



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.99

2026.新春号



デイケアセンターのみなさんの作品

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべ寄り添う済生の心で
信頼される医療・保健・福祉のサービスにつとめます

岡山県済生会のビジョン

社会におけるポジション

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

事業経営の将来像

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

組織の人のあり方

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2 ～ 9
- 憩いの丘…………… p10～11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 新人紹介…………… p18

ライフケアセンター



施設全体行事

クリスマス会



ギンモクセイ



新年
互礼会



施設慰問

ザ★リバー



もちつき
大会



正月遊び—BINGO

新年になりやよいの里では1月2日・3日にビンゴ大会とカラオケ大会を開催しました。

2日のビンゴ大会では17名の方が景品をゲット♪惜しくも景品をもらえなかった方にも参加賞としてささやかではありますがプレゼントをさせていただきました。

今回は前年度の反省を生かし、職員がアイデアを出し、文字が見えやすく職員の声も聞こえやすい様に機材を設置し、より一層楽しんでもらえるように工夫した結果…



とても喜んでもらえ大成功でした戸入居者の方も一生懸命言われた数字の文字を開けている姿に職員もほっこりさせていただきました。

続きまして3日のカラオケ大会では個人で好きな歌を熱唱されたり、参加された皆様で『瀬戸の花嫁』『お正月・1月1日』等懐かし歌や正月にちなんだ歌を歌いこちらとても盛り上がりました!(^^)!

新年からとてもいい笑顔がたくさん見る事が出来ました(^O^)/お身体には気をつけて良い1年になります様に☆本年も宜しくお願いします。



介護職員 小川 祐加

秋の遠足

今回の秋の遠足は、11月4日、6日、13日の3日に分けて、エブリイ津高店へ行ってきました。30名の方が参加して下さいました。

店内には色々なお店があり、ご夫婦で参加され仲睦まじく買い物される姿も見られたり、限られた時間の中で色々なお店を回られ、たくさん買物される方もおられたり皆さん、それぞれの時間を楽しそうに過ごされている様子でした。



フードコートでゆっくりとコーヒーやケーキを楽しまれている方もおられましたが、付き添い職員一同ビックリしたのは、昼食後に行ったばかりにもかかわらず、定食を注文され、ほとんど完食されていた利用者様がおられた事です。(ナント!! その日の夕食も完食!!)

3日間とも、とても楽しそうな笑顔があちこちで見られました。

普段なかなか施設内では見られない利用者様の姿に、職員一同とても癒された3日間でした。

次回の遠足も皆さん、お楽しみに!!



介護職員 石本 明史

令和7年度クリスマス忘年会

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。



やよいの里では12月18日にクリスマス忘年会を開きました。職員はサンタクロースやシスター、女神様等の衣装をきての開催でした。キャンドルサービスでは各テーブルにロウソクを用意して、女神さまに登場してもらい火を灯してもらい、薄暗い中良いムードを感じれたのではないのでしょうか。おやつでロールケーキ、コーヒー等を皆様で食べられ、職員の出し物でゴールデンボンバーの女々しくて、ザ・スパイダースのバン・バン・バンを披露させてもらい歌って・踊って盛り上がりました。また来年も楽しみにしています。短いですが以上になります。暖冬の様ですが、寒さ厳しき折、くれぐれもご自愛ください。



介護職員 石岡 拓馬

なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

《秋の遠足》



11月25日、秋の遠足(紅葉見物)に行ってきました。
当日は天気も良く、まずは岡山大学津島キャンパス構内にあるカフェに向かいケーキと、飲み物で一服・

ガラス張りのおしゃれなカフェ、「Jテラスカフェ」です。大学生がランチをしたり、お茶を飲みながら楽しくお友達とおしゃべりをしている中に混じって私たちも楽しい時間を過ごしました。

カフェの裏通りには有名な銀杏並木があり、学生たちが写真を撮ったり、イチョウの葉や銀杏を拾っているところを散歩しました。



いつもの遠足は車窓から風景を眺めることが多いのですが、今回は気持ちいい外の空気を吸いながら、自然に触れることが出来、大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。



新年あけましておめでとうございます。今年(ひのえうま)は60年に一度の「丙午(ひのえうま)」の年です。

丙午は、明るさや情熱を象徴する“火の力”が特に強いとされ、エネルギーに満ちた特別な年とも言われています。昔は迷信もありましたが、今では前向きにとらえる人も多く、挑戦や新しい一歩にぴったりの一年になりそうです。そんな一年の始まりとして、なごみ苑では年明けからさまざまな行事をおこないました。今回はその一部をご紹介します。

