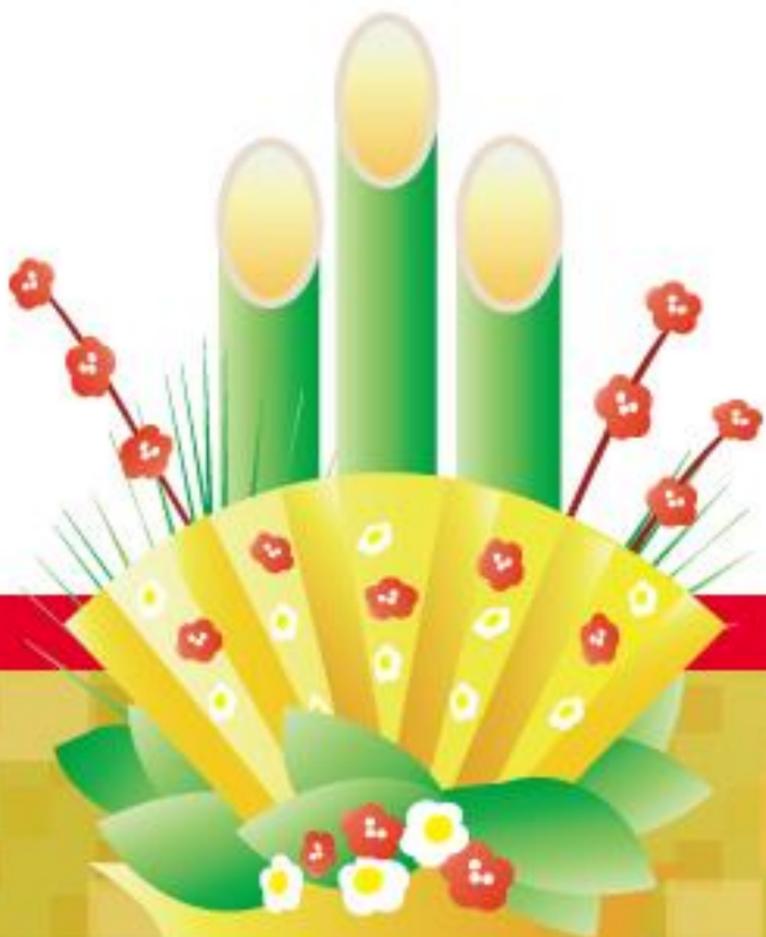
昨年、高原デイサービスセンタ  
ーの所長として就任し、早一年  
が経とうとしています。ちょうど  
その時期に新型コロナウイルスが  
流行し始めて以降、ご利用者様  
には大変ご迷惑をおかけしてい  
ます。新年も、感染対策を徹底  
した上で、皆様により一層ご満  
足いただけるサービスを目指し  
ていきたいと思っています。今後  
とも変わらぬご愛顧を賜ります  
よう宜しくお願い申し上げます。



所長 中 篤

## 高原デイサービスセンター理念

- 1 何でも話し合えるアットホームな環境作り努めます。
- 2 地域社会において自立した生活が行えるよう利用者一人ひとりのその人らしさ（個性）を尊重し、利用者様に寄り添った介護を実践します。
- 3 安全で安心な質の高いサービスを提供できるよう常に学習意欲を持ち、スキルアップを図ります。
- 4 地域とのつながりを持つことで、信頼のあるデイサービスを目指します。



# 大作「やっこさん」 取り組みの様子

あれね～、藤井さんの作  
った歌じゃないんです  
よ…



藤井くんが歌っ  
てる「香水」って、  
ええ曲やな～。



「動物」の漢字が使  
われている都道府県  
が4つあるらしいけ  
ど、何やる？



長年、板金やってまし  
たさかい。こういう作  
業は得意ですわ。



ジャムパン食  
べてきまし



藤井くんが UFO  
見たらしいね。



大澤ですけど、  
何か？



日本で一番お寺  
が多い都道府県  
はどこやる？



「祇園精舎の鐘  
の聲。  
諸行無常の響き  
あり。」っと。

脳脳脳脳脳脳脳  
脳脳脳脳脳脳脳  
脳脳脳脳脳脳脳  
脳脳脳脳脳脳脳  
脳脳脳脳脳脳脳  
一つだけ違う漢字は？



瀬戸は日暮れて  
～夕波小波～♪

「じ〇う〇あ」の、  
〇の中に入る同じ言  
葉って何や？

「産・地・外・国・人・  
観・物・土・光」3つ  
を組み合わせて熟語  
を作る？無理やて…

日本の総理大臣  
の名前を5人も  
言うの？え～と

一番うれしかった  
こと？ここに来れ  
たことや



# クリスマス週間

12/19 (土) ~ 12/25 (金)



高原へいらっしゃい!



