

広報誌

# ほのぼのだより

～ほのぼのとした暮らし、ほっとできるひとときを～

秩父市社会福祉事業団

第15号

令和6年11月発行



～もくじ～

- 長寿荘屋上庭園物語 . . . . . P 2, 3
- 拝啓 わたしの大切な人へ . . . . . P 4, 5
- みなさん、ヘルパーさんってご存じですか? . . . . . P 6, 7
- 連載『風に吹かれて』 . . . . . P 8, 9
- フェイスブックやっています 心に残る Facebook . . . . . P10
- Information . . . . . P11, 12

## 表紙の写真

友人のお父さんが丹精込めて育てた埼玉県の花『サクラ草』です。  
綺麗な花ですね。  
満開のサクラ草、息子さんがフィルムに収めました。素敵な写真ですね。

ほのぼのだより 第15号

# 長寿荘屋上庭園物語

～そのまなざしのさきに～



新型コロナウイルスの流行とともに、否応なしに『感染症リスク』と『生活の質』を天秤にかけるような生活が始まりました。

家族・友人など人との交流が減る。外出の機会が減る。活動量が減る。生活の中の楽しみが減る。そしてなんだか元気も減っていく…。世の中全体がこのような状況だったと思います。そうした中、長寿荘では少しでも元気を増やしたい。笑顔を増やしたい。

何かできることはないだろうかと試行錯誤が続きました。

『生活の質』を上げるために…。それは、本当に難しい問いでした。

そして、たどり着いたのは「生きがい」と「共感」。  
みんなで汗を流そう。力を合わせて憩いの場を作ろう。  
こうして、『長寿荘屋上庭園物語』が始まりました。



そうだ、屋上庭園があるじゃないか！！

思い描くのは、たくさん花が咲き、整えられた花壇、草花の香り、鳥のさえずり、五感が喜び、自然と心癒される、たくさんの笑顔の集まる場所。

しかし現状は…、雑草はルール無くわがまま放題に茂り、ススキは雄々しく背丈伸ばし「屋上庭園の総長」と言わんばかりに君臨、そこは、無法地帯。

手が付けられない…。ひたすらに草をむしる。ただひたすら眼前にある雑草に全集中の日々を数ヶ月…。まさに開拓の日々。色白の方が日焼けをし、細い腕がたくましさを増す。そして、少しずつ、ほんの少しずつ変わりゆく景色。

職員も利用者さんも、その表情が、その目の輝きが、屋上庭園とともに少しずつ、一つずつ変わっていく。そこに喜びがありました。





巡る季節の中、少しずつ変わっていく庭園、いつの頃からか、「ああしたらどうだろう?」「こうしたいな!」など、みなさんのアイデアが溢れるようになりました。

「ベンチが欲しいな」、「遊歩道はどうしよう」とどまるところがありません。

花壇には、芝桜、マツバギク、ヒメイワダレソウ、ローズマリー、ラベンダー等々。畑にした場所には大根、白菜、ほうれん草。そして、ブルーベリー畑も作って。動線に人工芝を設置し歩きやすくして…。

色のない世界だった屋上庭園が、あれよという間に彩り豊かに華やかに。

いつしかそこは、私たちにとって希望を実現す場所、夢を叶える場所となっていました。



私たちの屋上庭園を整備するにあたり、利用者の皆さんから草花や野菜の育て方や用具の使い方など、たくさんの知識と技術を伝授していただきました。一緒に流した汗と懸命に過ごした時間は、大切な宝物になりました。

花は季節を追いかけるように次々と咲いています。鳥の声が聞こえます。虫の声も聞こえるようになりました。朝の陽ざしは清々しいです。吹き抜ける風は、懐かしさとともに新しい時を運んできてくれます。たくさんの笑顔が溢れています。

みんなで賑わう時も、一人でそっと佇むときも、そこに立つといつも心が優しくなります。そこは、誰かの大切な居場所になりました。

収穫した玉ねぎとローズマリーでスープを作って食べました。夏野菜でぬか漬けを始めました。丸々と育ったスイカは半分、鳥たちにあげました。さあ、もうじきブルーベリーの収穫です。長寿荘屋上庭園物語は、今日も続いています。

もし、お時間があったら、ちょっくら寄ってみてください。



# 拝啓 わたしの大切な人へ

2019年の年の瀬、新型コロナウイルスが世界中に流行し、あれから5年経ちました。  
少しずつ以前のような日常が戻りつつあります。コロナ禍においても時は同じように過ぎてゆきました。  
今では、流れゆく時を優しく感じる瞬間が増えています。  
風を感じ、季節を感じ、人のぬくもりを感じ、時の流れに喜びを感じながら…。