《初釜》



1月6日に初釜を行いました。初釜とは、「年が明けて初めて釜に火を入れる」という意味があり、新年最初のお茶会のことを指します。簡単に言えば、新しい年を祝う茶道の行事です。

今回のお菓子は、敷島堂の「ゆのか」でした。抹茶との相性がとても良く、参加された皆さまからは「お茶もお菓子も美味しい」「珍しいお菓子だから嬉しい」といった声が聞かれました。



《鏡開き》

無・病・息・災



1月13日に鏡開きを行いました。鏡開きとは、正月に神様へお供えした鏡餅を下げ、神仏への感謝を示すとともに、無病息災を祈ってその餅をいただく行事だとされています。

なごみ苑では、鏡餅をぜんざいにして召し上がっていただきました。お餅が食べられない方には、お汁のみを提供しています。昼食からあまり時間が経っていませんでしたが、「美味しい」「ちょうど良い味付けね」といった声が聞かれ、皆さま、あっという間に完食されていました。



今年も、なごみ苑では皆さまに喜んでいただける行事を計画してまいります。ぜひご参加くださいませう、お願い申し上げます。

介護職員 井戸 富美子・生活相談員 入江 浩嗣

2026年 正月遊び♪

明けましておめでとうございます。

2026年のお正月遊びを各階で催しました。カルタ・すごろく・福笑い・みなみがた神社の参拝等、お正月感を楽しんで頂けるよう工夫を凝らし、たくさんのご利用者様に参加して頂きました。カルタでは手作りの絵札の絵を気に入って頂き、手に取ってじっくりご覧になられていました。すごろくでは大きなサイコロを力いっぱい投げられ、目の数だけ数えながら進みました。止まった個所のお題によって、参加者全員で歌を歌ったり、好きな食べ物を発表したりして楽しめました。福笑いではタオルで目を隠し、おたふくのパーツを配置してもらいました。できあがった顔を見て、みんなで大笑いしました。みなみがた神社の参拝では、それぞれが【皆の幸せ・健康】等の願いを込めました。2026年みなみがた荘は笑顔の絶えない明るいスタートとなりました、今年もご利用者様に楽しく過ぎて頂きたいと職員一同、心から願っています。



介護職員 山田 多恵・桑原 朋也

なでしこ苑

介護老人保健施設

《なでしこ苑ボーリング大会》



この冬はインフルエンザが早くから流行していますが、まだコロナもインフルエンザも落ち着いていた11月11日に誕生会を行いました。何かみんなで楽しめる物を考えていた所、ペットボトルが目に入り、卓上で出来るボーリング大会に決定しました。

机の上にペットボトルを数本並べ大きなボールを転がして倒れた本数を競います。初めに「ボーリングをした事がありますか？」と尋ねると何人も手を挙げられ、「若かりし頃に流行ってしていた」とか「やった事はあるよ」と話されていました。では始めましょう!!と声を掛けると皆さん恥ずかしいのか手が上がりません……。困っていた所、一人の男性が「じゃあ、オレがやってみるよ。昔はうまかったからな」と笑いながら一番に参加して下さいました。

本当のボーリングのレーンと卓上では勝手も違いボールも思うように転がりません。それでも2回ボールを転がし数本倒れ喜ばれていました。一人参加すると緊張がほぐれた様で次々と参加される人も出て来られました。自信なさそうな方でも、いざボールを持つと狙いを定めてボールを思いっきり転がし全部のピンがはじけ飛び周りから歓声が上がりました。

みんな若かりし頃のボーリングを思い出しながら一時を楽しまれていました。



介護職員 三好 由美子

《人間万時塞翁が馬》

前途には思わぬ出来事も訪れますが、馬のようにしなやかに乗り越え、笑顔で進んでいける一年になりますように。...

と、新年の挨拶が済んだところで今年が午年ですね！そして私は年男のようです。

年々年を重ねる毎に自分でも「年をとったなあ」と感じる事も多くなりました。先輩方からは「まだまだ若いのになよんでー」といった感じですが、いやいや20代の時とはやっぱり違いますよ（笑）。しかし、体は老いましたが少しでも中身が成長出来ていれば良しでしょう。

さて、2026年の午年とはどのような年になるのでしょうか？前進・発展・成功の象徴とされ縁起が良いとされる午。特に今年は「丙午（ひのえうま）」で強いエネルギーを持つとされているようです。何事もウマくいき、駆け抜ける馬のように前進し、飛躍していけるということでしょう。ちょっとした迷信もあつたりするようですが、...

