# こぶしだより

2024年2月10日発行

社会福祉法人　龍鳳ライフパートナーこぶし
〒203-0004　東久留米市氷川台2-31-19
TEL:042-470-2385　FAX:042-470-2386
清瀬事業所/ふわっとん
〒204-0013　清瀬市上清戸1-15-18
TEL&FAX:042-497-9481
https://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/

## 地震からの学び

理事長　貝沼　寿夫

毎年恒例のこぶし神社にお参り。今年も良い年になりますように。

新しい1年の幕開けとともに、甚大な被害をもたらす能登半島地震が起こりました。1日も早い復興を願い、被災された方、亡くなられた方に心よりお悔やみ申し上げます。ライフパートナーこぶしでも、わずかながらですが職員から支援金を募り協会を通じて現地へ送付させていただきました。またこれを機に対岸の火事と捉えず、来たる時に備えて備蓄品の確認やＢＣＰの見直しなど、改めて対策に努めております。

年間２千回もの地震を観測する日本ですが、今でも２９年前に起こった阪神淡路大震災を忘れることができません。朝目覚めテレビに映しだされた倒壊した高速道路、家屋やビルから煙を上げている光景に衝撃を受けました。現実に起こっている出来事とは、到底理解することが出来ず、ただただ呆然と流れてくる映像を眺めているだけでした。

先日、阪神淡路大震災の慰霊祭において、被災された方のインタビューを目にしました。２９年経った今でも、「たくさんの方が亡くなられたのに、私が生き残って良かったのか今でも考える」と涙ながらに語られていました。月日が経ち建物や街並みなど物的な復興は遂げていますが、目には見えない心の復興には、人それぞれの時間が必要なのでしょう。そして今回の地震も含めこうした大きな災害は、それだけ人だけでなく地域・国・地球に大きな影響を及ぼすものだと、改めて認識することが出来ました。

さて、日本の象徴である富士山も、かつては活火山でありました。日本には１００を超える火山を持つ火山大国であり、それ故に地震大国でもあるのでしょう。また江戸時代には、木造の家屋が密集しており、江戸には何度も大火が襲いました。そうした大災害を目の当たりにした日本人の振る舞いが、時折海外の方々から称賛を受けます。

東日本大震災の際には、物資が枯渇しているにもかかわらず、被災地のスーパーや給水所などに整然と並ぶ姿が世界中で報じられました。遠い過去の例では、鎖国中に開国を迫ったペリー提督は、安政の大地震の際に「地震によって生じた災禍にも拘わらず、日本人は落胆せず、不幸に泣かず、男らしく仕事にとりかかり、意気阻喪することもほとんどないようであった」と言ったそうです。これらに限らず逆境でも不平不満を言わない、治安の良さなど、多数称賛される日本人であることを誇らしく感じます。

こうした日本人の気質を作ってきたのは、何度も大災害を乗り越えてきた経験が影響しているのかもしれません。災害が決して稀なことではなく、いつ何が起こるか分からないと物心ともに備えてきた結果ではないでしょうか。こぶしだけでなく法人全体で、有事のために平時に物心ともにしっかりと備えていきます。個人的には、日本人の美しさや強さは持ち合わせていませんが、「そうありたい」と思い続けていきたいと思います。

## ふわっとんだより

### 清瀬事業所の様子を紹介します！！

①　11月17日(金)　日帰り旅行で「こんにゃくパーク」に行きました～！！

「手打ちそば、うどん屋さん甘楽富岡店」で昼食。お蕎麦が絶品でした～！！

ぐんまちゃん獅子舞手拭いを見せてくれました～！！

工場見学では、真剣な様子も！！

②11　月後半の外販場所では、クリスマスツリーが置いてあり、冬のムードでした。

③12月23日(土)は保護者会から頂いたクリスマスロールケーキを食べました。　ごちそうさまでした！！

## 伝わる感情

改めまして看護師の大野です。先日嬉しかった事があり少しお話したいと思います。

その日はプライベートで辛い事があり朝から落ち込んでいました。恥ずかしいのですが昼食の時間も一人めそめそ泣いてしまったり…。

すると一人の利用者さんが「どうしたの？」と声をかけてくれました。また別の利用者さんも何も言わずにそばに寄って来て、数枚のティッシュを手に取り手渡してくれました。そのまた別の利用者さんもそばに寄って来て、ティッシュを手に取り私の顔を押さえて涙や鼻水を拭いてくれるのです。