巡る季節の中で、満開の笑顔



いつも、今は大切な時・・・。  
一緒に過ごした今日の日のことを思い出す日  
があるでしょうか？  
忘れられない一日はいつ巡ってくるのでしょ  
うか？

# みなさん、ヘルパーさんってご存じですか？

高齢になったら、どんな生活を送りたいですか？車の運転やめて、買い物はどうしよう？足腰が弱くなって、掃除に洗濯、ご飯を作るのも大変なんだよなあ…。家のお風呂に一人で入浴するのがちょっと怖くなってきたな…。やっぱり、家族と一緒に家で生活したいなあ。今まで通りの生活が続けたいなあ。

お一人おひとり、色々な思いをもって生活していらっしゃると思います。齢を重ねるにしたがって、少しずつ身体機能は変化していきます。時には、病気をすることもあります。ご家族が体調を崩すこともあるかもしれません。私たちを取り巻く生活環境は、否応なく変わっていきます。

変わってゆくものはあれど、変わらぬ思いがあるのなら…。その思いに寄り添っていきたいと思います。何か小さな支えがあれば、望む生活が送れるのならば…。自立した生活が送れるのならば…。力になりたいと思います。そして、あなたらしい生活をご一緒に実現したいと思います。

今回は、こうした私たちヘルパーの日々の奮闘と  
思いを少しだけご紹介させていただきます。そして、  
ヘルパーを身近に感じていただければと思います。



訪問介護は、利用者様お一人おひとりにヘルパーが寄り添ってサポートができることが魅力です。ご自宅を訪問し顔を拝見したり、何気ない会話を通じて利用者様の体調やその日のお気持ちなど小さな変化に気づくよう気配りをしています。

訪問介護は「自立した生活の支援」を行うためのものです。ご本人に出来ることはできる限り行っていただき、残された機能を活かしながら自立した生活が送れるようお手伝いさせていただきます。例えば、調理の場面ではメニューを一緒に考えたり、野菜の皮をむいていただいたり、炒め物をしていただいたり、一緒に取り組みながら出来ることを少しずつやっていただいています。衣類の着脱も、ご本人に出来るところまで行っていただきます。そうして少しずつ自信と張り合いを増やし、生きがいのある生活につなげていきます。

以前訪問していた利用者様は自分で調理しているとお話しされていましたが、少しずつ痩せてきた様子が見られ、栄養バランスの偏りの心配がありました。遠方より通ってくださったご家族やケアマネジャーの方ともたくさん相談して、調理や買い物の支援を行うことになりました。利用者様とも色々とお話をしながら、嚥下状態に合わせて柔らかく煮込む、細かく刻む、とろみをつけるなど噛みやすく飲み込みやすいように工夫しました。味付けは健康を考えつつ、出来る限りご本人の好みに合わせて調理しました。数ヶ月後には少しふっくらとされ、表情も明るくなり会話も増えてきました。そして、何よりお気持ちが前向きになられたようでした。

ヘルパーとして関わらせていただく中で、たくさんお話をして寄り添っていくと、少しずつ信頼関係ができていきます。そして、少しずつ明るく元気になられます。初めてお会いした時に涙を流していたある利用者の方は、近頃、料理に関心を持ちYouTubeで研究して色々な料理を私に教えてくれます。

いつも人生の大先輩である利用者様に教えていただくことばかりです。利用者様やご家族からいただく温かい言葉は、とても有難く励みになっています。これからも利用者様の在宅での生活がより豊かなものとなるよう、一生懸命お手伝いさせていただきます。

秩父市ヘルパーステーション 山中史恵

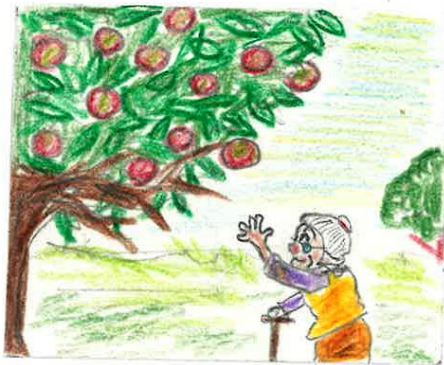
# ご家庭に訪問して、心が触れ合って、思いを込めて…

～ 大切なひと時と一緒に過ごして…、ヘルパーの思い ～

一緒に若い頃の話をして、大笑い。むかし楽しんだことの話をするると若返ると素敵な笑顔。そのひと時が楽しくて、私もなんだか若返ったような気持ちになります。



少し前まで元気に暮らしていた方が徐々に、または急に体調を崩される場面も見てきました。その時々で必要な動きに応えられるヘルパーでありたいと思います。利用者の方からは、気持ちの良い空間（掃除）や時間（何気ないおしゃべり）を作ってくれる人と思ってくださるとうれしいのですが…。



