



第 48 号 2022 年 10 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/>

ご あ い さ つ

NPO 法人介護の家コスモス男山は、今春開設 15 周年を迎えました。6 月定期総会終了後、私が理事長を引き継ぐことになりました。

前理事長・井上一枝氏は創設時より理事長、所長、ケアマネジャーの三役を担ってこられました。コスモス男山の地道な活動を引き継ぎ更に次世代に繋いでいきたいと思ひます。

思い起こせば、NPO法が施行され、さらに 2 年後の 2000 年介護保険の施行がきっかけとなり、福祉系 NPO 法人が多く誕生しました。地域で長年、有償、無償のボランティア活動を地道に歩んでいた団体が法人格を獲得し活動の基盤を確保したと言われています。

「法人介護の家コスモス男山」も同様です。介護の家としての理念を持ち、小規模多機能型居宅介護事業所として役割を果たしてきました。NPO としての地域活動、介護施設としてスキルアップを常に念頭に置き活動しています。



近年地域では一人暮らしの方が急増しています。高齢者が安心して暮らす為にコスモス男山が、地域の「居場所」でありたいと願っています。

今、世界は SDGs と唱っています。持続可能性とは日常を破壊せず、日常の維持を目指すこと。平穏な毎日を維持することの難しさを感じて体験し、ウクライナ侵略の報道、災害の多い我が国にも季節の巡る度々被害が発生します。平穏な日常はじつは簡単ではないのだと思ひます。

理事長 三宅 悦子

コスモス男山 15周年記念の集い

「15周年記念の集いを終えて」

副理事長 井上一枝

開設より15年、概ね大過なく経過し、運営・活動出来た事は会員、ご利用者、ご家族、職員をはじめ地域の皆様方のお力添えのお蔭と深く感謝申し上げます。

ヘルパー、ケアマネジャーをしながら自らが高齢者になろうとしていた20数年前、住み慣れた地域で安心して老いる事が出来るだろうか？これからの高齢社会を人任せには出来ないという思いで起業を考えていました。丁度その時、京都市主催の「起業セミナー女塾」に参加し、大きな後押しを頂きました。セミナー企画者の片岡勝氏の「これからの社会を変えていくのは女性である」というジェンダー論にも触発され、更に様々な参加者（女性）との交流も私の想いを強くさせました。



かけつけて下さった
来賓のみなさま



これからは次世代職員と共にこれまで培ってきたコスモス男山の理念(人権意識)を更に深め、学び合いながら事業の継承・発展を図っていきたくと思っています。又、地域の皆様としっかりと手を携えて歩んで参る所存です。宜しくお願い致します。



10年以上表彰のメンバー(9名)

**本年度の運営推進会議にご参加頂いている
委員の皆様 よろしくお願いたします**

利用者のご家族 1名、近隣住民の方々 3名
民生児童委員 1名、配膳ボランティア 1名
NPO 法人介護保険オンブズマン機構・大阪より 1名
八幡市高齢介護課より 1~2名
八幡市包括支援センター美杉会より 1名
コスモス男山より 4名 (理事長、副理事長、所長、事務局長)



5年~9年表彰のメンバー11名

きらっと☆シニア倶楽部

【健康寿命を延ばそう!】を合言葉に、コスモス男山主催の「きらっと☆シニア倶楽部」はオープンしました。

オープンするまでは仕事終わりに6~7回集まったり、担当者みんなが他の体操教室で体験させていただいたり、イメージづくり、プログラムづくりに大車輪の日々でした。

前半は体づくり。ストレッチ、筋トレ、リズム体操、ボール運動などに脳トレも取り交えてあっという間の1時間。後半は、ゲームを中心に創作、ストレスマネジメントなど心や頭も動かして、最後はティータイム。手作りスイーツも登場して、ほっこりゆったりひとときです。

自分の体や心、頭に向き合うだけでなく、参加者同士の出会いも大切にしたい楽しい場にしたいなあと考えています。

コロナ禍 7月オープンしました!!