（汗）
とわ言ってもやっぱり健康が第一！「ウマ」いものをたくさん食べて元気に過ごしていきましょう。

今年も一年よろしくお願ひいたします。



介護職員 有平 優也

〈2F〉《12月の餅つき大会》

新年、あけましておめでとうございます。新たな年が明け、皆様穏やかな日々をお過ごしのことと思います。



去年は12月25日に毎年恒例の「餅つき大会」が開催され、たちばな苑でもたくさんの利用者様が参加しました。餅つき大会は和やかな雰囲気に入れながら行われ、みんなの掛け声に合わせて、代表に選ばれた利用者様が職員と力を合わせて餅をつきました。参加した利用者様からは、「昔はしとったけど、今日は何十年ぶりにしたよ。面白かった!」という感想が聞けました。当日ついた餅はぜんざいにして、各施設で午後のおやつとして振舞われました。お餅を食べることが難しい方もお餅風のおやつを召し上り、餅つきの雰囲気を味わいました。

餅つき大会を通じて感じたのは、昔ながらの行事がもたらす人との『繋がり』、『喜び』の大きさです。利用者様は外出の機会も減って季節感を感じる事も少ないので、こういう行事を通じて少しでも風情ある生活を感じられるよう、支援していきたいと改めて感じました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

介護職員 佐宮 琢馬



〈3F〉《1月 お正月》

新年、明けましておめでとうございます。2026年になりました。今年の元旦は天気は良かったものの、冷たい風が吹いていました。この仕事は年末年始等の休みが関係ない事もあり、元旦



の出勤で職員や利用者様と新年の挨拶を交わすなかで、「ああ、新年になったんだなあ。」とやっと自覚することができました。

昼食では、管理栄養士が作成したお正月らしいランチョンマットを敷いたお膳に、具だくさんのお雑煮を置いて配膳すると、「うわあ綺麗。凄いなあ、美味しそう!」との言葉を利用者様方から聞くことができました。ご家族の面会も多く、「明けましておめでとう!」と挨拶されている声も聞こえてきました。

お正月と共に寒波が押し寄せ、中国地方も一気に冬になりましたが、しっかり食べてしっかり寝て、皆様も体調を崩さないよう元気にお過ごしください。

介護職員 川間 彩也香



〈4F〉《新年！最初のお誕生日会》

新年！最初のお誕生日会のご紹介です。一月生まれのお誕生日者をお祝いした後で、職員が獅子舞に扮して利用者様の頭を噛みながらフロアを歩きました。獅子舞に頭を噛まれた利用者様は「ありがとうございます。」と、とてもいい表情をされていた方が多くおられました。獅子舞に噛まれると魔除けになり、一年をより良く過ごすことができると信じられています。また語呂合わせで、「獅子が噛みつくと神が付く」という縁起かつぎの意味もあるとのことで、私も利用者様の後で頭を噛んでもらうことにしました。個人的に去年は後厄で新年からあまりいいことがなかったので、獅子舞に頭を噛んでもらい今年こそは！いい年になることを願っています。また、皆様が健康で笑顔で過ごせる一年であることをお祈り申し上げます。

介護職員 牧野 圭祐



デイケアセンター

通所リハビリ

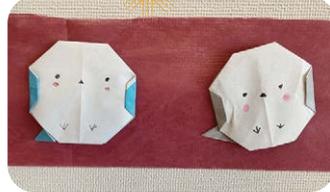
素晴らしい!

☆作品作り☆

デイケアでは、四季折々の作品はもちろんの事、“ミyakミyak（大阪万博）”や“シマエナガ（北海道に生息する真っ白な小鳥）”など流行のキャラクターの作品も利用者様と一緒に制作しています。

「何が出来るん?」「一緒にしよう。」「これなら私も出来る。」「上手にするなあ。」との声が聞かれ、毎回利用者様と一緒に作り上げていく作品は、私達の想像を遥かに超えた素晴らしいものが出来上がります。

2階エレベーター前には、いろいろな作品を飾っていますので、2階へお越しの際には是非ご覧ください。



☆年忘れビンゴゲーム大会☆

BINGO

年末に、年忘れビンゴゲーム大会を開催しました。今回は、参加者全員にはずれなしの豪華景品をご用意しました。「良い数字が出ない。」「○番がでたらビンゴになるのに」となかなか思った数字が出ず、モヤモヤされている利用者様もいらしゃれば、「ビンゴ!!」「そろった!」「何が当たったかな?」と、早々にビンゴになり景品を手にした利用者様もいらしゃいました。終始、賑やかで楽しいひと時を過ごして頂けたことと思います。

次回の開催を乞うご期待!!