1時間はあっという間、いつも、無事終わらせることができるかドキドキです。でも、いつも「今日もありがとう」と言っていていただき、ほっとします。

下着のゴムが緩くパットが落ちそうだと心配しているBさん。ゴム直しを頼まれました。ゴム直しが終わると、「これでデイサービスに安心していける。ありがとう」と、心から喜んでくださいました。直ってよかったなあと、なんだか私も一緒に嬉しくなっていました。

希望されるおかずに合わせるのが精一杯なのですが、時間と食材に余裕がある時は、煮物(甘味)、炒め物(塩味)、酢の物(酸味)と汁物を組む献立で作らせていただいています。

ヘルパーとして、かかわれる時間は限られた時間です。短い時間を大切に使っています。お掃除もお買い物も、そして、お料理もひと工夫。特にお食事は、健康の源です。栄養バランスも考えながら、少しでもおいしく食べていただけるように…。利用者の方の好みにも合わせて、冷蔵庫にあるものでアレンジも加えて…。次号にて、栄養満点簡単激うまヘルパーのおすすめレシピをご紹介します。乞うご期待ください。

秩父市ヘルパーステーションには、現在、サービス提供責任者を含め 18 名のヘルパーが在籍しています。足腰が痛くて家事を行うことが大変になってしまった方には掃除や調理、洗濯等の家事支援を…。山間部にお住まいの方や商店に買い物に行くことが難しい方には買い物支援を…。ひとりで入浴することに不安がある方には入浴の支援を…。ヘルパーと過ごすひと時は、一緒に作業したり、お話をしたり、心配事も少し楽になるかもしれません。人との触れ合いは、心の健康づくりにつながります。また逢う日が楽しみにになります。待っていてくれる人がいるのは、とても幸せなことです。ヘルパーほど、人と暮らしに寄り添った仕事はないように思います。私たちと一緒にヘルパーとして働いていただける方を絶賛募集しています。興味のある方はぜひご連絡ください。お待ちしております。

担当：秩父市ヘルパーステーション 黒澤・平塚 Tel 0494-22-6777

## 連載 『風に吹かれて』 ～心のかたちを知りたくて～

・・・もし心に形があるならば、もし心に色があるならば、たしかな思いを丁寧に紡いで綴ります。

### 『幸せいっぱい』

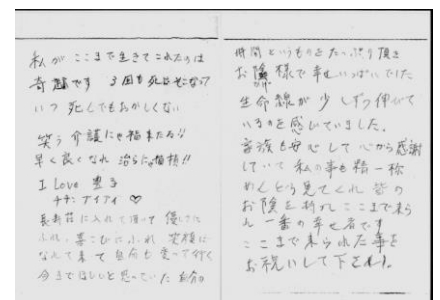
養護老人ホーム長寿荘元入所者 引間豊子

私がここまで生きてこれたのは奇跡です  
3回も死にそこなっていた死んでもおかしくない  
笑う介護にや福来たる！！  
早く良くなれ 治らにや損損！！  
I Love 豊子  
チチンプイプイ♡  
長寿荘に入れて頂いて優しさにふれ、喜びにふれ  
笑顔になれて来て自分も変わって行く  
今までほしいと思っていた自分の時間というものをたっぷり頂き  
お陰様で幸せいっぱいでした  
生命線が少しずつ伸びているのを感じていました。  
家族も安心して心から感謝して  
私の事も精一杯めんどろ見てくれ  
皆のお陰を持ってここまで来られ一番の幸せ者です  
ここまで来られた事をお祝いして下さい。

【Heart. 31】

長寿荘で約11年半生活された豊子さん。巻頭で紹介した屋上庭園がきれいになっていくのをとても楽しみにされていました。豊子さんが植えた一本のバラ。少しずつ枝ぶりも育っています。そして今年の4月、きれいな淡いピンクの花が咲きました。

豊子さんは、令和5年11月に退所されています。これは、ご本人がカレンダーの裏にそっと書き留めていたものです。この度は、ご家族様のご温情により掲載させていただきました。





私たちはここで出会いました。  
 私はここで暮らしてみました。  
 さりげない日々は、優しく流れていきます。  
 色々なことがあるけれど…、さあ、またあした。  
 今日も元気に過ごしました。

# フェイスブックやってます ～心に残る Facebook～

ご好評いただいた「思い出の Facebook」・・・。今回は、いつも大賑わいの寺尾デイサービスです。



2024年7月20日

【寺尾デイサービスセンター】

完全に梅雨も明け

真夏の太陽のまぶしさが激しい今日この頃

皆さま、いかがお過ごしでしょうか

7月19, 20日の二日間は

「秩父川瀬祭り」が開催され

市内では迫力のある屋台囃子の太鼓の音

楽しそうな子ども達の笑い声

色鮮やかな花火が響き渡り

より一層、夏の訪れを感じております。

そこで寺尾デイサービスでは

「寺尾デイ夏祭り2024」を開催しました。

職員による秩父屋台囃子の演奏

アツアツ手作りたこ焼き

魚釣り大会を用意し

利用者様に楽しんで頂きました！(^o^)

