

第 47 号 2022 年 6 月

発行者：NPO 法人 介護の家コスモス男山

〒614-8372 八幡市男山笹谷 4-2 D19-106

TEL：075-983-2737 FAX：075-983-2746

e-mail：kosumosuot@gol.com

ホームページ検索用語 ⇒ 「コスモス男山」

<https://kosumosuot.sakura.ne.jp/hp/>

## ちょっと、近所で、立ち話

新型コロナウイルスの流行で、リモートワークが推奨されています。私も会議はもちろん、離れて暮らす孫たちとの会話も、オンラインソフトを利用しています。便利で時間と費用の節約になりますが、表面的な情報交換はできても、ひそひそ話はできず、参加者相互の信頼関係が今ひとつ築けないように思います。近所で立ち話をしているような、顔を直接合わせることができる、そんな環境が今、改めて求められています。

介護福祉の現場は、もとよりエッセンシャルワークであり、地域で運営されてきました。相談ごとも最初ならリモートでもできそうですが、次の段階では面談することが必要ですから、「近所にあり、まずは立ち話ができる」施設が望まれます。

コスモス男山は、近所の人々との交流を大切にしてきた地域密着の施設です。わくわく教室、オレンジカフェ、コスモスまつり、・・・いろいろな活動が続けられてきました。そこでの立ち話から、やがて施設の利用へとつながっていくのが理想ですが、それには、まず施設の存在を知ってもらうことが前提となります。介護福祉施設は誰もがいずれは利用するにもかかわらず、その時期までは無関心な人が多数ですから、まだまだ・・・。



ところで、みなさんは近所の小売店や飲食店を利用していますか？便利だから・・・、安いから・・・。それが続けば、近所の店は廃業し、立ち話ができるところがなくなってしまいます。「近所」を利用することは、SDGsにもつながるのですが。

監事 黒澤 敏朗

# コスモス アラカルト

## コスモス男山恒例 お誕生日カード

毎月の誕生会。みんなでバースデーソングを歌って、その月に生まれた方に少しお話しいただいて、お祝いのカードを差し上げます。カードは職員の手づくりで、数年前までは版画を彫った味わい深いもの。

今は、写真に切り絵を施した美しいものです。現担当者の思いを紹介します。

誕生日カードをつくる役を引き受けたときに、「そうだ、歳をとると、あまり撮らなくなるから、写真を撮って差し上げよう。」と思いました。撮りはじめると、「うまいねー！」と皆からのほめ言葉。内心ニンマリです。

ところが、その後スタッフの誰が撮ってもすごくいい写真ばかり！なぜなら、利用者さんみんなが、穏やかで自然ないい笑顔カメラに向けてくださるからです。

皆さん、気負うことなくすぐに笑ってくださるのが、毎回嬉しかったです。感謝です！

喜んでいただけるかなと思いながら、仕上げに、色紙で季節の花をチョコチョコ切って、まわりを飾ると出来上がりです。これからも満点の笑顔を毎年毎年、見せてくださいね！（看護職員 大塚秋子）



## 今年もお花見 ルンルン！



皆さん「きれいね～」「淡いピンクが素敵ね」「今年の桜は一段ときれいやね」と短い桜の時期を楽しんでおられました。

桜の時期から2週間程が過ぎた若葉の美しいある日、お花見にまだ行けていなかった方々と一緒に

市民の森に行ってきました。色とりどりの春の花がとっても綺麗で皆さんの顔もほころんでいました。

(介護職員 津野法子)



☆コスモス男山地域講座&職員研修☆

## 災害を想定して対応を学ぶ！

12月に開催した「防災・減災の知恵」の講座は、いわば一般的な災害対応基礎知識編。今回は事業所や避難所での対応がテーマでした。当日(3/24)は、このゲーム「KIZUKI」を考案された三重県の高齢者住まいの研究会から、ファシリテーターが3人も来て下さる贅沢な講座となりました。感想を抜粋で紹介します。



☆巨大地震が起こった時どうするか、カードを使ってゲーム形式で行われました。いざという時の判断とスピードが求められるわかりやすいゲームでした。(介護職員 渋谷)

☆サービス利用時の突然の災害に、果たして冷静に利用者さんを守ることができるのか。このゲームを何度も行って、皆で共通の、瞬時の判断力を持つことが重要だと思いました。(介護職員 魚野)

☆ゲームでは素早く考え判断したが、それが本当に優先される事案だったのかについては、これから事業所で考えていったらよいとのことだった。事業所として何を優先していくのかを皆で話し合い、決められることは決めて、瞬時の判断の練習をしていくことは、災害後に被害を最小限にするために大切だと思った。(副所長 武元)

