

社会福祉法人 日本原荘

福祉だより

vol.126

令和8年1月1日

編集発行

社会福祉法人 日本原荘

〒708-1205 岡山県津山市新野東1797

TEL (0868) 36-3838

<https://www.nihonbara.or.jp>

理事長あいさつ

2026年 年男・年女

シリーズ 日本原荘施設紹介⑥

介護老人保健施設

デイサービス

これからのこと考えよう！

～最期まで自分らしく～

認知症ってなに？

TOPICS 近況報告



あけましておめでとうございます！

今年もよろしく お願いいたします！

旧年中は多大なるご支援を賜り
心より感謝申し上げます。

午年の今年、馬のように力強くスピード感を持って高齢者福祉
事業を推進してまいりますので、地域の皆様のご指導ご鞭撻の
ほどよろしくお願い申し上げます

午年のご多幸とご健康を心よりお祈りしますとともに、皆様に
とって飛躍の一年となりますようお祈り申し上げ、新年のごあ
いさつとさせていただきます。



なか い きみ こ

仲井 公子 様



自分のできることに一生懸命
取り組みます。よろしくお願い
します。

いし だ よし み

石田 良美 様



明けましておめでとうございます。
今年も元気で過ごせます
ように、笑顔でがんばりたいで
す。

ふく し ま えい し

福島 衛之 様



今年一年が太陽のように明る
く自由に駆け抜ける一年になり
ますように。

こ に し きょう こ

小西 鏡子 様



一番楽しかった思い出は、色々な場所へ家族
で旅行できたことです。本当に楽しかったです。
若い頃は老人ホームで調理の仕事や家業の手伝い
等していました。家族みんなが助け合い仲良しな
ことが嬉しく、今でも胸が熱くなります。今でも
色々な思い出を夫の写真に報告しています。

●ご家族へのメッセージ

いつも良くしてくれてありがとう。これから寒くな
るので、健康に気を付けて元気でがんばってね。

まさ かけ ま さ こ

正影眞佐子 様



結婚後は義母を介護しながら、家業の手伝
いや勤めに出るなどして生計を助けてきまし
た。暑い日も寒い日も、忙しい時には食事も
せず、休憩もせずがんばりました。

●ご家族へのメッセージ

いつもありがとう。健康に気を付けてがん
ばりなさい。

みず の え み こ

水野榮美子 様



若い頃は、家業の手伝いや、主婦として家
庭を支えてきました。料理が得意で特に「肉
料理が好き。」健康の秘訣は、食事をしっかり
食べること。クヨクヨ考え込まないこと。

●ご家族へのメッセージ

これから寒くなるので身体に気を付けて元
気でがんばってね。

まさし まさこ
正辻 當子 様



健康の秘訣は、心穏やかに過ごし、ごはんを残さず何でも食べること。

●ご家族へのメッセージ

いつも良くしてくれてありがとう。健康に気を付けて一生懸命がんばってほしい。

まつ お や え こ
松尾八重子 様



仕事は一生懸命勤めさせてもらいました。しんどい時もクヨクヨせず、気丈にがんばりました。健康の秘訣は、よく食べぐっすりと眠ること。

●ご家族へのメッセージ

いつも良くしてくれてありがとう。元気でがんばってね。

み う ら あい こ
三浦 愛子 様



仕事は製造業など、様々な業種に携わりました。皆さんから信頼される関係性を築けたことは私の人生の宝物です。健康の秘訣は、よく働き、よく歩くことで身体に悪いところがあればお医者様にかかり、良くしてもらいました。娘や息子に今こうしてみてもらえることが何より嬉しい。ありがとう。

みず し ま さち え
水島 幸恵 様



今まで縫製の仕事をがんばってしてきました。畑や田んぼで様々な作物も育てました。自宅では息子に世話になり、わがまを言っています(笑)デイサービスでカラオケやおしゃべり、ゲームをして楽しんでいます。私は一生を楽しく過ごすことができました。関わってくださった方々に感謝です。ありがとう。

おお た
大田ももよ 様



今年も施設で元気に暮らしたい。

おか せつ こ
岡 節子 様



おいしいご飯をたくさん食べたい。

お さ か だ せつ
小坂田 節 様



友だちと一緒に出掛けたい。

かじ お か ふみ こ
梶岡 文子 様



今年の抱負は健康でいたいのと美味しいものをたくさん食べたい。

たか む ら しん
高村 臣 様



歩けるようになりたい。

2026年
丙午 は
どんな年でしょう？
ひのえ うま

「丙」は十干で第3位陽の「火」を表し太陽のような明るさや情熱を象徴します。「午」は馬を表しこちらも陽の「火」に属し行動力やスピード・エネルギーを意味します。今年は「情熱と行動力で突き進む」「燃え盛るようなエネルギーで道を切り開く」といった縁起のよい一年となるのではないのでしょうか？

