山荘だより

2023.1.15 No.111

社会福祉法人
木田福祉会

特別養護老人ホーム 白山山荘　特別養護老人ホーム みき山荘

要介護者の急増

白山山荘もミャンマーから技能実習生を受け入れ

2025年、日本では「介護の需要爆発」が起きると言われている。1947～49年生まれの団塊の世代が全員、75歳以上の後期高齢者になる。その数およそ600万人その前の3年間（44～46年生まれ）の1.5倍のスピードで後期高齢者になる人が増える。「ケアされる側」が急増する一方「ケアする側」も一変する。

共働きが増え、専業主婦に期待できる時代でもない。兄弟の数が減り、子一人の負担は重くなる。25年には団塊ジュニアは50代だ。働きながら介護する「ビジネスケアラー」が担い手の中心になる。75歳未満をケアする人も含めると、すでに350万人にのぼる。現在約10万人いる介護離職者（介護をするために退職する人）がさらに増える可能性がある。

最新の厚生労働白書では、40年に医療や介護など福祉関連の人材は96万人不足すると推計している。政府の規制改革推進会議は入所者3人につき一人の職員を配置する基準を見直す提案がされた。入所者4人に一人とする案が念頭にある。デジタル技術を生かし業務の合理化を進めることで、人員不足の緩和につなげる狙いだった。

日本人は介護職に「低賃金、重労働」のイメージがありなかなか増えない。海外の人が貴重な戦力になっている。白山山荘でも昨年の夏からミャンマーから3人の技能実習生を受け入れている。

目線を合わせてお年寄りに声をかけ、認知症のあるお年寄りの問いかけにも優しく答え続ける姿勢に感心する。車いすのお年寄りを案内して、食堂でテレサテンの曲を歌っていると人が集まり、お年寄りも職員も笑顔になる。彼女たちの「お疲れさまでした。お先に失礼します」の声に男性入所者の「お疲れさん。明日は休みか？気をつけての」と声が元気に響く夕方の風景がある。

これからも継続して技能実習生を受け入れていきます。町で見かけたときは、やさしく声をかけてやってください。

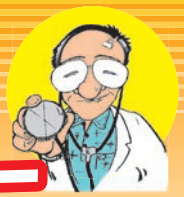
ありがとう

（令和4年●月～令和4年●月）

寄付

三好恵一
谷年弘
横山力
多田明美
多川千代美
インテリアプランニング・キット
赤井電機商会
富田自転車店
三谷電気商会
三木町社会福祉協議会
三好恵美
香西茂知
山中光雄
大井正雄
黒田敦子
㈲ゴトー商事高松
高松信用金庫三木支店
後藤設備工業㈱
吉原薫
内原和宏
浦野博之
正木トヨ子
多田和晋
柴田タツ子
筒井育子
吉田征子
白山小学校
平井小学校
三木町人権擁護委員

嘱託医 三好恵一先生の つぶやきコーナー



新しい年を迎え、これまでの人生を振り返りながら、自分を見つめ、心の中で密かに今年は、こんな事をしてみようと希望を抱いているのではないでしょうか。その気持ちを大事にして生きてゆきましょう。

後期高齢者になると、若い時に比べて、体力の減退に気づかれていることでしょう。しかし、このまま放っておいても、いずれ回復するだろうと思いたいものですが、そうはいきません。今ある筋肉を目いっぱい働かせましょう。あの人ができるなら、同じ自分もきっと出来ると信じて頑張り、可能な限り人手を借りずに思ったところへ行けるようにしましょう。

まず、スマートに立ち上がりましょう。摑まりながらで結構です。まず、背伸びを思う存分してください。そして片足をゆっくりと持ち上げましょう。元へ戻しましょう。何度か繰り返してください。歩いて見たくなれば、歩いてみましょう。目は進行方向をしっかりと見て、胸を張り、手を大きく振りながら、膝を高く上げ、踵から着地するように歩いてください。最初は一歩だけでも十分です。スムーズな体の使い方を探し求めましょう。杖は、お大師さんもの杖を持ってください。ステッキはよくありません。疲れない程度の時間行えればそれで良いでしょう。一日に少なくとも2回することを続けてください。有酸素運動は持久力を養います。一定の事ができたら、次の課題を見つけてください。腰をふらつかせないとか、小走りするとか、いろいろとチャレンジしてみてください。スポーツ選手は、今ここを直しています とは言わず、ただ黙々と練習して、自分の練習を積みあげてゆくのです。コーチはいなくても自分の体で感じ次どうするかを決めてゆきます。

私は3年前に、膝の痛みを覚え、これはと思い、朝夕30分ずつ運動を始めて、今では、50代の方の歩行スピードに追い付けるようになりました。頑張って人生を楽しみましょう。