8月23日は夏祭り。盆踊りと紅白分かれてのゲーム合戦で大盛り上がりでした。まだ少し空きがあります。ぜひ一度ご参加ください。お待ちしております! (参加費: お茶・お菓子代 100円)

毎月第2、第4火曜日 13時~15時 D18棟集会所
連絡先: 983-2737 コスモス男山
(「きらっと」の申し込みです、とおっしゃってください。)

軽食喫茶

おいでやすコスモス103

営業時間: 火曜日~金曜日 12:00~15:00
予約制でランチ(700円)を提供しています。
(予約は3日前まで)ドリンクだけでもOKです。



美味しくて栄養バランスが良くって一人暮らしにはとても助かります。お店の雰囲気も良い。

毎日来たいけど、経済的にちょっと・・・なので、週に2~3日来ています。

利用者がもっと増えたらいいと思うけど、調理する方が忙しくなるし、700円はちょっと高いかな。



メニューが高齢者向けで、食べやすいんです。

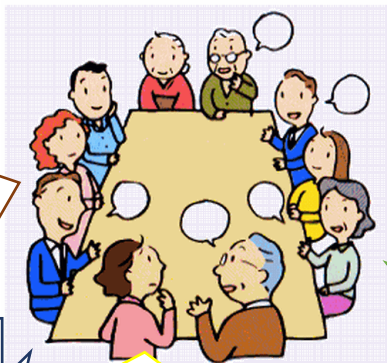
普段は簡単な物しか作りません。自分では作れない手の込んだ料理を頂けて、ありがたいです。週に一回、ちょっとオシャレしてここまで歩いて来て、なじみのスタッフさんとおしゃべりするのも楽しみです。♡



認知症について

6月25日 第4住宅福祉委員会 見守り委員の皆さんに、副理事長が「認知症について」お話しさせていただきました。皆さんから寄せて頂いたご感想を紹介します。

私の周りには、認知症の方が居なくて、今までは殆ど未知の世界でした。認知症について分かりやすく丁寧に話して頂いて、有意義なひとときでした。T.A



両親の介護を通して、認知症を経験して思うことは、講習であった通り、早期の発見と受診が重要。周りの理解と助けが大切なのだと思います。F

感染症で、心臓の手術を受け、脳梗塞を発症しました。医師によりますと、脳梗塞を経験すると、認知症になり易いとのこと、注意深く聞かせていただきました。T

介護の家コスモスでは、認知症を発症した人も、楽しく日常生活を送っていること、本人も楽しく幸せを感じていることを知りました。A.T

最近、物忘れが多くなって来ました。認知症と物忘れは別物だと今は分かっていますが、もしそうなったら、認める努力をして、“おかしいと思ったら病院に行く。”これが大事です。



認知症になった人を「困った人」にしないで、受け入れて見守っていける暮らし易い社会（地域）になるよう、福祉委員として協力できればと考えました。Y.K

誤りを指摘したり、否定したりはせず、寄り添う姿勢で穏やかに接するのが支援の基本ということ胸に刻みました。



介護支援専門員(ケアマネジャー)の資格を取得して

コスモス男山で勤務を始めて7年目に入りましたが、その間に色々な資格取得や研修に参加する機会を与えて頂き、今回も介護支援専門員を目指すきっかけを頂きました。

いざ勉強を始めるとあまりの範囲の広さに気が遠くなりそうなおもいでした。何とか試験に合格した後も、資格を取得するための実務研修がオンライン授業ということで、初のオンライン体験。四苦八苦しながら職場の同僚に助けってもらい、無事に終える事が出来ました。

介護支援専門員は介護だけではなく、医療や福祉の分野での知識・技術も必要で、多職種と連携しながら、利用者さんの望む暮らしを支援していく中核となる存在です。

これからも学んでいくことばかりですが、利用者さんと信頼関係を築き、住み慣れた場所で生活していただけるよう支援していけたら、と思っています。



(介護職員 栗山かおる)

