



家族が集まる  
実家みたいな  
ホームです

令和6年11月発行 [第26号]

# グループホームこまば 木もれ陽

## 三浦ホーム長の マイファミリー



今年の夏は残暑が長く10月に入っても真夏日があったり、急に寒くなったりと気温の変化が激しくなっています。

季節の変わり目には自律神経の働きが悪くなり、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなると言われていています。ホームでも蜂窩織炎（ほうかしきえん）という病気になった方がいらっしゃいました。蜂窩織炎は免疫力や体力の低下が原因で、小さな傷口から菌が入り炎症が発生する病気です。

ホームでは免疫力や体力を付けるために、ご利用者には三食をきちんと摂って頂き、昼間は活動して、夜はしっかり休む、という当たり前の生活リズムで過ごして頂けるケアを心がけています。

お天気の良い日には外に出て外気浴や散歩をして運動量を増やし、家事もしっかりして頂き、食事を美味しく食べて頂くことで、元気な心と身体を維持して頂きたいです。また、自律神経の働きを良くするにはストレスをためないことも大切です。ご家族との面会や、ご利用者同士のおしゃべりなど楽しいことを増やして、ストレスフリーの生活を目指していきたいです。

ご家族の皆様にもご協力頂きますようお願い致します。



## こまばのこの人

片倉 由香 (令和6年8月入職)



### ○ 介護を始めたきっかけは？

この問いを見て「介護」という認識が今の私にはあまりないことに気付きました。グループホームこまばが介護業界初経験です。5月に受講した「老いを考える」という講座を機に介護業界を考え始めました。

### ○ 今まで、どんな活動を？

会計事務所を経て、会社の人事経理総務など管理部門で社内体制作りなどをしていました。現在はグループホームこまばの勤務の傍ら、コーチングやカウンセリングのセッションや、感情ワークショップを開いたりもしています。人と関わるのが好きです。

### ○ 介護の楽しさってなんですか？

「人として対等な関係とは？」を日常でもよく考えます。グループホームこまばの人の尊厳を大事にする在り方・姿勢に惹かれています。今はひとりひとりの方の魅力を見せてもらえることが楽しいです。

### ○ 難しいところは？

ご本人の意思を尊重しながらも、食事や入浴などのときにどのような関わりをするのか。先輩方がされている関わりを見させてもらったり、アドバイスをいただきながらトライ＆エラーしては、先輩方に励まされ慰められながら頑張っています。

### ○ 「グループホームこまば」に来てどうですか？

介護未経験の私も、皆さんに見守られ伸び伸び過ごさせてもらって嬉しいです。また、皆さんが个性的で、心のひだに触れることが多くワクワクしています。

### ○ 今、取り組んでいること

子どもが独立し、人生の次楽章をどのように生きるかを模索しています。グループホームこまばで人生の大先輩たちの生き様から刺激や勇気をいつも頂いています。

### ○ やりたいこと

好奇心旺盛で学びや体験が好きなタイプなので、ワクワクする世界・人・出来事にどんどん出逢っていきたいです。



## 敬老会

9月15日に敬老会を開催しました。

うちのホームの敬老会は、形式的なお祝いの会ではなく、ご利用者とご家族の皆様と一緒に楽しめるイベントになっています。今年は「餃子パーティー」で、大勢のご家族が集まってくださいました。

ご入居者の娘さんが「餃子の餡の隠し味に味噌を入れると美味しいわよ」と教えてくださったり、ご利用者と曾孫さんが一緒に餃子を包んだり、お孫さんのご主人がプロの腕前で餃子を焼いてくださったり。

職員の出る幕がないほどでした。

敬老の日に家族が実家に集まって、ワイワイ・ガヤガヤと楽しみながら美味しいものをみんなで作ってみんなで食べて…。



ホームに入所していても、そんな幸せなひとときを持って頂きたいと思っています。

左の写真はご利用者・子供・孫・曾孫の四世代が勢ぞろいして写した記念写真です！

またいつでも実家のように遊びに来てください！



# グループホームこまば 木もれ陽

令和6年11月  
第26号

総合ケアセンター駒場苑 グループホームこまば 東京都目黒区大橋2-19-1

TEL 03-3466-6600

## こまばのフォトアルバム



仲良く体操  
「いちに・いちに」



お裁縫はお手のもの！！



愛隣会に地元のお祭りのお神輿が  
やってきました！お神輿の前で「はい、ポーズ！」



週に2回のマッサージで  
リラックス



大好きなワンちゃん  
が会いに来てくれました。  
一緒に遊んで  
楽しいひととき。



ホームに入居するまで住んでいた  
ご自宅はすぐ近くです。  
時々自宅に戻って、玄関先をお掃除  
しています。



お料理上手で、いつも愛情込  
めて作ってくれます。



介護美容研究所の学生さんが実習を兼ね  
てボランティアに来ています。  
綺麗にメイクしてもらってニコリ！



「朝刊で〜す！」

## 編集後記

長く続いた暑さもやっと落ち着いてきました。  
芸術の秋 読書の秋 食欲の秋。皆さんはどのように過ごされますか。  
今年の春にピアニストのフジコヘミングさんが、92歳で旅立たれました。  
老いや病を抱えながら精力的にピアノを弾き続けていました。  
演奏中に間違えてしまうことも多々あったそうです。しかし、それを  
承知で演奏会に集まる多くの聴衆がいて、支えてくれるスタッフがいて、  
そして何より演奏し続ける本人の強い意志と行動力があって。

まさに「最後までその人らしく生きる」を全うした生き様だったのではないかと思います。

私達職員は常にご利用者が「その人らしく生きる」ために、  
どうしたら良いかを模索しながら生活のお手伝いをさせて頂いています。  
でも、時には「自分らしく生きる」には…と、自分に問いかけてみるのはいかがでしょうか。

秋の夜長、自分自身とゆっくり向き合う時間を楽しんでみませんか。  
(勢村)