



# じょいふる

2024.11.30  
**Vol.70 秋号**

〒718-0012  
岡山県新見市唐松1749番地の2  
TEL 0867-76-1000

## 華やかでにぎやかな敬老月間 9月

### ご家族と過ごす大切な時間



我が家へ帰ってきました



お誕生日おめでとう!



男四世代でパシャリ!



敬老の日おめでとう!



みんな来たよー

### 敬老記念式典



ひだまり園卒園児  
お祝いのことば  
松原徹先生  
歌謡ショー

### 祝唐松荘敬老記念



理事長あいさつ



### したいことを楽しむ!



ホルモン定食を  
食べに行ったよ!



サンマが  
焼けたよ!



生花展



大きい芋が  
とれたで!

老人に  
声掛け合って  
温かい里

### ご面会についてのお知らせ

10月より、お部屋での面会が可能となりました!

以前は、ホールでの30分の面会をお願いしておりましたが、現在は、お部屋での時間制限なしの面会が可能となっております。面会時間は、9:00 から17:00 までとなっております。

(ご面会の方へのお願い)

ご面会をご希望の方は、まず電話での連絡をお願いしております。

体調の確認、マスクの着用にご協力ください。また、ご面会中の飲食はご遠慮いただいておりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

# 夏まつり 8 10 土

今年は猛暑のため、カーネーションホールで行いました。大勢のご家族も来荘され、ゆずり葉太鼓の迫力あるステージや、職員からは「阿波踊り」「よさこい」を披露し、ご利用者とご家族も参加された盆踊りでは、暑い夏を吹き飛ばす笑顔いっぱいの夏祭りとなりました。



# 昭和歌謡コンサート 10 2 水

今年も敬老の日のお祝いとして、華麗な衣装に身を包んだ職員が、昭和の歌謡曲を熱唱しました。ご利用者の皆さまも手拍子や口ずさみながら応援してくださいました。ご利用者のたくさんの笑顔を見る事ができ、職員一同大変喜んでいました。



# カラオケ大会 10 16 水

皆さん楽しみにされているカラオケ大会が10月16日に行われました。出場者の皆さんはこの日の為に練習されてきた歌をステージで披露され、会場からは、拍手やタンバリン、鈴で熱心に応援され、会場一体となって楽しみました。



# ふれあい運動会 11 5 火

11月5日にカーネーションホールにて新見南小学校3年生23名と唐松荘健生会11名に参加していただきご利用者、職員と一緒に運動会を開催いたしました。赤・青・緑・桃の4チームにわかれて玉入れと綱引きの2種目を行いどちらの競技もチーム一丸となり白熱した戦いとなりました。勝利するたびに「やったー！」と皆さん大きな声で喜び、とても楽しい秋の運動会となりました。



# ざくら通りの暮らし



ご家族より今年も干し柿用にたくさんの西条柿をいただきました。ご利用者と一緒に作業を分担しながら協力して作ることができました。途中、熟し柿もあり休憩に美味しくいただきました。早く干し柿が食べられる日を楽しみにしています。

# もみじ通りの暮らし

職員の自宅で摂れた哲西栗。どうやって食べようかと考えながら皮をむき、やはり、馴染みのある栗ご飯に決定！「秋



といえば栗ご飯じゃな！」と美味しく出来たご飯を囲み、昔話に花が咲きました。



# つばき通りの暮らし



同郷の方が集まると屋号やあだ名が飛び交う久しぶりの地域交流会(草間会)を開催しました。昔からよく知ってる方や親せきとつながりがある方など、知人と顔を合わせて近況を伝え合う井戸端会議のような楽しいひと時となりました。

## 秋のスナック

岩山神社大祭 10/20



たい焼き 10/21



土下座祭り 10/15



松茸じゃがやー

秋の味覚



焼き芋 やけたかやー



## 市民講座が始まりました!

- シリーズ① 7/20▶糖分と塩分のおはなし～おきかえて作ろう体にいい食事～
- シリーズ② 9/21▶5人に1人が認知症になる時代がくる～明るく暮らせる社会をつくらう～
- シリーズ③ 11/16▶知って安心病気のサイン～気づけることで変わります～

令和6年度の市民講座が始まりました。講座では、グループに分かれクイズ形式で学んでいただき、演習を通して認知症の疑似体験をしていただくなど思考を凝らした講義内容となっております。また、劇団五季によるおもしろおかしい寸劇で楽しみながら分かりやすく学んでいただいております。



