もえぎ

佐藤アイさん書

11月号
No. 342
2020/11.15

医療法人社団萌気会
在宅療養支援診療所　（二日町）
在宅療養支援有床診療所（浦佐）

撮影地：長岡市国営越後丘陵公園
撮影者：小林　順正

びしゃもん茶房
11月22日(日)（10時～12時）

新型コロナウイルス対策…… ❷
黒岩先生と話そう　皆でワクワクトーク… ❸
漫画　黒岩卓夫一代記…… ❹
萌気園通所リハビリセンター浦佐…… ❺
STAY HOME …… ❻
萌気園100年プロジェクト…… ❼
萌気園通所介護「地蔵の湯」…… ❽

新型コロナ ウイルス対策

萌気園二日町診療所　院長　皆川　秀夫

秋も深まり、つるべ落としの落日に診療所からの帰宅時には真っ暗になる。つい先日までの猛暑がしのぎやすくなったのもつかの間、もう上着、コートが欲しくなる。先頃、ラニーニャ現象が発表された。今冬は寒くなるらしい。診療所もコロナウイルス対策として、感染症状のある方は入り口を別にした個室で診察している。一般患者、予防接種の人達にうつらないようにとの配慮である。「発熱外来」と呼んでいるがうつる可能性のある疾病は皆こちらに通ってもらっている。ここ2週来こちらに通る患者が増えている。しかも数日は高熱者が増えている。以前ならインフルエンザウイルス抗原検査を鼻咽頭ぬぐい液を使って行うところだが新型コロナウイルスパンデミック時代はそうはいかない。もし新型コロナ患者がまざっていたら、検査実施者、施設までウイルス汚染が拡大する。このウイルスは真に仕末が悪い。生存期間、潜伏期間も長く、発症者から感染性あり、罹病期間も長い。10月末、東京都では新型コロナ感染者が221人、全国では809人確認された。国内感染者は累計10万人を超えた。第一波の流行の後、このままでは経済が死んでしまうと旅行、集会の緩和とともに始まった第二波の流行時には1日最高1500人の感染者が出た。新規感染者は半分以下となったがまだ高止まりの状況である。飲食店、病院、福祉施設、学校関連などのクラスター(集団感染)も各地で相次いでいる。又、大都市と周辺での感染ばかりでなく地方での再拡大もみられる。ヨーロッパ諸国も再び感染者の増加をみている。1日１～3万人(一国で)とケタ違いの数である。まだワクチンも医療薬も確かなものはない。専門家の言う、マスクの着用と「3蜜」を避けることに尽きるのだろう。これによってインフルエンザ、RSウイルス感染も激減しているのだから。

黒岩先生と話そう 皆でワクワクトーク

テーマ：あの頃は？若かりし日々に思いを馳せる
in ハイマートハイム・島田

黒岩先生の新婚（伊豆ダルマ山）

今回のテーマは「あの頃は？若かりし日々に思いを馳せる」に決定！理事長も「なんか面白そうだな」と、とてもワクワクしている様子でした。

内容は、テーマに沿った3つの質問について利用者さんと理事長に事前にインタビューを行い、その内容について対談をしていただくというものです。3名の方々にご協力いただきました。

その質問の内容とは、「もし、30歳に戻れたら何がしたいですか？」「若い頃の楽しかった思い出は？」「若かりし日の自慢は？」の3つ。

インタビューの際、若い頃を思い出すと、皆さん目をキラキラ輝かせ満面の笑みで語っておられました。利用者さんの日頃見ることのない意外な一面を見ることができ、職員もとても楽しい気持ちになりました。

利用者さん代表と理事長の対談コーナーでは、利用者さんが20代、30代の時代の背景をご覧いただき、それぞれの過ごしてきた若かりし日々を思い出しながら語り合っていただきました。

笑いあり感動ありと、とてもワクワクさせていただきました。とりわけ入居者戸田達平（95歳）さんが、このイベントに大きな声で感動したとほめてくれました。

対談の後、マクレラン様のフルートと鬼頭様のピアノの共演を披露していただきました。日頃生演奏なんて聞く機会が無かったので利用者さん、職員一同うっとりする貴重な時間を過ごすことができました。

また、ボランティアでご参加いただいたということで改めて感謝申し上げます。

イベント終了後、全員で記念撮影を行いました。

楽しいひと時を提供していただき利用者さん、マクレラン様、鬼頭様そしてご協力くださいました関係者の皆さん、本当にありがとうございました。

萌気園浦佐有料老人ホーム
ハイマートハイム・島田
佐藤　佳範

黒岩先生と話そう 皆でワクワクトーク

テーマ：さくりの薮診療所
in さくりの郷

この日のさくりの郷は「さくりの薮診療所」と名を変えて、「薮井舎太郎（ヤブ医者タロウ！？）」と名乗る黒岩理事長が登場しました。介護職員も手作りのナースキャップを被って、にわか看護師です。

早速、患者さんが診察に訪れました。「死んだらまた人間に生まれ変われるかなぁ？」「天国と地獄はあるの？」などとヤブ医者先生に質問します。すると、ヤブ医者先生は答えます。「手をよく合わせる人は、天国に行きますよ。閻魔様がきちんと見ています」とのこと。