☆災害後も事業継続していける施設づくり、BCP(事業継続計画)の策定が必要であると痛感した。

(所長 西村)



☆災害が発生した際における限られた人員数の中で、業務の優先順位をつけることの重要性を学ぶことができました。イベントカードには色々な種類があり、繰り返し演習を実施できてとても役に立つと感じました。(参加者 八幡市防災安全課 職員2名)

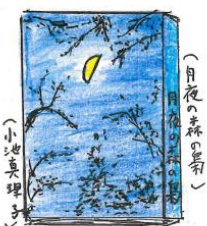
### ☆コスモス文庫から☆ **小池真理子著「月夜の森の鼻(ふくろう)」を読んで**

作家の夫 藤田宣永が亡くなった後、妻 小池真理子が2人の37年間を「心の風景」と綴った作品です。彼が元気だった頃、繰り返した言葉を彼女は思い出します。月夜に鼻の声を聞く度に夫に知らせると彼は「おれが死んだ後のおまえの事は想像できる。おいおい泣いてる割に、すごい食欲でパクパクまんじゅうを食ってる。そんなヤツだからおれが死んだ後のおまえのこと、全然心配してない」と。思い出す度に笑いながら嗚咽している自分に気がつくのです。



夫婦は時には憎み合いながら許し合い、お互いになくってはならない「かたわれ」でありたい。小池夫妻のように！ぜひ読んでいただきたいです。

(配膳ボランティア 尾上治子/イラスト 岡本智子)



## 介護労働における腰痛予防

3月3日、4月21日の2日にわたり、介護労働安定センター所属の理学療法士 神内昭次さんを招き、腰痛予防研修を実施しました。腰痛予防は介護現場にとって大きな課題です。職員の感想を抜粋で紹介します。

### 第一回

#### 介護労働や日常生活で生じる腰痛の予防

～筋の疲労と姿勢、肩コリ・こむら返り、腰痛発生のメカニズム～  
～身体の特徴を知り、予防できる動作と体操を実践しよう～

☆日常業務の中で、車イスの移動をはじめ、筋肉を使っている場面が多々ありますが、筋肉の負担を軽くして仕事をする方法を考える良い機会になりました。具体的には、支点・作用点の考え方を活用して、介護のあらゆる場面で、身体を中心・重心で仕事をするといかに負担が軽いかに気づきました。

(送迎職員 田中)

☆アウターマッスルとインナーマッスルの特性について深く知ることができた。僧帽筋の部位ごとのストレッチはすぐ役立つものだった。(介護職員 津野)

☆利用者さんを起こすときには、膝を曲げて、腰を下ろしてからゆっくりと。重い物を持つ時は、必ずお腹に物を近づけて臍の近くで持つ。準備運動の大切さも学びました。(送迎職員 井上)



### 第二回

介助者の腰痛予防&ご利用者にも優しい

#### 持ち上げない移動・移乗介助法

ノーリフティング・ケア

☆プラスチックナイロン袋を利用して介助者、介助される人双方の負担を減らす方法を学んだ。施設内に限らず、色々な場所で役立つ方法だと思った。周りの人にも伝えたい内容だった。

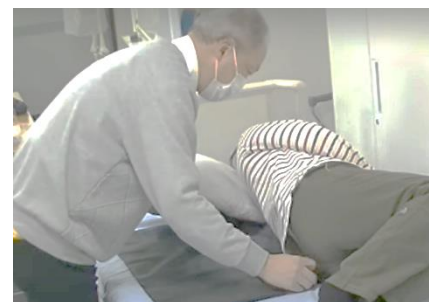
(介護職員 裕口)

☆持ち上げない移動の基本原理は荷重と

摩擦である。対象者の身体の下に、滑りやすい素材(スライディングシート、ごみ袋)を敷いて、自然な動きの方向に引く。(介護職員 魚野)

☆対象者の残存機能を活用した介助をする事で腰痛のリスクが低減し、福祉用具を上手く利用することで、腰痛予防につながるということがわかりました。(主任 栗山)

☆社会福祉施設の労災原因の多くが腰痛と転倒。腰痛のリスク回避には残存機能の活用、福祉用具の利用、作業姿勢の見直しをすることが必要である。介助する側される側双方にとって楽な移動・移乗のコツや手順を、職員みんなで確認していきたい(所長 西村)



# コスモス文芸

董(すみれ)から 打ち明け話 犬ふぐり  
点眼に 指で目開く 柿若葉

信

卓袱台(ちやぶだい)は 家族円満 花カンナ  
夏の星 満と輝け 地震の町

かつら

万緑や 山村留学 一年生  
土器(かわらけ) 投げ 若葉掠める 竹生鳥

みやこ

ウクライナ 新兵器の見本市  
法ルール 有るやナシやの 国の外・内

コスモス童

医者の前 座っただけの 診察代

かつら

## 活動日誌 2月～5月

2月

1日 「コスモスだより」46号発行 4日 常勤会議(以後第1、3金曜日開催) 12日、19日 PCR検査(全員陰性)

