

# コスモスだより

発行者：NPO 法人 介護の家コスモス男山  
〒614-8372 八幡市男山篠谷 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/>

「安心して老いることができる社会」を手に入れるために

たふれたる けものの骨の朽ちたる庭も

いき 呼吸づまるばかり 花散りつづく 斎藤 史

人もまた、衰え、死んでいきます。そして人は、少なくとも生まれた後と死くなる前後は、ケアを必要とします。人が人として大切にされる社会とは、このケアが、当然のこととしてどんな人にも保障されている社会だと思っています。



2000 年に施行された介護保険制度は、社会全体で「安心して老いる社会」の実現を目指すもので、介護が必要になった人は、必要な費用の 1 割(今は所得に応じて 2 割、3 割の人も)を負担すれば介護保険を利用でき、その残りを、税金と 40 歳以上の国民から徴収する介護保険料で半分ずつ担うことになっています。

高齢者のケアを、私的な責任ではなく社会の責任だと位置づけたこの制度は、家族、特に嫁・娘などの女性に強いてきたケア役割を解き、介護離職を減じた意味でも画期的だったと思います。介護の社会化を目指したことは、介護が必要な人だけでなく介護者にとっても、大きな第一歩だったのです。

しかし、3年ごとの制度見直しで、介護保険は後退し、利用者負担が増える一方です。今は①利用者負担を基本2割に、②要介護1・2の訪問・通所介護を介護保険から外して総合事業に、③ケアプランを有料化し、④福祉用具の一部をレンタルではなく買い取りに、などの案が検討俎上にのぼっています。

これらが現実になると、介護保険料は支払っているにもかかわらず、利用料が払えないために介護が受けられない「介護難民」が増えることは、想像に難くありません。

そもそも、施行以来、介護保険はずつと黒字で、黒字分は介護給付費準備基金としてプールされているのです。なぜこんなことがおこるのか、私たちは注視し、この動きを止めなければ、と思います。

(理事 萬田久美子)

# コスモス アラカルト

## 紅葉がり



さわやかな秋空に誘われ、いつもより足を延ばし紅葉がりへ。葉が色づきとても美しく「ここで写真を1枚」と言ったら車椅子のおふたりはピースポーズ♪別の場所でまた1枚と言ったら今度は手をつないで。皆さんとても楽しそうでした😊 (介護 汐池)



ガチャケースが馬に変身！



躍動感あふれる羽子板

窓の貼り絵もお正月用

## たこ焼き風ホットケーキ作り

皆で楽しめる時間にしようと挑戦！私が焼くと全然丸くまとまりません。見かねたC木さんが「貸してごらん」と千枚通しを取って作り始め、トントントンとひっくり返すとまん丸に。さすがC木さん！

トッピングにはチョコもレーズンも用意したけど「ソースがいい」「醤油がいい！」。ホットケーキ作りがすっかりたこ焼き大会に。

トホホ～♪

でも皆で楽しめて  
良かった。今度は何に  
挑戦しようかな？

(看護師 研口)



コスモスでは年末になると、新年を迎える飾り作り(干支の置物と羽子板)が始まります。まず職員がデザインとパーツ作りをしますが、デザインを決めるのが一苦労です。

パーツまで作ったら、あとは利用者さんが自分用にパーツを貼っていきます。羽子板は牛乳パック、置物はガチャガチャの空きケースが土台。工夫が光ります♪

みんなで力を合わせて、新年を迎える準備ができました！



昨年末、突然亡くなられた利用者さんがいらっしゃいました。職員が弔問した際の「家族とのHPフレードをひとつ…」

『それまで（コスモス利用まで）は、人との関りがあまりなかった。利用の最初はケアマネさん一人の名前しか話に出てこなかつたけど、そのうち一人ずつ増えているって、関りが広がっているのだなあと感じました。』

敬老の日に保育園の皆さんたちがお祝いに来てくださった時や、紅葉がりの写真をお渡しすると『こんな笑顔が見れてよかったです。施設も考えていただけで、コスモスさんで良かったです。』