ました  
~♪



よろこび~



ジャムパン食べてきた。



恥ずかしいわ。



力がいきま  
すねえ~。



ありがとうな。



美味しそうにできたよ。



鈴が鳴る~♪



上手くで  
きたよ

イエス!



楽しい~!



いえーい!



いっちょ  
上がり~



ジャン!



メリークリスマス!!



ジングルベル~ジングルベル~♪



吹き出しが邪魔や!



キリスト!

ご利用者さまと聖なる日を共に過ごすことができ、感謝しています。



誰や?  
衣装着  
せたん  
...苦笑



兄ちゃん、カメラはこっちやで。



近藤です。また今度!



大澤だよ!

ハムかソーセージ? ハムやな。



だっちゅうの♡♡♡



おやつ作りなんで、久しぶりやわあ♪



トナカイさん! ピンボケです...



だよ。



私たちが、本当のサンタとトナカイです。



# 憧れの左京区

あけましておめでとーございませう。

ドライバーの濱野です。ご利用者様のご自宅と高原デイサービスセンターを車で送迎しています。私は生まれも育ちも京都市下京区でしたが、退職を機に憧れの左京区に引っ越してきました。その目的を詩に載せて掲載させていただきますました。現在、私の知っている左京区の情報は、恥ずかしながら1%位しか知らないと思います。これから時間を作り、楽しみながら自分の足で、左京区を探検したいと思っています。

## 【左京区に引っ越してきた第一の目的】

天を仰げば青空。夜には星が輝く。  
宇宙に手が届きそう。遠くを眺めれば三方の山並。  
北は比叡山。東は東山三十六峰。西は愛宕山西山。  
山並を見ていると自然に気分が落ち着く。  
耳を澄ませば水の音。  
高野川、鴨川、御手洗川（明神川）、疎水。生命の源がすぐそこに。

濱野好信（ドライバー）

# 私の心の軸

新型コロナウイルスの広がりで、先が読めないコロナ時事に不安な日々ですが、高原デイサービスセンターでは、和やかに明るい笑顔で過ごされるご利用者の皆様に安堵しております。

私は、高原デイサービスセンターに勤めていただいている、気がつけば半年が経ちました。いつもご利用者様の明るい笑顔、温かいお言葉に「ほっこり」と癒されています。

時々、ご利用者様から子ども時代のお話、若かりし日の出来事等をお聞きしては、ふっと：今は亡き私の両親のことを思い出しては、なつかしく幸せな気持ちになります。両親は晩年、様々な病気をいたしました。病魔と闘いながら、老いていった親と共に過ごした歳月はせつなさで涙の日々でもありました。

それでも、両親との辛かった思い出も時の流れが全て「感謝」に変えてくれました。そして、今ではいつの間にか、父の優しき、母の厳しさが私の心の軸となり支えになっています。失って尚深く思うようになりました。父が言う言葉が、「十人十色」「二期一会」。認知症でしたが、時々、我にかえったように娘を案じて父親ぶりを発揮していましたが、「苦笑」「親にとつて、子どもは幾つになっても子供！」だったので。

「今日の日は一期一会」「今の出会いも二期一会」。皆様との出会いに感謝し、更に思いやりあるきめ細かい介護支援をされている高原デイサービスセンターの職員の方々に学び、微力ながらも皆様の力になれますように努めさせていただきたいと思っております。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

高橋 和香子（介護職員）

## 特殊浴槽が新しくなりました！

昨年12月23日に、特殊浴槽（一般浴槽に出入りする方が困難な方）が新しくなりました！この間、特殊浴槽に入ることができなかつたご利用者の方々には、大変ご迷惑をおかけしました。これからは、この特殊浴槽に浸かっていただき、身体の芯から温まっていたいだきたいと思っています。

また、皆さまの周りで、「お風呂に入りたいけど、一人ではなかなか入れない…」、「安全安心にお風呂に入りたい…」という切実なお悩みをお持ちの方はおられますか？是非、高原デイサービスセンターへ遠慮なくお問い合わせ下さい。