☆デイケアでの日常☆パート2

前号ではランプの様子をご紹介しましたので、今回は、将棋の様子をご紹介します。

特に男性の利用者様はかなりの腕前で、対局が始まると、お顔が真剣です!時間を忘れて熱中されています。



☆祝 百寿 高橋 哲子 様☆



百寿

12月25日に、満100歳を迎えられました。

お若い頃は車の運転をされていたそうで、お子様の学校の送り迎えをされたり、ご主人を助手席に同乗され、県外までドライブを楽しまれたりされていたそうです。

コーラやピザが大好きで、以前、職員に美味しいピザ屋さんを教えてくださいました。100歳まで培った舌は流石でした。グルメな高橋様、また、美味しいお店を教えてくださいね。

これからも、素敵な笑顔を拝見できる事をスタッフ一同楽しみにしていますので、健やかな日々をお過ごしください。

今年の101歳のお誕生日もデイケアでお祝いをさせていただきますね。



介護職員 長町 理絵

デイサービスセンター

通所介護

新年明けました!!

新年明けましておめでとうございます。
今年もデイサービスで皆さまと一緒にしっかり笑って、元気に一年を過ごして行けたと思っています。
そのためにも、デイサービスに来て頂き『適度な運動』と『美味しい食事』。それと『沢山のおしゃべり』をして、毎日をエンジョイしていきましょう!!
デイサービスでは、リハビリの先生による個別機能の体操から映像を使用した集団体操など、楽しみながら出来る体操を考えています。
今年も宜しくお願いします。



♪ メリークリスマス ♪

例年通り、トナカイが押す台車に乗って現れたサンタクロース。今年も皆様元気に、笑いと拍手で迎えてくれました。
その後は、もちろんデイサービスでのクリスマス会も開催しました。
皆さんと歌を歌ったり、プレゼントを贈ったりと大規模のクリスマス会にも負けず劣らずの楽しいクリスマス会でした♪
サンタクロースからのプレゼントを貰った皆さんの笑顔もとても素敵でした。



餅つき大会

今年も全体での餅つき大会が開催となりました。
杵を振り下ろすタイミングに合わせて、皆さま元気に声を出してくれました。
また、お餅を丸める時には「この餅は粒（餅米）が残っとるな。」等のご指摘と共に楽しそうな声が沢山聞こえてきました。皆さま、さすがお餅を丸めるのがお上手!!
毎年この時期は感染症が猛威を振るっていますが、これからも感染には十分注意しながら、皆様と楽しい時間過ごせれるように工夫をしていきます♪

もちつき大会



生活相談員 板野 文映

特別養護老人ホーム

2026年新年壁紙制作 【今年もうま〜く駆け抜けるぞ!!!】



2026年の幕開けです！

平成8年5月10日に開所した当事業所は**今年30周年**を迎えます。

特に今年は「丙午（ひのえうま）」にあたり、新しい挑戦や飛躍に良いとされる年です。太陽が最も高い位置にある「正午」を意味し、物事が大きく発展するエネルギーの最盛期とも解釈され、特に2026年は丙午で、より一層勢いが増し、成功や運氣上昇と良いことばかりです。不幸と思える出来事も長期的には幸運につながると信じて、目の前の出来事に一喜一憂することなく、健康に留意しつつ、利用者の方、地域の方々と一緒に充実した1年にしていきたいと思ひます。

大きな願いが込められた壁紙です。

皆さんにも届いていたら嬉しいです。

今年もよろしくお願ひ致します。



利用者の方とちょっとひと工夫・衝立作り(入浴場隙間風ピュ〜・換気調整)



寒い季節は、体温調節機能が低下しやすい利用者の方にとって、特に注意が必要な時期です。ヒートショックや感染症など、様々な健康リスクが高まります。

リスクを回避するため、入浴場でも換気を行っていますので、隙間風が利用者の方の身体を直撃します。



「寒い寒い」「あそこから、つめてえ風が入ってくるんじゃー」と利用者の方からの声もあり、何とか冷たい風が直接利用者へ当たらず、換気が出来て職員も利用者も安心できる対策をと、思いついたのが“段ボール”!!!