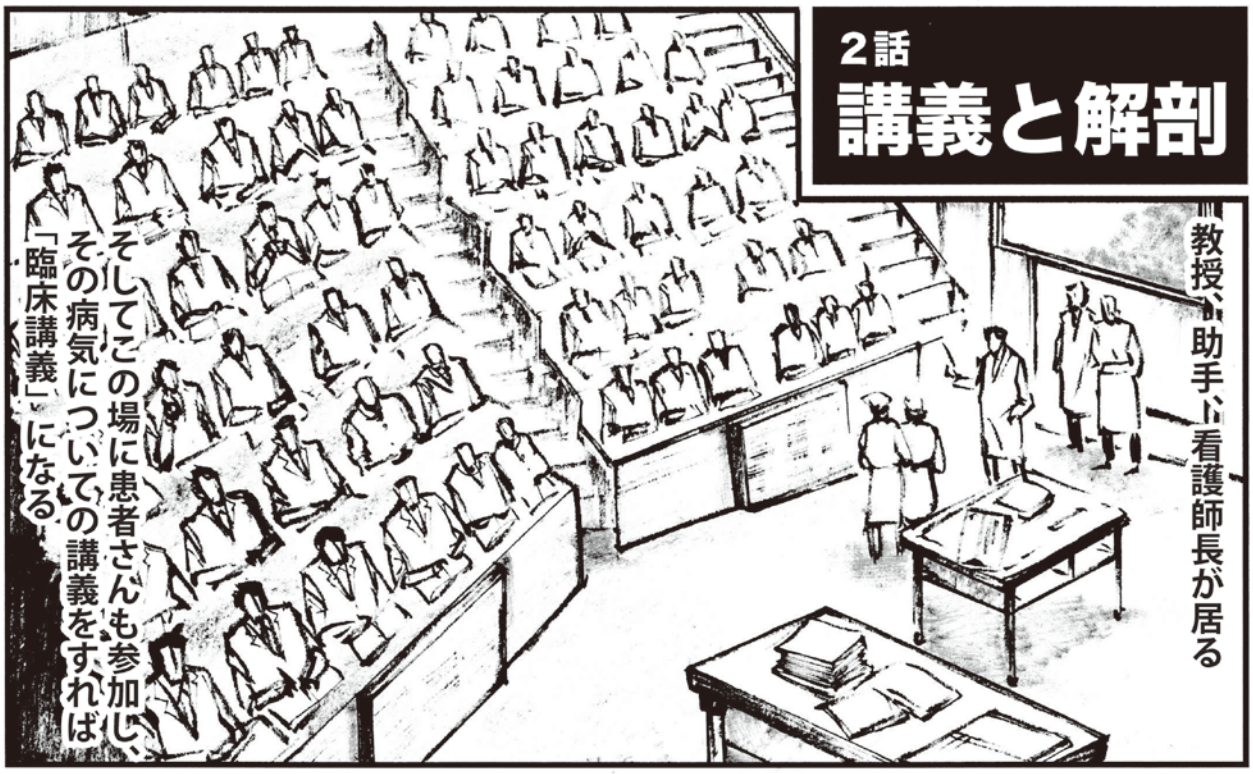
ヤブ医者先生からも患者さんたちに質問です。「死んだら誰に会ってみたい？」と訊ねると、皆さん、「お母さん」とのこと。お父さんではありませんでした。