人権の花

平井小学校、白山小学校、三木町人権擁護委員の皆様より、人権の花をご寄贈いただきました。

職員募集

介護職員・看護職員
（パート応募可）

お電話お待ちしています

社会福祉法人 木田福祉会

〈問合せ先〉TEL 898−3123
担当：笠井

訪問

宮尾若人会
鍛冶獅子連
東股獅子連
茶園獅子連
西土居獅子連
田中宮尾獅子連
神山保育所

ボランティア

川田茂樹
鴨井清孝
左直治

うえむら農園
エコ調剤薬局
平井婦人会
井戸婦人会
みき山荘家族会
木田福祉会後援会

（順不同・敬称略）

敬老会

今年の贈り物はフリース生地の肩掛けです。厚手ながらも軽量でブラックシリカが練り込まれた繊維でできており、保温性と速乾性、天然成分由来の抗菌性を併せ持つ優れものです。入居者様全員がヘビロテ着用しています。

獅子舞

久し振りの秋祭りに獅子舞の訪問がありました。鉦と太鼓の大きな音に二頭立ての迫力ある演舞で入居者様達と一緒に職員も元気をいただきました。

たこ焼きパーティー

コロナ禍にあり、飲食を伴うレクが減ってしまいましたが、この日は晴天に恵まれ屋外での開催となりました。タコパと言うには本格的な鉄板とガス火で作ったたこ焼きは、大きくまん丸で入居者様も職員も驚きの美味しさでした。

クリスマス

今年のプレゼントはネックウォーマーです。サンタクロースからの手渡しに皆さん素敵な笑顔をくださいました。可愛い食事におやつも皆さん楽しまれていました。

みき山荘 冬日記

あけましておめでとうございます！！
しんしんと冷え込む日が続いていますが、みき山荘では
身も心もあたたかくなるような催しを楽しみながら
みんなで冬を乗りきっています！

クリスマス

今年もたくさんの手作りケーキやお菓子でパーティーをしました。そのあとは、ホームを飾るイルミネーションをカウントダウンで点灯しました。12月25日まで点灯して一般公開していました。

獅子舞

今年もたくさんの獅子がきてくれました。お年よりは自分の地区の獅子を見つけてはよろこんでいました。

冬支度

ご家族様から頂いた立派な柿。ていねいに渋抜きをして干し柿にします。甘く仕上がるかな？

年越し

今年も良いこと悪いこといろいろあったけど、お蕎麦を食べて良いことだけ来年にもちこします。

新　春

お正月は、特製のお節料理に舌鼓。新年会では祝い膳とお屠蘇でお祝いしました。今年も皆さんのご長寿と幸多からんことを祈願して乾杯しました。

山荘だより No.111
（令和5年1月15日発行）発行／社会福祉法人 木田福祉会 特別養護老人ホーム 白山山荘 特別養護老人ホーム みき山荘 編集／広報委員会
木田郡三木町下高岡2882-1 TEL(087)898-3123 木田郡三木町井戸381 TEL(087)890-3122 http://www.kitafuku.jp/

デイサービス

敬老会

みなさんが一年で一番楽しみにされている敬老会。今年も職員一同、日頃の感謝の気持ちを込めて、たくさんの出し物を披露させていただきました。踊りや楽器の演奏、皿回しなどをご覧になって「いつの間に練習したん?上手やな～。」と、とても温かいお言葉をかけていただきました。みなさんも職員も、終始笑顔で楽しい時間となりました。いつまでも健康で長生きされることを、心より願っております。

運動会

秋と言えば、スポーツですよね。今年の運動会も、みなさんやる気十分で白熱しました。「借り人競争」では、普段は乗らない車椅子でゴールを目指します。応援の掛け声の中、職員と協力しながら一生懸命に漕ぎました。「運動会や何十年も前のことやの～。大丈夫かいの。」と、不安そうにおっしゃっていましたが、いざ合図が掛かると勢い良くスタートされていました。他にも、玉入れやスプーンリレーなど、たくさん身体を動かして楽しみました。チームで力を合わせて頑張ると、勝っても負けても清々しいものです。

ケアマネインフォメーション

介護の相談、ケアプラン作成について

居宅介護支援

居宅介護支援は、ご利用者様が可能な限りご自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、ケアマネジャーが、ご利用者様の心身の状況や、置かれている環境に応じた介護サービスを利用するためのケアプランを作成します。

そのプランに基づいて適切なサービスが提供されるよう、事業者や関係機関との連絡・調整を行います。居宅介護支援は、特定のサービスや事業者に偏ることがないよう、公正中立に行うこととされています。

※現在、新型コロナウイルスの感染防止対策を実施し、状況に応じて訪問・面談を行えない場合は電話等にて状態把握を行うこともあります。

まずはお気軽にご相談を!
住み慣れたご自宅で、その人らしい自立した生活を送るために、何かお困りごとがあればいつでもご相談ください。

白山山荘居宅介護支援事業所 **TEL 898−7625**

季節の作品づくり

クリスマスに向けて、リースのキーホルダーを作りました。指先を使う細かな作業でしたが、みなさん集中して取り組まれました。好きな色のモールを選び、世界に一つの作品ができあがると、自然と笑顔がこぼれます。早速カバンに吊るしたり、隣のご利用者と見せ合っておられました。

表紙写真「”難を転じて福をもたらす”縁起木 ― ナンテン」鴨井清孝