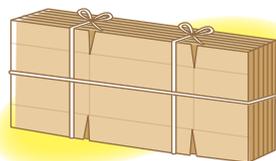
段ボールならいつでも沢山あり、サイズも大きな段ボールがある！これで衝立を作ろう!!!と思ひつきました。

利用者の方2名と職員2名、1日で2個の衝立が完成しました！

利用者の方は、「昨日のボランティア活動で1時間立っていられなかった」と迎える時に言われていましたが、気が付けば段ボール工作で、立位すること約2時間利用者の方に声をかけると「あらあ！本当！やっぱり楽しい事しているとできるのね」と納得され、「いいアイデアもらったわあ。家でもしてみようかな！」「楽しかった〜」と利用者の方も熱中し楽しみ、自分自身に自信がついたようでした。

入浴利用の利用者の方も「ぜんぜん入らんよ（風）」「立ったら風が当たるけど座っとたら当たらん（風）。いいよいい」と好評でした。

感染対策を行いつつ、寒さ対策も準備完了！
これからの季節に活躍してくれそうです。





クリスマス会

2025年も、残りわずか！
へびから馬へと引き継がれて、新しい年に進んでいきます。
その前に、その前にです！

憩いの丘でも大きなイベントがありましたよ。
利用者様が楽しみにされているクリスマスです。
お昼ご飯では、目にもワクワクする☆クリスマスプレート☆
“メニュー：エビピラフ・星のハンバーグ・ナポリタン・
ポテト・ブロッコリー・コンソメスープ・イチゴムース” でした☆
おやつにも、ケーキが提供されて、お腹も大満足そうでした。
配膳すると、「かわいいなあ。美味しそう」と笑顔の利用者様。
午後からのクリスマス会に向けてワクワクと、職員も何だかワクワクしてきました (^^) /



いよいよ、サンタクロースが来てくれるという事でドキドキした表情されながらも「お出迎えせんといけんがあ」や「あのエレベーターからくるのかなあ」と覗き込むように熱い視線で待たれていました。(o^-^o) ♪♪♪



利用者様も、ちょっとおめかしに金色・銀色の首飾りで気持ちは♪♪

サンタクロースが登場すると「わあ、本当に来てくれた」「あれ、なんでえ」とトナカイさんの姿もあって大盛り上がりでした。



プレゼントは：チョコレートや靴下・レッグウォーマー・アームウォーマー等でした。

しっかり交流も楽しんだ後の、お見送りも別れを惜しんでおられました。

皆で「サンタさん、気をつけてね。また来てね」とエレベーターに乗るまで手をしっかり振っていました。利用者様に沢山喜んでもらえて良かったです。



お正月



迎春



新年を迎える用意も、利用者様の生け花や・壁飾り・鏡餅・門松にと憩いの丘も神聖な空間となりました。しっかり福を招き入れ、令和8年も利用者様が元気に過ごして頂けたらと思います。



介護職員 竹内 秀子

備中荘

介護老人保健施設(ユニット型)

デイケア クリスマス工作

デイケアではクリスマスに向けて、自宅でも飾れる置物を作りました。

まずは毛糸を使ったミニクリスマスツリーです。円すいに両面テープをつけたものを準備して、緑や黄緑の毛糸を1周ずつ上から下まで巻き付け土台を作り、思いつきの飾り(星、ビーズ、リボン、雪に見立てた綿)を貼り付けて、個性あふれた作品が完成しました。

次は毛糸のサンタクロース。毛糸の白でサンタの顔、赤で帽子をイメージし、体と手足を丸くポンポンで作り、上手にボンドで取り付けました。「色違いの水色も作ったよ」とデイルームにクリスマスムードを盛り上げてくれた利用者様もいました。

みんなで一緒に巨大アートにも挑戦。1枚の折り紙でサンタクロースを1つ折り、目・鼻・口をペンで描き、合計93人の可愛いサンタクロースを貼り合わせて大きなタペストリーの完成です。

感動的な作品に囲まれて、楽しいクリスマスを過ごすことが出来ました。

介護職員 遠藤 直美



クリスマス飾り

備中荘では、各ユニット、デイケアでクリスマスの飾り付けをしました。

また、利用者様にツリーの飾り付けを手伝っていただきました。季節ごとのイベントを大切に、利用者様の楽しみが増やせるよう日々工夫をしています。

事務職員 柏野 恵里



デイケア 手作りクリスマスケーキ

12月24日、デイケアにて、クリスマスケーキ作りを行いました。今回のケーキ作りは、楽しみながら取り組めるリハビリも兼ねた活動です。利用者様には、ケーキの土台となるスポンジ生地を混ぜる作業や、生クリームを泡立て器を使って手作業で混ぜる工程、いちごやお菓子を使った飾り付けを担当していただきました。混ぜる動作は上肢の運動に、立った姿勢で行うことで下肢や体幹の運動にもつながります。