その方は、職員が迎えに行くのを玄関前の階段でいつも待つてくれていました。危ないから家の内で待つていてとお話ししたり玄関扉の内側に貼り出したりしても、「」（階段）も敷地内だからと、待つてくれていました。

『それだけ、楽しみにしていたのですね』

とてもユーモアがあつてチャーミングな方でした。ご冥福をお祈りいたします。

## お風呂 改装完了

コスモス男山が2007年3月に開設してから18年。木の香りやぬくもりを感じていただきたくて浴室の腰板にひのきを使っていましたが、いたみが激しくなっていました。そこで10月、ついに浴室全体をリフォームしました。

リフォームするにあたっては、職員全員で改善できる点を考え、たくさんの意見を出し合いました。工事の間は各ご家庭でお風呂に入っていたり、コスモスで清拭対応させていただいたりと、利用者さんやご家族の方々にご協力いただきました。どうもありがとうございました。

完成した新しいお風呂に入つていただくと、利用者さんからは「きれいになった」「明るくなった」「手すりがここにあったら安心やな」という声が聞かれました。

これからも、改装したばかりのお風呂で温まってくださいね。（所長 武元）



## 「人のさいご」

『人のさいご』は、「看護・介護・医療ケアを通じて、私たち一人ひとりのさいごがいいものになるよう」にという思いをもって制作された本です。私たちはその思いに共鳴し、10月4日に発行元である医療法人社団プラタナス桜新町アーバンクリニックの方々にワークショップを開催していただきました。

第1部では民生委員さんやオレンジカフェの皆さんも含めて24名の方が参加してくださいました。引き続いての第2部では、コスモス男山の職員14名が参加しました。どの部でも、在宅医療のよくある事例についてお話をうかがい、『人のさいご』の朗読を聞き、感想を伝え合いました。

～新しい学びがあった部分～

- ・「家族」ってだれのこと？
- ・いのちを閉じていく自然な経過
- ・息づかいが変わっていく
- ・お別れのとき
- ・いのちを閉じるとき など



<<アンケートより抜粋>>



～本の内容を、どのように活用できると思いますか～

- ・子どもや孫にも読ませたい。生きている今を精一杯生き生きるために。
- ・自分のこれから過ごし方に大いに活用できると感じています。
- ・あらためて「人のさいご」をふり返ることができました。いずれ自分も迎えるであろう時にきっとまたこの本を思い出し、穏やかなさいごを迎えると信じています。
- ・大切な人とどのように過ごすのか、知識と経験を重ねていきたい。 など

音楽は私にとって最高のサブリメント!!

先日義兄から、とあるメールが入ったので、私の余っているオーディオ装置一式を車に積んで設置してきた。

昭和歌謡曲のギター演奏等のCDを聴いて涙を流し、それまでふさぎ込んでた義兄は元気になった。そのことを知った義兄の長女からLINEが入った。「音楽つてす」とい力ですね!」と。

老々介護で、皆さん「大変だね」「よくやつてあげているね」と言つてくださるが、私は音楽という「最高のサプライメント」がある。だから妻にも優しくできる、そして楽しく介護ができるのである。

M・K

M・Kさんは、コスモス男山にも素晴らしい音楽鑑賞用装置を寄贈くださいました。本当にありがとうございました。

今回も、利用者さんに日々向き合つておられる  
ご家族に、寄稿いただきました。

遊

び

の

ち

か

う



コスモス男山では、毎日色々なレクリエーションをしています。楽しみながら体や頭を使うことで機能が上がることが多い、職員が驚かされます。

トランプの七並べなどは、変化がわかりやすいゲームです。はじめは職員が利用者さんに付いて一緒にカードを出しているのですが、いつしか利用者さんが自分で考えて出すようになられたりします。入院前はできていたのに退院後は全くできなくなっていた方も、何度も参加しているうちにまた一人で判断できるようになられることも多いです。