ごぞんじですか？
午の日

和銅4年(711年)2月の初午の日に穀物や農業の神様である「稻荷大神(いなりおおかみ)」が京都伏見の稻荷山にご降臨した」という伝承から、2月最初の午の日に全国の稻荷神社で「初午(はつうま)祭り」が行われます。古くから稻荷信仰と深い関わりを持つ縁起の良い日とされ、稻荷神の使いとされる狐の好物と信じられている「油あげ」をお供えし、「いなり寿司」をいただくという習慣が広まったようです。2026年の2月の初午は2月1日です。

なかつか はつこ

中塚葉津子 様

健康が一番。目標は家族と旅行にいきたい。できれば花見にもいきたい。

やすだ つねよ

保田 常代 様

長生きの秘訣は美味しいものを食べること。抱負は元気で健康に過ごす。

くろもと ひさし

黒本 壽之 様

これからも健康で、皆さんのお力を借りながら過ごしていきたいです。
よろしくお願いします。

たけはな たかこ

竹花 孝子 様

転ばんように気を付けて、若い人の言うことをよく聞いて健康で元気に暮らしていきたいです。

たけうち こ

竹内いち子 様

転ばんようにぼつぼつ人の手を取らないように、健康に気をつけて過ごしたい。



午年生まれの

性格

まるで駆け抜ける馬のように元気いっぱい。悩んで足踏みするよりも動きながら軌道修正していくタイプで、失敗をひきずらずに立ち直れるタフさを持っています。とにかく人懐っこく明るい雰囲気を持ち主。「一緒にいると楽しい」「何でも相談できる」と思われる存在感。裏表がなくさっぱりとした気質で陰口や陰湿なことを嫌うため、人間関係においても信頼されます。午年の人はこれらの長所をもち備え、どんな環境にいても自分の居場所をつくり、自然と輝いています。

午にまつわる

ことわざ

- 人間万事塞翁が馬
人生において幸せなことが起こるか不幸なことが起こるか、予測することはできないので、その場の感情で安易に悲しんだり喜んだりしないほうが良いことを伝えています。
- 老いたる馬は道を忘れず
多くの経験をしている人は正しい判断ができるという意味です。老いた馬は長年通った道を忘れることがなく、経験が重要であることをあらわしています。
- 天高く馬肥ゆ
中国の故事。春草・夏草をたくさん食べた馬は秋になって太り、乗りこなすほど調子が良くなるという意味です。
- 死馬の骨を買う
優秀な人材を集めるために能力が劣る人も大切に扱うたとえ。馬の骨を買うといううわさが広まれば、生きた馬ならなおさら高く買ってくれるのではないかとことから。

午年生まれの

有名人

1942年(昭和17年) 84歳
1954年(昭和29年) 72歳
1966年(昭和41年) 60歳
1978年(昭和53年) 48歳
1990年(平成 2年) 36歳
2002年(平成14年) 24歳

七代目尾上菊五郎・ささきいさお・角川春樹・小泉純一郎・十朱幸代
小日向文世・古舘伊知郎・水沢アキ・秋吉久美子・南沙織
野村萬斎・高島政伸・長嶋一茂・今田耕二・三田寛子・小泉今日子
小泉孝太郎・DAIGO
柳楽優弥・木村昴・ゆりやんレトリィバァ
藤井聡太・板垣李光人・Ado

今回は、

デイサービスセンター

日本原荘（通所介護）

について

をご紹介します。

通所介護は日帰りで、食事・入浴・排泄などの支援や機能訓練などをおこないます。



利用するためには

要介護の方

居宅介護支援事業所のケアマネージャーにケアプランの作成を依頼して利用。

要支援の方

地域包括支援センターか介護予防支援の委託を受けた居宅介護支援事業所に介護予防支援計画書の作成を依頼して利用。

デイサービスの一日

【1日のスケジュール（一例）】

- 🕒 9:45～ お迎え
健康チェック
新聞・雑誌の提供
職員コミュニケーション
- 🕒 10:00～ 入浴・お茶の時間／
アクティビティ
- 🕒 11:50～ 昼食・昼休み
- 🕒 13:30～ 機能訓練など特殊浴
- 🕒 15:30～ おやつ・お茶の時間
ビデオ・テレビ鑑賞
職員コミュニケーション
- 🕒 16:15～ お送り