四肢しごをふむ 土偶の脚あしや 豊とよの秋

死産しさんにも 十月とつきの一生ひとよ 雲の峰

信

凜れんとして 空を突つく花 アガパンサス

志音

ケアすとは 非暴力ひぼりなり 星月夜

湖子

際きわ知るや すつと飛び立つ とんぼかな

くちなし

恣しい恣しいと 騒さわいだあとの アゴマスク

志音

あとがない 斜しやめ読書と 秋の虫

新コロナ 滲しみむ世相に 困惑こんわつす

海

みいつけた 彼が残のこせし 愛車あいしやキズ

笑婆

活動日誌 6月 ～ 9月

11月	10月	9月	8月	7月	6月
21日	1日	16日	26日	11日	1日
第4回運営推進会議	サービス評価開始	今後の活動予定	介護職員処遇改善交付金支給(前期)	第2回 運営推進会議	コスモスだより第47号発行
					8月5日ケアマネ実務研修(ZOOM) 10回修了
					第17回定時総会・15周年記念の集い・臨時理事会
					主任介護支援専門員研修会
					オレンジカフェ 以降 毎月 第3土曜日実施
					「認知症についての研修」 第四住宅福祉委員会にて
					夏季賞与支給
					9日、15日 認知症介護基礎研修(ZOOM) 3名
					10日 共用部消防点検工事
					排水口等洗浄
					第3回 運営推進会議
					第3回 定例理事会
					認知症介護基礎研修(ZOOM) 1名
					コスモスだより第48号発行
					介護職員処遇改善交付金支給(前期)
					サービス評価開始
					第4回運営推進会議

書名	著者	発行所
さすらう地 韓国文学セレクション	キム・スム	新泉社
きみが死んだあとで	代島治彦	晶文社
納豆の文化史	横山智	農文協
人新世の「資本論」	斎藤幸平	集英社新書
楽園のゲルニカ ペリリュー10、11、外伝 1	武田一義	白泉社
認知症はよくなりますヨ	稲葉泉	本の泉社
養老先生、病院へ行く	養老孟子、中川恵一	エクスナレッジ
神よ憐みたまえ	小池真理子	新潮社
水俣病	原田正純	岩波新書
戦争とバスタオル	安田浩一、金井真紀	亜紀書房
残照の頂 続・山女日記	湊かなえ	幻冬舎
砂に埋もれる犬	桐野夏生	朝日新聞出版
福島菊次郎 あざなえる記憶	那須圭子	かもがわ出版
自律神経を整える「長生き呼吸法」	小林弘幸	アスコム
もろびとの空	天野純希	集英社

☆みなさまから寄贈いただきました

- 豊中市の水戸喜世子さん・和泉市の鄭昌憲さんより書籍を
- 「ひだまり」利用のふきよせさんより捨て布を
- 雄徳在住の山内晴美さんより洗剤を
- 上階にお住いの向井さんより果物等を
- その他 大量のティッシュ、菓子類等を
多くの方々より頂きました。ありがとうございました。



◇月に一度読書会と称して大阪・鶴橋にある居酒屋での飲み会に参加した。アコタ・クリストフ「悪童日記」の書評を終え酒が回るにつれ「ロシア軍侵略」「安倍国葬」という生々しい議論を口角泡を飛ばしながら。この場所は自らの想いを微調整できる数少ない場でもあります。

◇パク・ゴヌンの「ウジャとソナ」を手取る。子育て日記を劇画化した作品だが、単なる育児日記ではない。日本の植民地支配から逃れ中国で大韓民国臨時(亡命)政府と共に日本軍の爆撃から逃れるための逃避行。その中での子育て日記。ロシア軍の侵攻と重ねてしまいます。

◇コスモス男山の活動と少し距離を置いて新たな息吹を注入する材料を見つけ出す、そういう「場」を拡げていったなアと八〇歳近くになった今思うところです。

48号が発行される頃

私達を取り巻く世界が

どの様に変容しているのか、否か。

