



Tomorrow (トゥモロウ) ～共老～は、「共に老いる」という言葉に込めた思いを、未来へとつなぐ希望のメッセージです。年齢を重ねることを恐れるのではなく、人生の後半を心豊かに、健やかに、そして誰かと支え合いながら歩いていく——そんな前向きな気持ちと願いを込めた言葉です。この言葉には、ただ一緒に歳を重ねるというだけでなく、笑顔や会話、ちょっとした気遣いを大切にしながら、誰もが安心して年を重ねていける社会を目指したいという私たちの想いが込められています。

Topic 01 ヒーリングファーム収穫開始しました！！

この夏、施設で取り組んだヒーリングファームが無事にひと区切りを迎えました。春の終わりにから少しずつ準備を進め、プランターや畑に植えたのは、ミニトマト、きゅうり、なす、そしてあさがお。いずれも夏の代表的な植物で、見た目にも涼やかで華やか、そして成長の様子が日ごとに変化していくため、入所者の皆さんや職員にとっても日々の楽しみのひとつとなりました。朝の水やりの時間には、「今日はトマトが赤くなってる！」「きゅうりがもう収穫できそうだね」といった声があちこちから聞こえ、自然と笑顔が広がっていました。



例年にない猛暑で収穫のピンチ！！どうなるヒーリングファーム！！

しかし、今年の夏は例年以上に厳しい暑さが続き、野菜たちにとっても過酷な環境となりました。日差しが強く、水分が足りなくなってしまうこともあり、特にきゅうりやなすの生育には苦労しました。それでも、皆さんが協力してこまめに水を与え、日よけを工夫するなど、試行錯誤を重ねながら大切に育て続けた結果、無事に収穫を迎えることができました。収穫の際には「小さいけど立派に育ったね」「昔、家でも育てたことがあるよ」といった会話も弾み、野菜を通して昔の思い出を語り合うひとときも見られました。

また、新たに人参や大葉の苗を植えました。これらは料理にも使いやすく、収穫後の楽しみも増えることから、皆さんの関心もさらに高まっています。「お味噌汁に入れたい」「天ぷらにしたらおいしそう」など、食卓を思い浮かべながらの会話も多く、畑を囲む時間がますます賑やかになっています。

ヒーリングファームは、単に野菜を育てるだけでなく、日常の中に季節の移り変わりを感じるきっかけを与えてくれます。芽が出た時の喜び、花が咲いた時の驚き、そして収穫の達成感。その一つひとつが心を豊かにし、入所者の皆さんの生活に小さな感動を届けています。これからも自然とふれあう時間を大切にしながら、皆さんと一緒に“育てる喜び・味わう楽しみ”を感じていきたいと思ひます。



Topic 02 全体行事がついに再開 ～笑顔あふれるひととき～

ヒーリングホーム四倉では、コロナ禍以降長らく中止されていた全体行事を、この夏ついに再開いたしました。8月は夏祭りです！！待ちわびたこの機会、今回の夏祭りでは新感覚一人芝居「ただあき一座!!」の渡邊壮真（わたなべ ずま）さんをお迎えしての公演を企画しました。



新感覚一人芝居
ただあき一座 座長
渡邊壮真さん

新感覚一人芝居 ただあき一座!!
座長 渡邊壮真（座員本人のみ）
☆ざっくり言うと一人で大衆演劇
ツポイ事を行っています。
よろしくお願いいたします。
こちらよかったらチェックして
ね～
<https://youtube.com/@tadaakiichiza>

渡邊壮真さんは、「一人で大衆演劇っぽいことを行う」というコンセプトのもと、芝居・歌・踊りを一人で演じ分ける独自のスタイルで活動されている舞台芸人です。日々、新感覚一人芝居「ただあき一座!!」を主宰され、地方の公演や温泉施設・地域イベントなどで観客を楽しませてきた実績があります。また、Instagramやブログでは次回公演情報や舞台の裏話を発信されており、ファンとの距離も近く温かみのある表現者として親しまれています。

今回の公演では、渡邊さんの多彩な表現力が存分に発揮され、言葉遣いや身のこなし、演じ分けのスイッチングなどが観客の目線を引きつけ、笑いや感動を生み出しました。入所者の皆様は、一人の演者が次々と登場人物を切り替えながら語り進める舞台に引き込まれ、声を上げて笑ったり、じっと見入ったりと、久しぶりに心を揺さぶられるひとときを過ごされました。



夏祭りの舞台裏

行事再開に際しては、行事担当者を中心に職員全員が一丸となって準備を進めました。企画段階から進行構成、感染対策を踏まえた配置計画、音響などの調整、動線確認などを綿密に詰め、役割分担を明確にしながら準備を重ねました。公演当日は、スタッフが案内誘導や安全確認、利用者さまのサポートにあたるなど、大きなトラブルもなく無事に夏祭りを終えることができました。

公演後には「久しぶりにこんなに笑った」「元気をもらえた」「また見たい」といったあたたかな声が多く寄せられ、利用者・職員双方にとって大きな励みとなりました。再開したこの行事は、単なるイベントではなく、閉塞感を打ち破り「日常を取り戻す」象徴的な機会でもありました。