泡立て器を握る手はとても手慣れた様子で、「昔はよく作っていたよ」といった声も聞かれ、頼もしく感じられました。皆さん終始熱心に取り組まれ、完成したケーキには、それぞれの個性があふれる、かわいらしく楽しい飾り付けが施されていました。



今回は1人1ホールずつ飾り付けを行い、自分で作ったケーキを味わいました。「自分で作るとおいしいね」と笑顔も多く見られ、心も体も温まるクリスマスのひとときとなりました。

作業療法士 田辺 ひろ子





サンタさん現る



12月25日クリスマスのおやつの時間、満を持してサンタさん登場!! クリスマスメロディーと鈴の音と共に、アシスタントのサンタとトナカイさんたちを引き連れて、クリスマスメッセージカードを全員に配ってくれました。利用者様たちは大喜びで、一緒に写真を撮ったり握手を求めたり、入り口でずら〜っと並んで待っていてくれるユニットもありました。

サンタさん御一行様が去った後は、おいしいケーキと心温まるメッセージカードを読んで、クリスマスを満喫しておられました。サンタさん(仁科先生)来年もまたよろしくお願ひします!
管理栄養士 谷口 直美



Merry Christmas



来ましたよ!



デイケア 手作りうどん



12月26日デイケアにて、利用者様と一緒にうどん作りをしました。まずは、うどんの生地を足で踏みました。ビニールで生地をくるんでいるので足元がすべりやすく、バランスを取り、何度も踏むのがしっかりとリハビリになりました。次にのばしたうどん生地を細く包丁で切りました。包丁を久しぶりに持つ方も、慣れている方も、慎重に同じような細さに切っていました。天ぷらの材料の下ごしらえや、デザートづくりも手分けをして挑戦し、とても丁寧にしあげてくれました。ゆでたてのうどんと、目の前で揚げた天ぷら、デザートを、出来立てのうちにいただきました。みんなで作り上げたものは格別のおいしさでした。



うどんの生地踏み



天ぷらの下ごしらえ



目の前で揚げる天ぷら



出来たてを!!



デザートづくり



うどんの生地を切る

美味しいうどん出来ました

事務職員 柏野 恵里



年末年始の行事食



年末年始の行事食のご紹介です。年末は、クリスマスに年越しそば。お正月は、朝はお節料理を少しずつ、昼食は元旦のお雑煮、2日は赤飯、3日はお寿司。その後、7日朝の七草がゆ、年明けうどん(今年は1/8)…を召し上がっていただくのが備中荘の定番の年末年始の行事食です。「年の瀬だなあ」とか「新しい年が明けたな」ということを、料理で感じていただけると思うとやりがいしかありません(大げさ?!笑)。

#利用者様のうれしいが1番

管理栄養士 谷口 直美



クリスマス



年越しそば



元旦 お雑煮



2日 赤飯



3日 お寿司



年明けうどん

貼り絵クラブの活動

令和7年12月初旬、かわせみユニットで貼り絵クラブの活動を行いました。今回は「クリスマスツリー」をテーマに1m程の大きなクリスマスツリーに色とりどりのオーナメントを貼っていきました。

オーナメントを選び、のりで貼っていくという作業は指先を使う良い機会になるだけでなく「これにしようか」「大きいな〜」等と自然と会話も弾んでいきました。完成したクリスマスツリーはそれぞれの個性があり「できたな〜」と笑顔で話される姿が印象的でした。



文化祭の開催



力作揃い

令和8年1月10日より文化祭を開催しました。日頃のクラブ活動や創作の成果を展示し貼り絵クラブで作成したクリスマスツリーも会場に並びました。会場には貼り絵、書道、手芸等の作品が並び華やかな雰囲気に包まれました。

作品をご覧になり「これ作ったな〜」「上手にできとるな〜」等と利用者様が笑顔を見せてくださる姿がとても印象的でした。

作品作りを通して季節を感じ、達成感を味わっていただける行事となりました。

これからも楽しみながら参加できる活動を大切にしていきたいと思いをしました。

介護職員 青井 恵

地域交流行事

とんど焼き

天候に恵まれた令和8年1月15日木曜日。宇垣荘恒例のとんど焼きを正面玄関先で行いました。甘酒で温まりながら、立ち昇る炎に令和8年の願いを込めました。今年は先日の強風のため予定していたとんど焼きを行うことができなかった、近隣のみどり団地の皆様にも加わっていただきました。地域に根差した施設として宇垣荘を本年もよろしくお願ひ申し上げます。