## 認知症サポーター養成講座 in 唐松市民センター

いつ誰が認知症を患うか分からない時代がやってくると言われています。今回の講座では、認知症を他人事ではなく自分の事として考え、明るく介護ができる力を養っていただくため、劇団五季の演劇を見ていただきながら、楽しく学んでいただきました。



# 令和6年度 福祉サービス職員研修会 in 隠岐の島

10月28日(月)、隠岐の島広域連合・隠岐の島町社会福祉協議会様からのご依頼により、「令和6年度 福祉サービス職員研修会」にて、池田施設長が「働きやすい職場環境を考える 介護現場の環境をデザインする～唐松荘のこれまでの取り組みから～」と題し、福祉・介護現場における人材確保対策、定着支援等の具体的な取り組みや、実践方法について講演してきました。



## デイサービスセンター 第24回 唐松荘デイサービスセンター杯 グラウンドゴルフ大会

11月17日(日)、新見市民運動公園にて217名の方の参加により盛大に開催されました。結果は次の通りです。



- 優勝** 眞壁 一政様  
47打 福本チーム
- 準優勝** 福水 眞様  
48打 草間カルスト
- 3位** 角田 晴子様  
48打 新星クラブ



## グループホーム心 ～ご家族交流会～



10月26日、今年のご家族交流会では、職員手作りの松花堂弁当を召し上がっていただきながら、昭和のテレビ番組の画像を使ったクイズやご利用者、ご家族、職員で盛り上がったカラオケを楽しみました。また、ご利用者手作りのフラワーフォトフレームのプレゼントにご家族の方もとても喜ばれておられました。久しぶりにご家族と食事を囲み過ごした時間は、かけがえのない一日となりました。



小規模多機能型  
居宅介護施設

## 福の木



### ～ご家族交流会～

10月5日に、ご家族交流会を開催いたしました。年々上達しているはずのマジックと職員全員による銭太鼓を観ていただき、カラオケではご利用者が自慢ののどを披露され、最後にみなさんで「紅葉」を歌い、暑いぐらいの秋晴れの中楽しい時間を過ごしました。また、職員手作りの松花堂弁当には、福の木で栽培したさつまいもの天ぷらが特に好評でした。



## 知っ得コーナー

### 「睡眠に大切なメラトニンについて」

メラトニンとは、脳の「松果体」という部分で分泌されるホルモンで、体内時計に作用し、生活リズムを調整する効果があります。医師の井手下久登氏によると、メラトニン不足は以下のような睡眠障害の症状(不眠症)が起こりうるそうです。

- 入眠障害(寝つきが悪くなる)
- 中途覚醒(夜中に何度も目が覚める)
- 早朝覚醒(朝早く目が覚める)
- 熟眠障害(睡眠の質が下がる)

メラトニンは、学習・記憶能力とも関連しています。生物学者・服部淳彦氏の2017年の論文によると、アルツハイマー型認知症の人は、同年齢の人に比べてメラトニン濃度が低いそうです。

#### メラトニンを増やす方法

**日光を浴びる【日光浴のポイント】**  
起床後30分以内に浴びる  
15～30分間ほど浴びる

**夜間の強い光を避ける【夜間の光刺激を避けるコツ】**  
蛍光灯を暖色のもの(電球色など)に変える  
間接照明などを用い、なるべく光量を抑える  
スマートフォンのブルーライトカット機能を使う

メラトニンは、良質な睡眠や健康を確保するうえで欠かせないホルモン。特に、睡眠の質が低い自覚がある方は、今回ご紹介した方法をぜひ試してみてくださいね。 サイトアドレス <https://studyhacker.net/what-is-melatonin>

#### 食べ物から摂取する

**【メラトニンを多く含む食品】**  
バナナ/ケール/とうもろこし  
しょうが/キャベツ  
**【朝食にすすめる食品】**  
大豆・大豆加工品  
牛乳やヨーグルトなどの乳製品  
くるみやアーモンドなどのナッツ類  
魚/肉類/鶏卵/バナナ

**リズム運動をする【リズム運動の例】**  
ウォーキング/ダンス/ラジオ体操  
ゴルフのスイング など  
1日あたり15～30分

## アンケートにご協力を!

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で**10名**様に、『座卓クッション』をプレゼントします。付属のアンケートハガキに必要事項を記入しポストへ投函してください。