こちらの写真は、実物の写真となります。



こちらの写真は、イメージ写真となります。

### 特殊浴槽に入られたご利用者様からの感想です

- ・身体の芯から温まった。とても気持ち良かった。（女性ご利用者様より）
- ・少し不安もあったけど、泡がぶくぶく（バブラー機能付）出てきてリラックスできたわ。ありがとう。（男性ご利用者様より）
- ・また入らしてね！お風呂に入るのが、楽しみになりました。（女性ご利用者様）
- ・お湯の温度を調整してもらえて良かった。（男性ご利用者様）
- ・浴槽に浸かっている時間とか…浸かっている時に、さりげなくタオルをかけてくれる職員さんの配慮が嬉しく思います。（女性ご利用者様）

# 「平」って何ですか？



みなさん、あけましておめでとうございます。初詣の楽しみのひとつに「おみくじ」がありますね。今年最初の運だめしということで気合を入れる方もたくさんいらっしゃると思います。私は三宅八幡の「鳩みくじ」や熊野若王子神社の「ヤタガラスみくじ」、吉田神社の節分会での「姫達磨みくじ」など、くじを納めている可愛いものに惹かれてついつい手にしてしまいます。近年ではテレビ番組で取り上げられることもある珍しいおみくじの種類が入っている神社がありますが、身近で実際に引いた人の話は聞いたことがありませんでした。ところが、友人のお兄さんが今年の初詣の際、下鴨神社で「平(たいら)」という札を引いたそうです。おみくじといえば、「吉」や「凶」ですが、「平」という全国的にも珍しいおみくじです。「平」って何？そこでもちよっと調べました。

## 「平の意味とは」

平穩無事な日常こそが最も尊いという神道の基本的な考えが反映されてものです。それを表すのが「平」の文字。平和や平穩の「平」ですね。

## 「おみくじに「平」がある神社は限られていて、「平」が出る確率は2%以下」

氷川神社（埼玉県）、神社（長野県）、住吉大社（大阪府）、生國魂神社（大阪府）、下鴨神社（京都府）、石清水八幡宮（京都府）、厳島神社（広島）、金刀比羅宮（香川県）

## 「平」の順位は神社によって違います」

一般的なおみくじには「凶」の中間ぐらいの運になりますが、下鴨神社のおみくじには「凶」がなく、結果的の順位では「平」が最下位。実質的には「平」は「凶」と同じ。一方、石清水八幡宮では「平」は「大吉」と同じ結果とされています。ちなみに石清水八幡宮のおみくじには「平」に加えて「未分(いまだわかれず)」という結果もはいつています。「未分」とは、運勢が未だ定まっておらず、これからの行動次第で「吉」にも「凶」にも分かれるという意味だそうです。

おみくじとは、その場の運だめしをするものではなく、神様に相談事をしてお伺いを立て、よりよい結果のためにアドバイスしてもらうためのものです。吉か凶かは重要なことではありません。凶が出たとしても、きちんと対処すれば、十分によい結果が望めます。新たな年が「波風の立たない穏やかな状態」でありますように。

山口 菊美(看護師)

# 俳句で一句

2年前から、俳句を友達に教えてもらい始めました。月1回、4〜5名のお婆様集団で楽しんでいきます。なかなか上達できないのですが、今まで詠んだ句を恥ずかしいですが、掲載しました。

## お帰りと迎えし色の酔芙蓉(すいふうよう)

(デイで迎えに行った時は白色、送る時はピンク色に変わっていた。)

## 自覚めぬようそつと膝掛け午後のデイ

(昼食後の居眠りの光景です)

## リハビリの手や孫に向け団扇風

(手を動かずリハビリに団扇を使っていた)

## 眠り居し運転靴と春を待つ

(早く暖かくなって運動したい)

## 無観客四股ひびく春場所

(テレビで見たコロナで無観客の大相撲)

## 自粛なを筋トレ足踏み春暑し

(コロナに負けずと家で筋トレ)

皆さんも、俳句や短歌などをやってみませんか。

山口かおる(看護師)



# 我が家に届いたもの

あけましておめでとうございます。

高原デイサービスセンターに勤めている岡本と申します。普段の業務では、ご利用者さまとお話しをしたり、お茶をお出ししたり、ドライヤーで髪を乾かしたり、作業のお手伝いをしたりしています。ですので、送迎に出ることがないため、残念ながらご家族の方々とお会いする機会がございません。しかし、この新聞を通して少しでも私の人柄というものを伝えることができましたら幸いです。