「そんな事出来るの！？」と驚きとともに思わず笑ってしまいました。すると、その利用者さんも一緒に声を出して笑うのです。

よく見てくれている、また気持ちが伝わり寄り添ってくれる事に感動し、とても嬉しく思いました。これからも色々な事があると思いますが、私も日々利用者さんの気持ちに寄り添った看護ケアを行っていきたいと思います。

看護師　大野　好子

写真についてはご本人（代理人又は成年後見人）の同意を得て掲載しております。

# フォトニュース　～1月の様子～

## ☆新年会☆

保護者会主催の新年会を開いていただきました。豪華なお弁当をいただき、ビンゴゲームや職員のダンスで大盛り上がりでした！ありがとうございました！

## 💛年末年始・余暇💛

## 栄養情報　ワンポイント「ブロッコリー🥦」

1 月ブロッコリーが指定野菜に昇格、というニュースがありました。指定野菜について私も初耳だったので調べてみました。指定野菜は、野菜のうち、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を農林水産省が定めたもので、14 種類（キャベツ、キュウリ、里芋、大根、玉ねぎ、トマト、なす、ニンジン、白菜、ネギ、ばれいしょ、ピーマン、ほうれん草、レタス）あります。指定野菜の価格が下がった際には作っている農家に国から補助金が出る制度があるそうです。

ブロッコリーは栄養価も高く、彩りもいいことからサラダやシチューなど様々な料理で使える野菜です。ブロッコリーにはカリウム、ビタミン C が豊富ですが、水や空気に長く触れることや、加熱しすぎると失われてしまうため、新鮮なものを大き目にカットする、短時間で茹で、水にさらさずに自然に冷ますことで多くの栄養素が失われずに調理できます。食べ応えもあり栄養価も高いブロッコリー、指定野菜になったことは消費者にとっては嬉しいニュースですね。

管理栄養士　小林　由記子

## 挑戦すること

ライフパートナーこぶしに転勤して 10 カ月が過ぎました。初めは、日々業務を覚えることが多い中、利用者さんとのコミュニケーションも難しく感じていましたが、最近では廊下ですれ違う際に、利用者さんから話しかけていただけることも増え、うれしい毎日です。

これからも様々な経験を積み、知識を深め、利用者さんに認めていただけるような支援者を目指していきます。

私は利用者さんにとって安心して生活できる施設であること、職員がワークライフバランスを保って仕事と私生活を充実させるためには、やはり人材確保が不可欠だと感じています。では、いったい何名の職員がいたら良いのか、十分と言えるのか具体的には難しいところです。経験年数を積めば新人の頃よりも仕事の仕方も工夫できるようになって、書類作成等の時間は短縮できるはずです。

しかし、利用者さんの支援は経験を積んでいても難しい場面があります。新人時代より支援技術が上がり利用者さんとのコミュニケーションは図れても、高齢化による利用者さんの心身の変化への対応、人の手でなければできないことがあり、福祉施設には「少数精鋭」ではまかなえないことがあります。実際、十数年くらい前から人手不足だと言っていますが、振り返ってみると職員数が多かった時期もあり、人材定着への対応ができていなかったのだろうと思います。冷静に考えると、長い目で見るとか、俯瞰で見るとか視点が大事ですが、どうしても目の前のことに右往左往し戸惑います。しかし、弱気になってはいられません。

自分が今まで取り組んだことや取り組み続けていることは、どのようなことであっても、自身の力となります。また、やってみたいことでも良いのですが、苦手とか、あまり好きではないとか、時間がないとか、考え過ぎず一歩を踏み出し、挑戦してみると、意外と出来て楽しめて新しい見方が出来るようになると思います。皆さんも新しいことに挑戦してみてはいかがでしょうか。 私も、今あることを楽しんで継続し、どんどん新しいことにも挑戦していきたいと思います。

生活支援員　北久保　克実

## 挨拶

当たり前のように毎日している挨拶。言葉の意味を調べてみると、「挨」は心を開く、「拶」は相手に近づくという意味があるようです。年始初出勤の日には、事業所でも新年の挨拶が飛び交いました。利用者さん達も、「明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします」と挨拶をしてくださいました。

挨拶は、相手の様子を知るバロメーターでもあります。例えば朝の挨拶ではその日の体調や、気分を察することができます。気分が乗らない利用者さんの声のトーンはとても暗かったり、逆によい事があった時はハイテンションの甲高い声だったりします。そして私は、毎日二トーンくらい高い声で元気に挨拶をするよう心掛けています。

心を開き、相手に近づき、声をかけることは最も基本的なコミュニケーションだと感じます。仲間とお喋りしたいけれどなかなかうまくいかないと悩んでいる利用者さんにも、積極的に挨拶をするよう伝えていこうと思います。

生活支援員　中村　恵美子