15日 3/16 ケアマネ研修5回 16日 誕生会

19日 認知症の方の「家族」の支援受講/ケア会議(書面)

23日 事務局会議(以後第4水曜日開催)

24日 地域交響プロジェクトパートナーシップミーティング

3月 1日 処遇改善交付金支給(後期)/2022年度労働条件通知書交付

3日 第1回腰痛予防研修会/介護予防事業「わくわく教室」再開(3月17日にも開催)

5日、19日 PCR検査(全員陰性)

9日 昇降機(モリト)点検/認知症相談・オレンジカフェ/ケア会議

23日 防災無線点検

24日 地域講座「災害を想定して対応を学ぶ」 25日 誕生会

28日 第5回運営推進会議 30日 お花見(4月4日～6日にも)

4月 1日 「コスモスだより」編集会議

15日 第1回定例理事会 16日 認知症相談・オレンジカフェ/ケア会議

19日、20日 ケアマネ研修(ズーム)

21日 第2回腰痛予防研修会

16日 第1回運営推進会議

17日、18日 ケアマネ研修(ズーム) 18日 会計監査

19日 第2回定例理事会 20日 誕生会

## 今後の活動予定

6月

1日 「コスモスだより」第47号発行  
5日 第17回定時総会・15周年の集い・臨時理事会

7月

1日 夏季賞与支給  
中旬 排水管、汚水桝洗浄

8月

—以下の本を購入しました—

書名	著者	発行所
くらしのアナキズム	松村圭一郎	ミシマ社
山女日記	湊かなえ	幻冬舎
賃金破壊 労働運動を犯罪とする国	竹信三恵子	旬報社
ルポ 死刑	佐藤大介	幻冬舎
月夜の森の鼻 (P3 に書評あり)	小池真理子	朝日新聞
沖縄と色川大吉	三木健編	不二出版
貧困パンデミック	稲葉剛	明石書房
ベトナム戦争と韓国、そして 1968	コ・ギユンテ	人文書院
ブラックボックス	砂川文次	講談社
教育は社会をどう変えたのか	桜井智恵子	明石書店
認知症世界の歩き方	寛祐介	ライツ社
ポタニカ	朝井まかて	祥伝社
翡翠色の海にうたう	深沢潮	角川書店
塞王の盾	今村翔吾	集英社
訴歌 —ハンセン病者の命の— 一行詩—	阿部正子編	皓星社
ブラック化する教育 2014~2018	大内裕和	青土社

☆みなさまからご寄付をいただきました

- ・ふきよせさん、和田さんより捨て布を
- ・浜田きよ子さんより書籍を
- ・村田孝子さんより布切れを
- ・滋賀ドライさんより多量のマスクを
- ・向井さんよりリハパン等  
を頂きました。



ありがとうございました

☆お知らせ

- ・長島公子さん、塩崎芳江さんが3月末で退職  
されました。  
長い間ありがとうございました。
- ・上田弘子さん（介護）、鍵山徹夫さん（会計）  
が入職されました。宜しく願い致します。

編集後記

椿の花も終わり、我が家の庭の柿、イチジク、キウイの新芽を眺めながら自然の美しさを堪能している。

4月22日は「アースデイ」で美しい自然環境に感謝する日という事である。

マイクロプラスチックの海洋汚染だけでなく地上100メートル、1平方メートル何ミクロンのプラスチックの粒子が漂っているという。それは私たちの肺の中にも入って来るのである。

地球の資源をどのように使い役立てるかを科学的に考えてきたが、結果は資源の使い過ぎと便利な生活であったという他ない。今日の環境破壊を考える時、60年余り前の公害病の原点である水俣病を思い出さずにはいられない。

2月から始まったロシア、ウクライナの戦争は最大の環境破壊であり心痛める現実である。脱炭素社会の実現の中で再び原発の評価が高まっていることに不安を抱いている。

私たちを取り巻く環境破壊を先ずは生活の中から取り組んでいかなければ後世、次の世代にまで禍根を残す事になるだろう。

(井上 一伎)

「コスモスだより」編集委員より

コスモスだより46号のアンケートを取らせていただきました。お忙しい中、様々な意見や感想を寄せていただき、心からお礼を申し上げます。今後も検討していく材料にしていきたいと思えます。また、長年、ボランティアで編集委員を担い、37号から46号までは編集後記も担当下さっていた三上正禮さんが勇退されました。長い間、本当にありがとうございました。