大きな変化がない方でも、日に日に表情が豊かになるのです。レクリエーションを継続することで「考える力」を呼び起こせることがあるのだと、嬉しく思っています。(所長 武元)

2月		今後の活動予定	2026年										2025年10月		活動日誌						
18日	7日		1日	19日	15日	23日	18日	17日	16日	8日	1日	17日	1日	27日	25日	18日	14日	4日	1日		
6日			コスモスだより第58号発行	地域交響プロジェクトパートナーシップミーティング(1名)	クリスマス会	火災報知器点検	～18日	防火・防災管理講習(1名)	使用車を冬用タイヤに交換	浴室リフォーム完成	コスモスだより第58号編集打ち合わせ会議	第4回運営推進会議	介護の日講演会「認知症は地域で護る」(1名)	食品衛生責任者講習会(1名)	第15回むつき庵はいせつケア実践報告会(1名)	～18日	サービス評価所内会議	「オレンジカフェ」以降毎月第3土曜日開催	「きらっと☆シニア倶楽部」以降毎月第2、4火曜日開催	「人のさいご」地域講座(24名)、職員研修(14名)	コスモスだより第57号発行
			京都認知症カフェセミナー(2名)	入退院支援に関する研修会(3名)	第4回理事会、第5回運営推進会議														2025年10月～2026年2月		



# クリスマス会

12月23日、きらっと☆シニア倶楽部でクリスマス会を開きました。コスモス男山からも、お元気な利用者さん3人が参加されました！



この日のために練習したハンドベルで「きらきら星」と「赤鼻のトナカイ」2曲をみんなで演奏し、ばっちり決まり！次は『ウクレレコスモスバンド』の登場。アンコールを含め全9曲、たっぷり歌って踊って楽しみました。「見上げてごらん夜の星を」では、ゆったりとした調べにあわせてフラダンスも披露。年々、バンドの皆さんとも息が合ってきて、とてもいい感じです。最後は参加者も混然一体となって「マツケンサンバ」で大盛り上がり。

ステキな音楽を聴き、のびやかに歌い、笑う。今年も心が解き放たれる時間で締めくくることができました。

## ニューフェース紹介

介護担当の仲間が  
2人増えました！



10月からお世話になっている山口剛史です。8月に開かれた八幡市主催の福祉職場フェアに参加して、コスモス男山を知りました。お話を聞いて興味が湧き、すぐに職場見学。温かい雰囲気に、ぜひここで働きたいと思いました。介護職の経験はありますが、初心に戻れるこの職場にもっと早く出会いたかったと思います。どうかよろしくお願いします。



はじめまして！10月からコスモス男山で働くことになりました、加藤清美です。未経験ですので周りの先輩方に教えていただきながら、日々勉強中です。利用者様の立場に立ち、皆様が安心して過ごしていただけるよう、また柔軟な対応ができるようにこれからも頑張っていきたいです。趣味は読書、トールペイント、掃除です。これからもよろしくお願いします。

突然ですが皆さん、大阪・関西万博に行きましたか？

多くの国が関わる万博では多種多様な催しがあり、様々な文化や価値観にふれることができました。「行って今まで関係ないと思っていた国にも興味が出てきた」といった声もあり、この積み重ねが平和な世の中につながってほしいと願うばかりです。

私は実は、この万博で週数日働き、興味深い日々を過ごしました。イベントの仕事に入るのは初めてで、なにせ過酷な夏の外仕事。いろいろと大変なことや困ったこともありました。なんとか乗り切れたのは一緒に働く仲間とお互いに助け合って励まし合えたからだと感じています。

人間関係って、大切だなあ。

ここコスモス男山もとても人間関係がいい職場で、気持ちよく過ごしています！前回のカスハラ研修の記事作成の際も感じましたが、居心地いい対応には、居心地いい関係が大切です。利用者さんともそういう関係を作つていけるようにしたいと、あらためて思いました。（川）