事務員 芦田 謙一

サンタが宇垣荘にやってくる



「メリークリスマス!!」今年もサンタとトナカイが宇垣荘にやってきました。

なにが始まるのだろうとわくわく顔の利用者様。まずは職員によるハンドベルで「ジングルベル」を演奏し、続いて全員で「あわてんぼうのサンタクロース」「赤鼻のトナカイ」を合唱しました。さらに後半はゲーム二本立てです。職員が二人一組になって紙コップでクリスマスツリーにしていく「紙コップツリー作りゲーム」と目隠しした職員が身体を張って挑む「幸せなら手をたたこうゲーム」とてんこ盛りの内容になり、声援や笑い声で会場は大盛り上がりでした。

その後サンタとトナカイは各ユニットを訪問してクリスマスプレゼントを手渡ししていきました。「プレゼントまでもらった〜」「今日きてよかったわ」と皆様喜ばれていました。

また来年も利用者様に楽しんでいただけるような素敵な企画を考えていきたいと思います。



介護職員 吉井 有香

小規模多機能型居宅介護事業所

12月陽だまり散歩



12月の凜とした空気の中、お日様の温もりを感じながらのんびりと外を散策しました。季節の移ろいを感じる景色を眺めながら、どこからともなく歌が始まり、最後は全員で大合唱に!! 「外で歌うのは気持ちがいいね。」と皆さま満面の笑みを浮かべていらっしゃいました。心身ともにリフレッシュし冬の寒さを吹き飛ばすようなエネルギー溢れるひと時となりました。



介護職員 橋本 千佳



令和7年11月9日、岡山マラソンで、人命救助に繋がった出来事を紹介します。

出来事の内容に入る前に、NPO救命岡山について簡単に書きます。

岡山に帰郷して仕事を始めて直ぐに上司の勧めでNPO救命岡山の活動会員として参加する事になり約10数年が経過しました。このNPO団体の活動の一つが今回で9回目を迎えた岡山マラソンでのボランティア活動です。主な役目は市民へ向けての救命講座と当日のAED班の活動です。今回、私は当日のAED班としてフィニッシュ会場担当として参加していました。

当日は朝からあいにくの雨で気温も上がらず厳しい環境での大会開催でした。ホームページで開催中止にならないかと確認する作業から始まり何かが起きるかもと予感のあるスタートだったことを記憶しています。

私の班は、医師1名・看護師1名・日赤奉仕団2名・学生ボランティア20名の所帯で晴れの国スタジアム内が活動場所でした。10時過ぎに配置が完了し、招待ランナーたちがグラウンドに姿を見せ始めていました。私の持ち場は入場ゲート近くとなっていたので、最後の力を振り絞って戻ってくるランナーの対応になります。活動開始直後は、特に大きなトラブルもなく他のボランティアさん達とフィニッシュした方の労を労う余裕の展開でした。

そろそろ交代でメンバーに食事をとってもらおう手配をして時計を見ると12時を回ったところでした。学生たちがそれぞれに食事を終えたころ、自分も空腹を感じて再び時計を確認したのが12:30でした。

すると、トラックの向こうから聞き覚えのある声で「AED」と叫ぶ声が聞こえました。背中にAEDを担いで待機していた自分が呼ばれています。レーンを仕切っているコーンを乗り越え、本来進入禁止のトラックへ侵入。普段走る事しない自分が全速で走って現場へ急行しました。

途中、無線で医師に状況を伝えようとしたのですが、あいにく別件の対応中で連絡がつかないままとりました。

現場に着くと奉仕団の男性、近くにいたランナーが倒れた人を横にしています。一人のランナーが嘔吐反射をしていると判断していたようでしたが実際は死戦期呼吸という危険なサインでした。様々な声が飛ぶ中、私は迷わず仰向けにして心臓マッサージを開始していました。それをみたランナー達がマッサージを交代してくれたので、気道確保しながらAEDを装着するようメンバーに指示しました。AEDの解析は「ショックが必要です。直ちに実施してください」でした。

そこで充電し、安全確認をした上でショックを施しました。ここまで倒れてから3分ほどの対応だったと思います。

再び、心臓マッサージを再開すると口から唾を吐くという明らかな動きがあり、その後頸動脈も十分触知できるようになりました。

生体反応の再開を確信して、蘇生を中止しました。

余談ですが、意識を確認するために強く顔や肩口を刺激したので、翌日腫れたかもと少し反省しました。

丁度その頃、スタジアムに駐在していた救命士と医師が到着したので、蘇生の状況を伝えて搬送を依頼、私はお役御免となりました。

自分の処置が正しかったのか迷うところはありませんでしたが、しっかり心肺蘇生でき救命出来たのだと今は自負しています。

後日、搬送先の病院に勤務しているNPOメンバーの医師から、すっかり元気になられたランナーが実は当日、スタジアムに戻るまでに2回胸の痛みを感じて休みながら走っており、なんとかスタジアムにたどり着いたので、「もうひと頑張りだ。」と力を入れた瞬間に意識がなくなったと話されたこと聞きました。

