



# 往還通信

第115号

R4.4.11発刊

ホームページ <https://miekenjukai.com>

E-mail [oukan@ccnetmie.ne.jp](mailto:oukan@ccnetmie.ne.jp)



社会福祉法人 三重健寿会

特別養護老人ホーム 往還

〒510-8103 三重県三重郡朝日町大字柿字熊之田554番地

Tel (059)377-6011 Fax (059)377-6001



## お花見レク

レク係 五十嵐弘美

今年の冬はよく雪が降りましたね。  
 春が待ち遠しいって思いませんか？  
 往還の早咲き桜満開になり、  
 今年も往還桜のお花見イベント開催です。  
 このイベントの桜は先輩から受け継いだ桜です。  
 毎年手直しして満開にしています。  
 利用者様にイベントを通して季節を感じて  
 頂けたら嬉しいです。



## 節分豆まき

レク係 大塚 麻由

ユニットごとに豆まきを行いました。鬼は外～福は内～と音楽と共に鬼の姿をした職員が登場しました。豆の代わりに丸めた新聞をぶつけて鬼退治。元気に鬼に豆を投げる方や、「鬼が可愛いので投げられない」という方がいらっしゃいました。豆まき後は鬼と記念撮影を行いました。





NHK大河ドラマでは、現在「鎌倉殿の13人」を放映している。源頼朝が蜂起した鎌倉幕府初期を題材にしている。「いざ鎌倉」とは御恩ある鎌倉幕府に一大事があれば御家人が駆けつけることである。現時点でこのフレーズを聞くと、少し意味が異なるが、ウクライナの戦場へ駆けつける方々を思い起こす。日本に住んでいたが、ロシアの侵攻と戦うためにウクライナへ帰っていた方々や、ゼレンスキ大統領の呼びかけに答えてボランティアで参戦している人々。日本から70人希望があったが、政府が自粛を求め、確認されているだけで3人が参戦している。全世界では2万人志願があり、カナダからは1個大隊に相当する500人がウクライナへ渡ったようだ。

戦争はいつも悲惨だ。「殺される側の論理」も「殺す側の論理」もある。戦場の末端では、戦友を殺され、あるいは肉親や友人を殺され、また反撃が怖くて、残虐になってしまう。殺しに来たロシアにも言い分がある。一部は解放しに来たと思っているようだ。この戦争はSNSなどの情報が重視されている。画像処理にて、映像でも「フェイクニュース」があることを意識する必要がある。

ウクライナにも介護施設はある。調べるとウクライナ東部のある施設でロシアの攻撃を受け56人が死亡し15人が拉致されたようだ。攻撃を受けなくても、隣国等へ避難はどうしているのか。車椅子に乗って移動しているのか、諦めて、そのまま何も無いことを願っているのか。

日本が侵攻を受けた場合、この往還が爆撃される恐れが生じた場合。自然災害には対応を設定しているが、戦争は設定していない。確率は極めて少ないだけでなく対応は無理である。そのような事態にならないように何時も社会に目を向けることが必要である。

今回のロシアの行為は世界中の歴史教科書に記載され、ウクライナが抱いた恨みは1000年経っても消えないであろう。



## 短歌



皆さん、こんにちは。朝日町縄生の小柳 昭夫です。  
往還の宿直職員としてお仕事をさせて頂いております。  
それと並行して、少し短歌を勉強しております、  
スマホで投稿にも取り組んでいます。



### 「たのしみは 朝おきいでて昨日まで無かりし花の咲ける見る時」 橘曙覧

江戸時代の歌人の作品です。作者は「たのしみは」で始まる短歌を並べた「独楽吟」五十二首という作品を残しています。すべてが「たのしみは」で始まり「とき」で終わる短歌で、身近な事象で日々の暮らしの中のしみじみとした楽しみを詠み分けています。

我流ですが、4首ほど載せさせて頂きます。

楽しみは  
歌う楽しさ  
聞かつらさ  
マイクハナサーズ  
集まれし時

楽しみは  
論語、ソロバン  
教えつつ  
寺子屋もどき  
学び合う時

楽しみは  
孫と作れし  
デコケーキ  
夢に向かって  
進んでおくれ



山桜  
我が行く迄  
もう少し  
咲いておくれ  
今年の冬も

自分の身の回りの出来事（日常）を振り返り、今日一日の良かった事探しの短歌です。是非皆さんも取り組んでみてください♪





# ユニット 西3階 藤・蔦ユニット紹介

## 紹介

藤ユニットリーダー 石川 清美  
蔦ユニットリーダー 高田 智史



西3階のフロアでは藤ユニット10名、蔦ユニット10名の20名の入居様が生活されています。3階なので共同室の窓からは晴れていれば遠くの山々まで眺める事が出来るので入居者様もよく外を眺めてみえます。ユニット外の廊下にはお花などを並べてあるので毎日お花を見に行かれる方もいます。また、おしぼり巻きや洗濯たたみなど職員の仕事を積極的に手伝ってくれる入居者様もみえるので助かっています。コロナの影響で外出や面会が思うように出来ない時期が続いていますが、少しでも楽しく過ごせる様にと毎日お世話させてもらっています。



## ショートステイ

## ショートステイを 利用することによって

ショートステイは、短期的な利用を目的としているサービスです。ショートステイを利用することによって、利用者様自身もメリットを感じられますが、家族様もメリットを感じられます。具体的にどのようなメリットが期待できるでしょうか。

在宅介護をしていると、介護者は心身ともに大きな負担を感じるようになります。ショートステイを利用すれば、介護者が休息するための時間を得られます。1日単位で利用ができるため、日帰りで温泉に出かけたり、趣味に没頭したりといったストレス発散の時間を過ごせるようになります。また、介護する側が体調不良になってしまったり、何らかの理由で自宅を数日間離れ

(裏面へ続く)



なければいけなくなったりした時にも、ショートステイが役立ちます。  
在宅介護されている方は、ご気軽にショートステイをご利用してみてください。

### ショートステイのメリット・デメリット



- 家族の負担を軽減できる
- 将来入居することを視野に入れて利用できる
- 気分転換ができる



- 利用できる日数が制限されている
- 利用したいタイミングで利用できない場合もある
- 環境に馴染めない人もいる

## 歯科衛生士通信



### 唾液の量が減少すると...

歯科衛生士  
水谷 敦子

今回から、歯科衛生士通信を発信させていただきますので、よろしくお願いします。

口の中が粘つく・ヒリヒリとした痛みを感じる・自浄作用や抗菌作用が弱まるため、歯周病やむし歯にかかりやすくなるほか、感染症を起こしやすくなります。口呼吸も唾液分泌の減少の原因になります。唾液腺マッサージを行い唾液の量を増やしましょう！

### 唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺(じかせん)  
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。



②顎下腺(がっかせん)  
親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。



③舌下腺(ぜっかせん)  
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。