身体の状態に応じた様々な浴槽を用意しています。



車いすのまま乗り込める車両もあります。



津山市で行われているこけないからだ体操もやっています。



いろいろな手作業を用意しています。



季節感のあるメニューを用意しています。行事の時のメニューはご馳走が出ます。

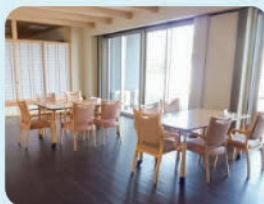
設備



車いすの方など、様々な方々にも対応できるトイレ。



ゆっくりとくつろいでいただける和室。



地域の方々にも利用していただける交流スペース。

様々な行事



夏祭りなど季節の行事をおこなっています。感染症に配慮しながら、外部のボランティアの方々の受け入れも再開しているところです。

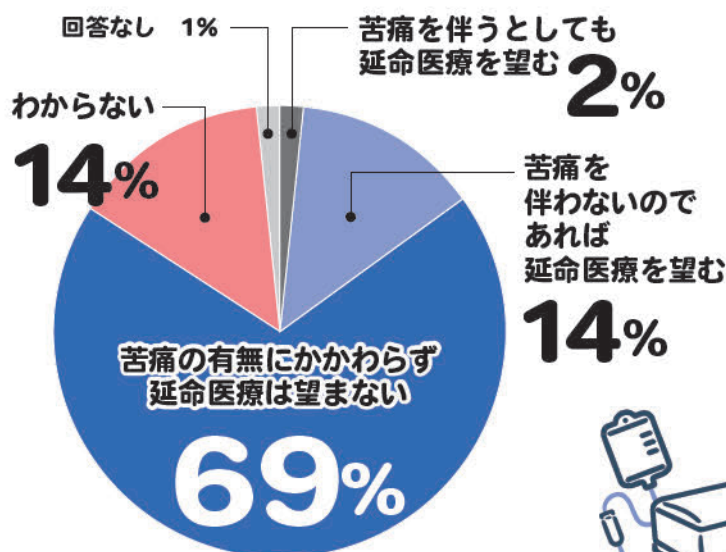
お問い合わせ先・ご不明な点は

デイサービスセンター 日本原荘 ☎0868-36-3838 まで

これからのこと考えよう！

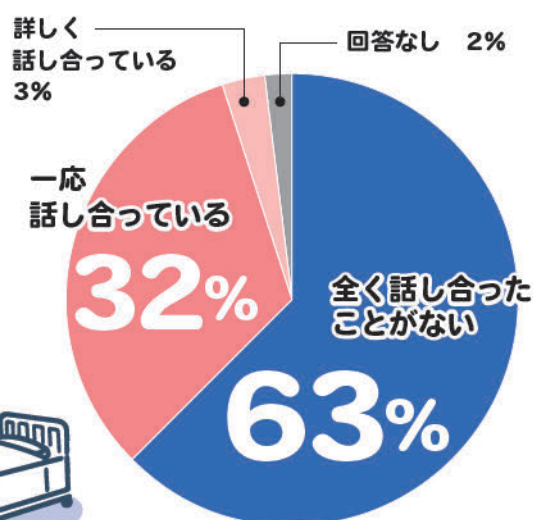
～最期まで自分らしく～

Q あなたは
もしものときに
どこまでの医療を望むか
しっかり考えていますか？



令和2年岡山県調査より

Q あなたは
人生の最終段階で
どんな医療を受けたいか
自分の思いを伝えていますか？



令和2年岡山県調査より

延命治療を望まない方が多い反面、まったく話し合っていない人が多い現状。
考えると同時に、自分のことを大切な人に伝えていくことが求められています。

人生会議(ACP)を聞いたことがありますか？

●人生会議(ACP)とは

人生会議【ACP(アドバンス・ケア・プランニング)】とは、病気になった人の、将来の変化に備えるために、これから先の医療やケアの進め方を本人や家族・医療・介護関係者などが繰り返し話し合っ、共有する仕組み。

- 介護が必要になった時、どこで介護を受けたいか。
 - あなたの余命が残り少ないと告げられた時、どこで療養し最期をどこで迎えたいか。
 - 身の回りのことができなくなったらどこで生活し誰に手助けしてほしいか。等
- 話し合っておきましょう。

●エンディングノートとの違い

エンディングノートは本人が意思を書き止めるものに対してACPは本人が最終段階の医療やケアに関する意思決定をするプロセスで、医療現場で法的に患者の意向を反映することができます。家族で元気な内から話し合っておくことをおすすめします。



認知症ってなに？

正しく知り、できることから始めましょう

皆さんは「認知症」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？

「物忘れがひどくなる」「同じ話を何度も繰り返す」「迷子になる」といった印象を持たれる方も多いかもしれません。実際、高齢になるほど認知症になるリスクは高くなるので、誰にとっても他人事ではありません。だからこそ、**正しく理解し、適切に対応することが、本人も家族も安心して暮らす第一歩**になります。

認知症とは？

認知症とは、年齢を重ねるなどして**脳の働きが弱まり、記憶や判断、理解の力が徐々に低下していく状態**のことです。

「もの忘れ」との違いは、体験そのものを忘れてしまう点にあります。たとえば、夕食を食べたこと自体を覚えていない場合などがその一例です。変化に気づいたときは、早めの相談が安心につながります。



○認知症は予防できるの？

完全に防ぐことは難しいですが、**進行を遅らせたり、発症リスクを減らすことは可能**です。最近では、生活習慣を整えることが予防に効果があるとされています。

右記のようなことが、認知症予防につながるといわれています。

とくに「人とのつながり」が大切です。**笑顔や会話は、心と脳を元気にしてくれる最高の薬**ともいわれています。



脳を使う

読書、計算、パズル、日記を書くなど

体を動かす

毎日の散歩やラジオ体操

人と関わる

会話や地域の集まり、趣味のサークルに参加

食生活を整える

バランスのとれた食事と水分補給

質の良い睡眠をとる

規則正しい生活リズムを心がける

○地域でできること

認知症は、誰でもなる可能性のある身近な病気です。本人も家族も、不安や戸惑いを感じる人が多いものです。ですが、地域の理解と支えがあることで、安心して暮らすことができます。

たとえば、こうした小さな関わりが、大きな支えになります。

認知症の方を見かけたときに、**優しく声をかける**

「ちょっとおせっかい」なくらいで、**そっと見守る**

地域で行われている**「認知症サポーター講座」**などに参加して学ぶ

まとめ

認知症は誰にでも起こりうる、身近な変化です。正しく知ることで、早めの気づきや適切な支援につながります。本人の思いや不安に寄り添い、地域全体でやさしく見守り、支え合える関係を築いていくことが、これからますます大切になります。



TOPICS

近況報告



津山ナーシングご利用者作品



第一日本原荘ご利用者作品



第2日本原荘ご利用者作品

在宅介護部門

福ちゃん家の秋祭り

2025
10/25

地域の方に身近な場所と感じていただけるよう足を運んでいただく機会を作りたいと考え、サポーターの協力のもと開催いたしました。催しのほかに施設利用者の作品展示を行い、地域の方に施設での生活の様子をみていただく機会になりました。

今後も子どもから大人まで世代を超えた交流の場や機会を設けたいと思います。



軽費老人ホーム 第2日本原荘

避難訓練

2025
11/11

ご利用者の避難訓練を行いました。

夜間に事務所が火災になったと想定して、螺旋階段から実際に避難していただきました。

実際に火災になったとき、どこに逃げたらいいか、ご利用者に確認していただきながら避難訓練ができました。



総合ケアサービスセンター かつた

避難訓練・消火訓練・通報訓練

2025
11/11

年2回実施していますが今回も夜間想定火災の避難訓練を行いました。

毎回同じようなところで戸惑うので、繰り返し実施していく必要があります。

また連絡方法の見直しも行っています。



在宅介護部門

勝北吹奏楽団“Brass勝北”演奏会

2025
11/15

デイサービス土曜日のご利用者と第3日本原荘入所者の方とで、観覧しました。トランペット、サクソ、チューバ、ユーフォニアム、トロンボーン、ドラムの編成で、7人の演奏でした。美しい音色に感動された方もいました。リクエストの曲もあり、「紅葉」では手拍子でリズムをとり、笑顔が見られ楽しい時間となりました。



在宅介護部門

「Yae Hawaiian Hula」出演

2025
11/19

Yae Hawaiian Hulaのメンバー14名と先生の総勢15名で素敵なフラダンスを踊っていただき、デイサービス・水曜日のご利用者と第2、第3日本原荘の方と観覧しました。多くの方が感激されていました。

南国旅行へ行った気分を味わい、フラの衣装も良く、拍手がデイサービス中でわき起こりました。



特別養護老人ホーム 第3日本原荘

スクモで焼き芋

2025
11/22

毎年恒例の「スクモで焼き芋」を行いました。利用者の皆様と職員で焼き上がり待つ時間は、まるで家族のような温かさに包まれました。

ほどよく焼けたお芋を頬ばると「あまいなあ」「おいしいわあ」と笑顔が広がり、笑い声もあちこちから聞こえました。今年も皆様と心温まるひとときを過ごせました。



津山ナーシングホーム

百寿のお祝い 政安示都可様

百寿おめでとうございます。人生の大きな節目をご家族の皆様とお祝いできたことを大変嬉しく思います。

家族のことを誰よりも一番大切に思い、心に寄り添われた政安示都可様。その笑顔は、人をひきつけ、出会った方々の心を癒し、そして愛する家族を支え、お孫様、ひ孫様の成長を、温かく見守ってくれています。いつまでも若々しくお元気でお過ごしください。



政安示都可様