更に、医師からあの場面でAEDを使っていなければ十中八九、助からなかったと言われ、改めて人命救助に成功したと実感しました。

また、NPOの理事長は、まさにAED班の存在意義が示せたと喜んでくださいました。

後日談はまだ続き、12月になった頃、郵便で大会事務局から感謝状が二枚送られて来ました。

人生の中で二回目の人命救助、今回も上手くいって本当に良かったと思います。

人命救助は一人では出来ません。今回も多くの方々に支えられ上手くいったと感謝しています。

看護職員 戸田 憲子



外出支援(外食・ドライブ)と御津チンドン来園!

外食支援 (外食)



皆さんの「ご飯食べに行きた〜い!」の声から玉松の皆さんに事前に外食したいメニューをお聞きしたところ“ラーメン!” “うどん!” “寿司!” でした。

数名ずつのグループに分かれて近くの

お店にいざ! 外食! 「久しぶりに美味しいラーメン食べたなあ。」 「満足じゃ〜。」 「お腹いっぱい!」 と気分♥もお腹🍜も喜んでおられました。



外出支援 (ドライブ)



秋のひととき



長〜い夏の暑さもやっと終わり、山々が赤や黄色に見初めてきたので紅葉を見に宇甘溪の方へドライブに出掛けました。♥

「やっと涼しくなって過ごしやすくなったね。」 「急に寒くなるからねえ。」 「赤や黄色がきれいじゃな。」 など外の風景を眺めながら季節を感じておられました。

御津チンドン 来園!

みつ金川ボランティアグループの御津チンドンさんが、久しぶりに来園して下さいました。

以前と変わらず派手な衣装と、あっ!! と驚くパフォーマンスで玉松も皆さんを明るく、笑顔にして下さいます。

最後はみんなで、歌って♪ 踊って♪ 元気100倍です!!

楽しい思い出と時間を過ごす事が出来ました。



介護職員 八木 祐子

大正琴

素敵な音色を ありがとうございました



12月18日に大正琴の演奏に来ていただきました。コロナ流行前の2019年までは毎年来てくださっており、6年ぶりに連絡したところ、快く引き受けて下さいました。



当日は10曲の演奏に加え、マジックや合唱も行われ、大変盛り上がりしました。ケーブルテレビでも演奏されており、琴の綺麗な音色に入所者と職員皆聞き入っていました。最後にはアンコールもあり、入所者の方々はタンバリンや鈴を持ち、琴に合わせて鳴らしていました。「演奏良かった!」「楽しかった」と言われる方が多く、慰問など様々な形で楽しんでもらえる場を今後も設けていきたいと思ひます。

事務職員 岸本 淳也

新人
紹介

新しい仲間たち



我々の仲間入りしました。

①抱負、自己紹介等 ②趣味・特技・好きな言葉、音楽…



備中荘

介護福祉士 山崎 知実

①10月1日付けで入職しました。前職も老健で働いていました。経験はありますが、新しい環境なので分からないことはたくさん聞きながら、1から学ぶつもりで頑張ります。よろしくお願ひします。
②趣味：ライブに行くこと、アニメを見ること。美味しいものを食べること。



コミュニティ
カフェ



11月21日



12月19日



1月16日



編集後記

木もれ陽



今年の干支は「馬」ですね。

馬は、後ろを振り返らずに常に前へと進むその姿から、夢に向かって突き進む人の象徴とされて、前向きなエネルギー・成功・繁栄のシンボルとして日本人に長く親しまれてきました。

また、馬は神さまの遣いともされていて「願いを届ける動物」「福を運ぶ動物」として崇められているようで、それを感じるものとして、神社に奉納された馬や初詣などで願いを書いた絵馬を奉納するといった習慣があります。

このようにとても縁起のいい干支の年です。

夢をもって前向きに生活をする、望が叶えられる良い年になるのではないのでしょうか。

特別養護老人ホームみなみがた荘 事務長 渡辺 一朗

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL086-724-0707
憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058
備中荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332

福祉施設合同HP <http://www.okasaisei-life.jp/>