**【締切】**

令和7年1月31日到着分

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



イラストはイメージです

※当施設および情報紙についてご意見、ご要望がございましたら、随時お聞かせ下さい。

## 寄付紹介 (令和5年11月～令和6年10月まで)

たくさんの方にご支援いただきました。  
ありがとうございました。

- 柴田 誠様
- 村上正子様
- 林 国広様
- 奥田俊博様
- 廣瀬八千代様
- 赤木 昇様
- 赤木一郎様
- 橋詰正義様
- 小川晴久様
- 真壁孝史様
- 宮脇恒雄様
- 山口博文様
- (有)山陽新聞新見南販売所様
- 阿新保険センター様
- あしん広場様
- (株)マック工芸様

(順不同)



## 丹野智文氏講演会&「オレンジランプ」上映会の開催 inカーネーションホール

来たる令和7年2月20日(木)13:30から、認知症への理解を深めていただく機会として、若年性認知症当事者である丹野智文氏をお招きし、認知症の方やその家族の思いを知り、認知症に対する理解を深めるために、当事者である丹野氏の講演会がごございます。また、若年性認知症丹野さんご家族をモデルとした映画「オレンジランプ」を上映します。認知症とともに生きるまちは何かを一緒に考えてみませんか?もしあなたが、あるいはあなたの大切な人が認知症になったら…… 皆様の参加を心からお待ちしております。

参加ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

特別養護老人ホーム唐松荘 ☎0867-76-1000 参加費無料

主催▶社会福祉法人愛誠会 共催▶新見市社会福祉法人連絡協議会

## 職員も楽しんでいます! 職員互助会活動報告

### (サークル活動)

- 5/25 ビーチバレーボール大会
- 11/2 卓球大会
- 11/10 ソフトボール大会出場  
(新見地区雇用開発協会主催)
- 11/17 グラウンドゴルフ大会

### (親睦旅行)

- 7/6・9/6 神戸日帰りコース
- 9/21・11/2 出雲大社日帰りコース
- 9/28 USJ日帰りコース
- 7/13・10/3 道後温泉1泊コース
- 11/10 長野・草津2泊コース

計8班に分かれ親睦旅行を行いました。

軽井沢でカーリング



## 第16回「敬老の日川柳」展示作品のご紹介

- ・守られて 母の没年超え 生きる日々
- ・おばあちゃん いつも笑顔が 素敵です
- ・子守歌 上手な祖母の 白い衾 選者添削
- ・ばあちゃんと お手てつなげば 赤トンボ
- ・ぢいちゃんの 口癖だった「男だらう」選者添削
- ・じー・ばーちゃん 長生きしてね いつもでも
- ・見ていてね いつかは 掴む 母の味
- ・甥姪っ子 行くとび父の 膝の中
- ・老人に 声掛け合って 温かい里
- ・足音が 皆集うて 母の春
- ・面会の 夫の笑顔に 励まされ 選者添削
- ・支え合い 母と娘は 助け合う 選者添削
- ・肩を寄せ 母と娘は 語り合う 選者添削
- ・年重ね 在りし日の人 思い出す
- ・元気でね 優しい言葉 頑張れる
- ・思い出す あの若き日の あの笑顔
- ・今思う 母に習った 数々を

18句

選者 多田あやこ

敬老の日川柳にたくさんのご応募いただきありがとうございました。応募総数45作品の内、厳正なる審査の結果選ばせていただいた18作品を9月の「ほほえみギャラリー」に一か月間展示させていただきます。

## 年末感謝祭 年忘れ紅白歌合戦2024 今年も魅せます!

今回のテーマは「歌は希望」です

白組		紅組	
空に太陽があるかぎり	にしきのあきら	17歳	南 沙織
思い出の渚	ワイルドワンズ	智恵子抄	二代目コロンビア・ローズ
女学生	安達 明	なみだ恋	八代亜紀
うそ	中条きよし	夫婦船	三笠優子
北海の満月	井沢八郎	聖母たちのララバイ	岩崎宏美
大利根無情	三波春夫	岸壁の母	二葉百合子
祝い船	門脇睦男	女の海峡	都はるみ