もともとは、親の介護がきっかけで、デイサービスというサービスを知ったのですが、それまでは恥ずかしながら、全くの無知でもありました。一年前にご縁があつて、ここ高原デイサービスセンターにお世話になっていきます。ちなみに高原新聞に、私の記事を掲載させていただくのは初めてです。どういった内容の記事にしようか悩んだ結果、最近、我が家に届いたものを少し記事にさせていただきました。先日、トイレの便座保温を購入しました。私は今年で65歳になるのですが、持病もあります。以前、先生から「寒い今、ヒートショックに気をつけて」と言われ、真っ先に便座保温が頭に浮かびました。かといって、役に立つのか半信半疑で、保温機能が付いた便座を購入することにしました。しばらくして、我が家に届くと、さっそく取り付け使用しました。その時、心の中で、「あー、暖かいんだからあー」と、独りつぶやいていました。

岡本 綾子(介護職員)



# よりよい介護の未来をつないでいけるように

昨年、11月11日(水)は「介護の日」でした。それに合わせて、「介護保険制度の改善」、「介護従事者の処遇改善」を求めた「介護ウェーブ」といった運動が全国で行われました。そもそも、介護ウェーブとは一体何なのか？その言葉自体を初めて聞く方も多いのではないのでしょうか。つまり、利用されるご利用者様や働く人たちがより良い制度・環境下で介護を受けられ、提供できるように取り組んでいるものです。また、医療・介護総合法の成立により、介護保険制度開始以来の大きな見直しで、「要支援者の訪問介護、デイサービスの縮小・打ち切り」、「利用料の値上げ」、「特養から要介護1・2を原則排除」、「施設の費用負担軽減制度の縮小」などが行われています。また、年金生活をしているご利用者様はサービスを減らすどころかサービスを受けられなくなる現状もあります。こういった問題がある中で、ここ高原デイサービスセンターでも、ご利用者様の想い・ご家族の想い・そして私たち介護に携わる者たちの想いをお互いに共有し合いました。いくつか挙がった意見の中で、「もう一日増やしたいけど、これ以上利用料が上がってしまうのは、厳しい：(ご利用者)」、「必要なサービスであっても」

、料金的な問題から利用を、ためらっているお年寄りが多いので、定員数を確保できず、経営自体が難しい。」「質の良いサービスを提供したいけど、退職者や転職者が後を絶たず、職員の健康保障も困難。サービスの質を保とうと頑張っているが、忙しさから、十分な援助ができない。」など、

さまざまな意見が活発に話し合われましたが、改めて悩みや想いを共有できる場であるということを再認識しました。これに止まらず、今後も発信し続けて行く事が、とても大切であると職員一同感じています。こういった現状がある中で、私たちは今日も笑顔で頑張っています。



# 10・11・12月の お誕生日の方々です。

## 至福の一時

今から20数年前。当時、小学生だった私は、職員室の隣にあった用務員室の前を通るのがすごく嫌でした。なぜなら、秋になると用務員室の前に置かれている赤いバケツの中から、とてつもなく臭いにおいがプーンと漂っていたからです。恐る恐るそのバケツの中を覗くと、バケツからはみ出るくらいの銀杏が水に浸かっていたのです。その当時、なぜこんな臭い銀杏をわざわざ集めているのか理解ができず、用務員の武田先生は少し変わった人だなあと思っていました。当然、その前を通る生徒たちは口をそろえて「うわあ〜くっせ〜」といた声が必ず飛び交っていました。気づけば、あれから20数年前が立ち、そんな私も35歳になりました。そんな私も秋になると、手袋と袋を持って、歩いてすぐの工芸繊維大学へ向かうのです。そこには黄色い葉の銀杏の木がたくさん父並んでいます。目的は紅葉を見て「ようやく秋が来たんだな〜」なんて、呑気に眺めているためではありません。その下に落ちていた銀杏を拾うためです。その時だけは、「上を向いて歩こう」精神ではなく、「下を向いて歩こう」MAX気分なのです。あの頃、武田先生が銀杏を集めていた理由がようやく分かった年頃になった訳です。そんなことを考えさせながら、せっせこせっせこ銀杏を拾います。すぐ側で学生が行き来し、ジロジロ視線を感じます。しかし、その時ばかりは私の脳みそはゴーイングマイギンナン状態にあるわけです。ですから、周りの視線にはいっさい気にしません。そして、持ち帰った銀杏の実の中から、一つ一つ種を取り出していきます。その種をしばらく天日干ししておくだけで良いのです。あとは電子レンジで適当に温めると、ポン！ポン！と、はじける音が聞こえてきます。ひび割れた種の中から緑の物体が顔を覗かせています。それに塩を少々かければ、ビールのおつまみの完成です！ビールを飲みながら、おつまみの銀杏を食べると最高です！もちろん、BGMは大好きな銀杏BOYZを聴きながら♪

藤井 翔伍



HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY

HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY

