



# 広報「がやま」のおきこぼり日誌

Vol.5

ゆったり、ゆっくり。

～「ジャーネーの法則」と向き合う～

歳を重ねるごとに時の流れを「早く感じる」現象を、これを提唱した19世紀のフランスの哲学者の名にちなんで「ジャーネーの法則」と呼ぶらしく、僕も年々ましてゆく一日のスピード感に圧倒されながら暮らしているような気がします。

なぜ「時の流れを子どもの頃よりも早く感じるのか？」ですが、要するに「慣れて」しまい、新鮮味を失っていつもと同じパターンとして認識されてしまうからだとか。「慣れ」に抗うのも簡単ではありませんが、目の前を通りすぎる時間を少しでも味わいたい時、僕はいつも以上にゆったりと時間をかけて珈琲を淹れたり、レコードを聴いたり、本を読んだりするようにしています。

たとえば珈琲をそれなりに手間暇かけて淹れようとすると、「豆を挽く」「お湯を沸かす」「カップを温める」ことに始まり、15分くらいはかかります。同じ作業に見えても、豆の状態やお湯の注ぎ方で味が毎回変わるため、常に新鮮な気持ちで向き合うことができます。

レコードに針を落としたり、本を開いたりするのは、気持ちにある程度の「余裕」がないとなかなかできないことですが、たとえ数分でも、そのほんの少しの「間」を自分へのご褒美として、日々忘れないようにしたいと思います。

広報担当 永山健一



ひとりひとりの思いに寄りそい、チームのちからで叶えます。

# かなえ

Vol. 17 新年号

健康会 編集版

新年あけましておめでとうございます。

2025年がスタートしました。

今年の健康会は「自分たちの役割は？」を職員一人ひとりが利用者さんや子どもたちと関わりながら再認識していける1年となってほしいと思います。

地域とのつながりの場として「つながりサロン」「つながりバザー」「つながり講座」を通じて、健康会が目指す介護と保育「ひとりひとりの思いに寄りそい、チームのちからで叶えます。」の理念を実践していきます。

昨年に引き続き今年もよろしくお願いいたします。

社会福祉法人健康会 理事長  
上井 茂

2025年1月15日刊行 / 発行者：庸愛会・健康会広報委員会 〒569-0814 高槻市富田町6丁目10-1 TEL:072-696-7754 FAX:072-696-2624

## 〈健康講座〉続けています



健康講座プロジェクトチーム：平田義夫

昨年9月20日、富田町病院の外来待合で「健康講座」を開催しました。コロナ禍で一時中断しましたが再開しております。

健康講座は「お話」だけでなく、当院スタッフによる簡単な体操もあります。今後も地域のみなさんに医療介護などの情報をお届けしていきますので、ご参加ください。

なお今回の健康講座の要旨は、「かわら版」50号、51号にまとめてあります。富田町病院の受付横のラックにも置いてありますので、ご興味ある方はお読みください。

今回は当院の馬場医師から「人生100年時代に健康寿命を延ばす ～『総合診療科』の役割」と題して、お話していただきました。

「加齢にともない、どのように『自立度』が低下していくのか」のデータが示され、「幸福寿命」を延ばすためには、①生活習慣病対策（脳卒中などの予防）、②「自立度」の低下を緩やかにするための「フレイル」対策（人とのつながり、栄養、運動）、③住み慣れた地域で暮らし続ける、といった「備え」が大切、ということでした。

示された「自立度低下のパターン」は、漠然ととらえていた「加齢に伴う衰え」がともリアルにイメージできて、「備え」の必要性を痛感しました。

また、「いのちと暮らしを支える」医療としての「総合診療科」についても紹介していただきました。



次回健康講座

3月21日(金) 午後2時～  
富田町病院の外来待合室にて「睡眠について」  
※1月下旬にはチラシを作成して、病院受付横のラックに置きます。



# その人らしさが輝く、笑顔あふれる「なじみの居場所」

今回は、社会福祉法人健康会のなかでも一番歴史の長い、「健康会牧田町ケアセンター」(デイサービス)の特集をお届けします。

牧田町ケアセンターは、富田団地のちょうど真中に位置します。高槻南地域には大きな団地がいくつもありますが、なかでも富田団地はエレベーターの設置棟が多いことや、団地の中にウォーキングコースが整備されているなど、「年齢を重ねても、安心して暮らし続ける」ことへの環境整備が進んでいるのが特徴です。

2002年の開所以来、利用者さんが楽しみや役割をもって通っていただくこと、いきいきと暮らし続けることをサポートすることを「共通項」に運営している私たちの事業所の魅力を、より立体的にお伝えしようと考え、スタッフ一人ひとりが考える「私が牧田町ケアセンターの一員として大切にしていること」を言葉にして出し合いました。

その人らしさを引き出し  
その人のことが知りたい  
少しでも笑って  
過ごしてもらいたい  
また来たいと  
思ってもらいたい

スタッフのみんなが  
今日も一日楽しかったわ、  
ここをもう少し  
変えてみてもいいわ、と  
振り返りができて、  
アイデアがたくさん出る  
デイにしたい。  
私がフロアを日々守る!

来て楽しかったと思ってもらいたい

その方をそのまま受け入れ  
その人らしさを  
尊重していきいたい  
笑顔を忘れず!

もし、これが最後の利用日になっても  
楽しかったなと利用者さんに思ってもらいたい

利用者さんが大好き!  
いつも一緒に楽しみたいと思ひ接し、  
自分も楽しませてもらっています



利用者さんのキラリと輝く瞬間を  
見ることができるよう  
声かけを

安心・安全に過ごせる環境を  
提供したい

人生80年90年と  
生きてこられた大先輩なので  
たとえ認知症があったり  
物忘れがひどくても、  
その方の尊厳は大切にしたい

利用者さんと話すときは、  
身体を少し下げて視線を  
合わせて声かけします

利用者さんの体調が良好で、  
体操やプログラムにも  
元気に参加し楽しんでもらいたい

利用者さんの  
「美味しい!」  
という笑顔が  
みたい