ご家族・地域の方もご入場できます!ただし、発熱・かぜ症状の方はご遠慮ください。



シリーズ **認知症** 「してあげる介護よりも  
できることを支える」

できないことや思い出せないことなどがよくみられるようになると、周りの人はもう何もできなくなったとか、すべてわからなくなったなどと思い込んでしまいがちです。しかし、身体で覚えた記憶は保たれていることが多いのです。家事や育児、仕事、楽しみごとなど、できる能力はたくさんあります。

したがって、さりげなく本人の出番をつくったり、仕事や動作のお膳立て、あるいは簡単な役割を用意したりしてみてください。時間がかかるかもしれませんが、お年寄り「自分が役に立っている」と感じて、いきいきとしてくることでしょう。

参考文献：認知症の知りたいことガイドブック 著者 長谷川和夫

ご利用者 **南川 行男様 (91歳)**  
ご家族 **南川 弘子様**



いつの間にか91歳になり、知らないうちに認知症が入ってしまった行男さん!今日の機嫌はいかがですか? 食ばやすくしてもらった食事は完食できましたか?

唐松荘の皆さんに支えられ、助けられ、ゆったりと、穏やかに過ごしていることでしょう。

先日、面会に行った壽與子さん達も、立派に整った環境で、礼儀正しく慈愛に溢れた職員の方々の態度に感激していました。そして「兄さんが大切にしてもらっていてうれしい」と感謝しながら帰りました。私は、あなたが入所した後の、ざわざわとした、たとえような複雑な感情が、面会に行くたびに薄らぎ、元気になっています。もみじ通り1丁目のスタッフの方々には、あなたからもお礼を申し上げてください。

唐松荘の皆さまには日頃より大変お世話になり有難く感謝申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

あい愛 あい愛 **クッキング Vol.68**



クリスマスお正月料理にいかがですか?

**炊飯器でスペアリブ**



材料4人分

- スペアリブ.....500g
- 塩.....小さじ 1
- こしょう.....少々
- トマトケチャップ...大さじ 3
- とんかつソース.....大さじ 2
- みりん.....大さじ 2
- マーメイド.....大さじ 2
- しょうゆ.....小さじ 1

作り方

- 炊飯器に●の調味料を入れておく。
- スペアリブの肉と骨の境目をフォークで刺す。
- 塩こしょうをふり、全面にまんべんなくまぶす。
- フライパンで油をひかずに焼き、全面に焼き目がつくまで焼く。
- そこにたっぷりの水を入れ、肉を炊飯器へ移します。  
※余分な脂やアクを取り除く為なので、煮たり時間を置く必要はありません。
- お肉を炊飯器に入れたら普通炊飯で炊き完成。

ワンポイントアドバイス

炊き終わってから30分から1時間おくと更に柔らかくなります。



**行事予定**

- 12月 24日(火) **クリスマス会**
- 12月 26日(木) **お餅つき**
- 1月 上旬 **新年御祈禱**
- 1月 上旬 **とんどまつり**
- 2月 3日(月) **節分・豆まき**
- 3月 3日(月) **ひな祭り**

**カーネーションホール** 行事予定

- 12月 7日(土) 14:00~ 年末感謝祭年忘れ紅白歌合戦
- 12月 14日(土) 9:00~ チャリティーバザー ※一般の方はご遠慮下さい。
- 1月 15日(日) 14:00~ カラオケ大会

**ほほえみギャラリー** 予定

- 12月 日本の原風景
- 2月 誕生月の花
- 1月 ベストショット 『紅白歌合戦2024』
- 3月 昭和のデパート風景 (屋上遊園地)

**アイシアター** 唐松荘が月に一度映画館になります

今後の予定

- 1月 喜劇 女は度胸 ..... 倍賞 美津子・河原崎 健三
- 2月 銀座の若大将 ..... 加山 雄三・星 由里子
- 3月 忍びの者 ..... 市川 雷蔵・藤村 志保

じょうふる博士の **オー!脳・チャレンジ!!**

簡単なクイズに挑戦してみましょう。  
じょうふる博士が日本のお札になっている歴史上の人物の名前の札を持っています。この中でお札になっていない人物は誰でしょう?  
(答えは本紙P4をご覧ください。)

てのーてマーク...こちらの方で『つれなつて』を『てのーて』といいます。  
このマークがついているイベントにはどなたでも参加していただくことができます。