今後も感染対策を怠ることなく、安全第一に配慮しながら、季節ごとの行事を通じて利用者の皆様に笑顔と感動を届ける施設運営を、全職員でさらに努めてまいります。



Topic 03 インフルエンザとコロナに気をつけて、安心の冬を過ごしましょう

冬になると、インフルエンザや新型コロナの感染が広がりやすくなります。どちらも発熱やせき、のどの痛みなどの症状があり、ご高齢の方には体調を崩しやすい病気です。

施設では、利用者さまが安心して過ごせるよう、以下の感染対策を徹底しています。

- ・手洗い・うがい：職員・利用者さま共に、こまめに実施
- ・マスクの着用：施設内や面会時に着用を徹底
- ・換気：定期的に窓を開けて空気の入れ替え
- ・消毒：手すりやドアノブなど、共用部分を頻回に清掃
- ・健康チェック：体温・体調の確認を毎日実施



ご家族の皆さまにも、面会の際はマスクの着用や手指の消毒にご協力をお願いしております。体調がすぐれない場合は、無理をなさらず面会を控えていただくことで、より安全にお過ごしいただけます。

皆さまのご理解とご協力が、利用者さまの安心と笑顔につながります。みんなで気をつけながら、元気に冬を過ごしてまいりましょう。

Topic 04 今日もおいしく！笑顔をつくる介護職

「食べること」は、生きる力そのもの。どんなに年齢を重ねても、「おいしい」と感じる瞬間は心を豊かにし、元気の源になります。当施設では、利用者様が毎日の食事を安全に、そして楽しく味わっていただけるよう、介護食づくりに力を入れています。

噛む力や飲み込む力は人によって異なります。そこで、管理栄養士と調理スタッフが一人ひとりに合わせた調理法を工夫。ひと口大に仕上げた「刻み食」や、なめらかな「ミキサー食」など、見た目も美しく、香りや彩りでも食欲をそそるよう心がけています。「見た目がきれいだと、うれしくなるね」と笑顔で話される利用者様の言葉が、職員の何よりの励みです。

また、給食委員会では定期的に嗜好調査を行い、「好きな味」「苦手な食材」「もう一度食べたいメニュー」などを伺っています。その声をもとに献立を見直し、利用者様に“その方らしい食事時間”を過ごしていただけるよう努めています。「またこの味に会えたね」と言っていただけの瞬間が、私たちのやりがいです。

そして今回は、ご家庭でも簡単に作れる介護食レシピをご紹介します。

やわらかさつまいもサラダ



材料（2人分）

さつまいも…100g／マヨネーズ…大さじ1／牛乳…大さじ1／塩…少々

<作り方>

1. さつまいもの皮をむき、1cm角に切って柔らかくなるまで茹でます。
2. 熱いうちにつぶし、マヨネーズと牛乳を加えてなめらかに混ぜます。
3. 塩で味をととのえ、冷やして盛りつければ完成！

食べにくい場合は、裏ごしするとよりなめらかになります。甘みがあり、食欲の落ちやすい時期にもぴったりの一品です。

これからも当施設では、「食べる喜び」を大切に、安全でおいしい介護食づくりを続けてまいります。ご家庭でも、やわらかくておいしい工夫を取り入れてみてください。食卓から生まれる笑顔が、何よりの栄養になります。

朝夕の風がひんやりと感じられるようになり、少しずつ秋の深まりを感じる季節になりました。木々も色づき始め、施設の中庭でも秋の花が咲き始めています。日中はまだ暖かい日もありますが、朝晩は冷え込みが強くなるため、入所者様が快適にお過ごしいただけるよう、秋冬物への衣替えをお願い申し上げます。

🔥ご準備いただきたいもの

- ・薄手の寝具（タオルケットなど）は、毛布や温かい掛け布団へ交換をお願いします。
- ・長袖のシャツや厚手のズボン、トレーナーやセーターなど、あたたかい衣類をご用意ください。
- ・朝晩の冷え対策として、羽織れる上着（カーディガンやベスト等）を2着ほどご準備いただくと安心です。
- ・肌着も保温性のあるタイプ（ヒートインナーなど）にさせていただくと快適に過ごせます。
- ・すべての衣類には、お名前を見やすい位置に明記してください。

👕衣類の受け渡しについて

現在面会制限はないため、ご家族の方が居室へ入室しての衣類の入れ替えが可能となっています。お忙しい方や体調がすぐれない方は職員が対応いたしますので、必要な秋冬物をまとめて受付までお持ちください。

お預かりした後、入所者様のお部屋で職員が入れ替えを行い、不要となった夏物衣類はまとめて後日ご返却いたします。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。

衣替えにご協力いただくことで、入所者様がより快適で穏やかな毎日を過ごせます。

いつも温かいご支援とご理解を賜り、心より感謝申し上げます。



編集後記 日々の一瞬を大切に…

本号も最後までお読みいただき、ありがとうございました。今回の特集では、入所者さまの日々のご様子や、季節の行事、職員一人ひとりの取り組みなどを通して、施設全体の“いま”をお届けしました。取材を進める中で、笑顔で語りかけてくださる利用者さまの表情や、細やかな気配りで支える職員の姿に、改めてこの施設の温かさを感じました。

介護老人保健施設は、医療と介護、そして人のつながりによって支えられています。その中で日々積み重ねられている努力や思いやりを、誌面を通して少しでも伝えることができれば幸いです。

これからも、入所者さまやご家族、そして職員にとって、身近で親しみのある情報誌を目指してまいります。皆さまからのご意見やご感想も、次号づくりの励みとなりますので、ぜひお寄せください。

次号でも、心温まる話題と笑顔をお届けできるよう、編集一同努めてまいります。どうぞお楽しみに。

編集発行 お問い合わせは

〒979-0203 福島県いわき市四倉町下新井田字南追切23
介護老人保健施設 ヒーリングホーム四倉
☎ (0246) -32-8877 Fax (0246) -32-8991