中には大興奮で「わっしょい！わっしょい！」と

職員に声を掛けてくれたり

「感動した！」と称賛の声掛けを頂いたり…。

皆さんの素敵な思い出とともに

今でも色褪せない

お祭りの高揚感を感じることができ

皆さん大満足されておりました。

さあ、皆さん一緒に！

「ほお～りゃい！わっしょい！！」

秩父川瀬祭りを盛り上げて頂いた関係者の皆さまも

本当にお疲れさまでした。

【寺尾デイサービスセンター】

寺尾デイのお祭り男：江田&柴崎&坂本



## ほのぼの祭り開催御礼

去る令和6年9月22日、当事業団の一大イベントであります『ほのぼの祭り』を開催いたしました。コロナ禍を経まして、実に5年ぶりにご家族様をお招きしての開催となりました。

ほのぼの祭りにおいては、利用者の皆様もステージに手を振ったり、声援を送ったり、一緒に歌ったり、花火に感動したり、とびっきりの笑顔で喜ばれていました。そして、秩父屋台囃子の太鼓の音を聞いて涙を見せる方もおり、以前にも増して盛大に開催することができました。開催当日、当事業団の理事長北堀篤秩父市長より心温まるご挨拶をいただきました。

ご家族様におかれましては、天候も不安定な中、参加いただき誠にありがとうございました。また、駐車場のご協力をいただきましたアルバック成膜様、元気なダンスを披露してくださいましたキッズダンス Fits の皆様、素晴らしい花火でフィナーレを飾っていただきました金子花火様、会場設営のご協力いただきました秩父市社会福祉協議会様、並びに開催にあたりご協力いただきました関係機関の皆様には厚く御礼申し上げます。

皆様のお力添えをいただき無事開催することができました。ほのぼの祭り実行委員会は、すでに来年の準備を始めています。今年にも増して、心に残るお祭りになるよう取り組んでまいります。

令和7年ほのぼの祭りにて、皆様にお会いできることを楽しみにしております。

次号特集にて令和6年ほのぼの祭りの賑わいをご報告させていただきます。



## 介護職員募集中

募集職種

私たちと一緒に働きませんか

明るい職場で、幅広い年代の職員が活躍しています

正職員 … 介護職、相談職、看護職、事務職、栄養士

契約職員 … 介護職(特別養護老人ホーム)、介護支援専門員(居宅介護支援事業所)

パート職員 … 介護職・看護職(特別養護老人ホーム、デイサービス)、ヘルパー、介護支援専門員、事務職、栄養士

### 正職員(介護職員)

・高卒 191,600 円～  
・専門卒 200,730 円～  
・大学卒 214,010 円～

### 正職員(看護職員)

・看護師 207,400 円～  
・准看護師 194,650 円～

### 《契約、パート職員》

勤務日数や時間帯等多様な働き方で募集しています。

未経験  
歓迎

経験者  
優遇

短時間勤務  
も OK

社会保険  
完備

賞与  
年 2 回

年間休日  
123 日

昇給  
あり

交通費  
支給

### 【資格取得サポート】

介護福祉士、介護支援専門員資格取得のため、内部講習会、模擬試験等を実施し、これまで多くの職員が合格しています。

### 【育児をしながら勤務が継続できるよう、様々な育児制度を導入】

出産・育児という喜ばしいことで退職せざるを得ない状況为避免するため、育児休暇は満3歳まで取得可能とし、子供との時間を大切にしています。育児短時間勤務、変則勤務軽減制度等を導入し、働きながら育児する職員をサポートしています。

## 秩父市社会福祉事業団

TEL 0494-21-5535 (担当: 加藤、長谷川)

お気軽にお電話ください (受付時間 月～金 9:00～17:00)

勤務地(秩父市内)  
蒔田、寺尾、高篠、  
上吉田、影森

## 編集雑感

37年前の中学の入学式、母が母校の校歌を「まだ覚えていた」と嬉しそうに口ずさんでいました。歌詞に「そびえたつ武甲の巨壁…、岩ざくら春告げて咲く」との一節があります。あれから武甲山は山容をだいぶ変えました。今も武甲山のどこかに岩ざくらは咲いているのでしょうか。いつの日か、武甲山に咲く岩ざくらを見てみたいものです。「チチブ岩ざくら」は、サクラソウ科サクラソウ属の絶滅危惧種です。①

秩父市社会福祉事業団「Facebook」更新中! <https://www.facebook.com/chichibu.honobonomytown>

秩父市社会福祉事業団 HP アドレス

<http://www.chichibu.ne.jp/~honobono/>



秩父市社会福祉事業団

検索