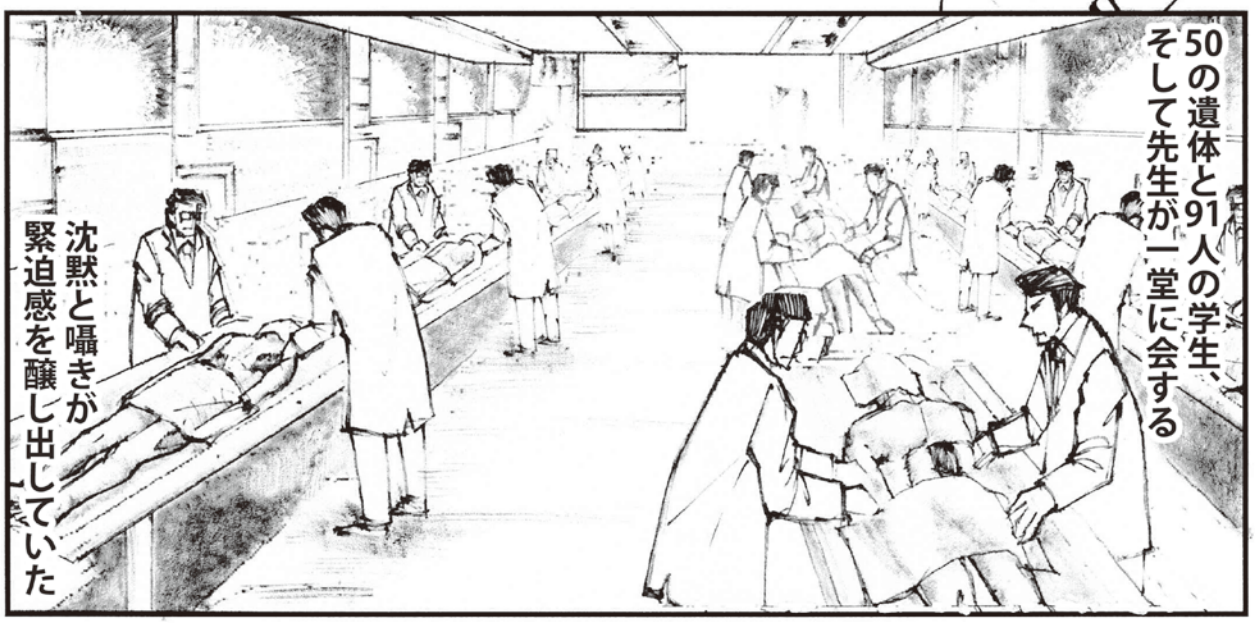
萌気園小規模多機能ホーム　さくりの郷　管理者　栗原　亜紀子

漫画 黒岩卓夫一代記 第二部 エピソードで描く

画：福留 慶
監修：黒岩卓夫

2話 講義と解剖





階段教室はうす暗い、今のパワーポイント（スライドで）利用となるので、居眠りの場でもあった。
解剖はさぼるわけにはいかない。相棒に負担をかけてしまう。実はこの前は骨の勉強だった。
300余の骨の名を、日本語とラテン語で覚える。こうして医学生が創られる。

萌気園通所リハビリセンター浦佐

9月も開催した「マルシェがくる」が、10月30日(金)に行われました。

コロナウイルスの影響で4・5月と中止、6月に再開され、無事に9・10月と2か月連続で魚沼マルシェさんに来ていただけました。企画当初よりも少ない回数での開催でしたが、利用者の皆さんがお買いものを楽しまれる姿を見ることができ安堵しています。

今年度の「マルシェがくる」は今回をもって終了しますが、来年度も開催の方向で検討していますので、皆さん楽しみにしていてください。

萌気園通所リハビリセンター浦佐　　職員一同

テイクアウトランチ

こんにちは！リハビリセンター浦佐(以下リハセン)のモロハシです☆

秋と言えば…食欲の秋ですね!!!リハセンでは「お出かけリハビリ」という超人気イベントがありますが今年は新型コロナウイルスの影響で休止。何か楽しいことはないかと職員で考えテイクアウトランチイベントを企画しました。お寿司やお好みの弁当等、どのメニューもとても美味しそうなものばかり。皆さんが思い思いの料理を召し上がり、リハビリセンターは幸せそうな笑顔で溢れていました。

他にも様々なイベントを企画中です！10月はテイクアウト、盆踊り！11月はホットケーキパーティに大綱引き大会(予定)です！

これからもみんなで楽しく元気にがんばっていきましょう！

萌気園
通所リハビリセンター浦佐
諸橋　滉哉

浦佐認定こども園

浦佐認定こども園創立10周年記念事業に先駆け、子供たちに親しみやすい絵本の『原画展』を開催いたします。

いのちの大切さをつたえて！

平成23年度の春に浦佐認定こども園が開園し、お蔭さまで10周年を迎えています。新型コロナウイルス禍の中、この度は“心がうれしくなる＆ハッピーを届けたい”を目標に、子供たちが日ごろから親しんでいる大好きな絵本やお馴染みの児童書「ガンバの冒険」の原画等を展示いたします。

絵本や図鑑など数多く制作した薮内正幸は、自然や生き物をこよなく愛し、動物画家という道へ進みました。生涯をかけて貫いた動物への愛情、尊敬の念は、作品の中の動物の毛の一本一本から伝わってきます。こんな時代だからこそ、心豊かに今一度じっくりと描かれている生き物たちの命の輝き、自然の素晴らしさ、その中で私たちは生かされていること……を一人一人が感じていただけたら幸いです。

なお、令和３年度開催予定の『こども園創立10周年記念事業』へ、この『原画展』が明るくあたたかな道標となりますことを願って……。

浦佐認定こども園　園長　坂西　美和子

入 館 料：大人500円、高校生以下無料(企画展・常設展含む)
開館時間：午前9時～午後5時

STAY HOME

自宅でできる 口腔体操

萌気園訪問リハビリテーション
りらいふ
言語聴覚士　金本　優理

身支度を整える機会が減ったり、テレビを観る時間が長くなったり、横になる時間が増えたり…。こういった生活で心配されるのは、知らず知らずの内に生じる、口腔機能の低下です。下のチェックリストで、ご自分や家族の健口状態を確認してみましょう。

口腔チェックリスト	① 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	□はい	□いいえ
	② お茶や汁物等でむせることがありますか	□はい	□いいえ
	③ 口の渇きが気になりますか	□はい	□いいえ

何と、1 つでも「はい」にチェック☑があると、口腔機能が低下している可能性があり、注意が必要です。
はじめは少しの不調でも、放っておくと回復するのにも時間がかかってしまいます。
そこで、今日からできる効果的な健 (けん) 口 (こう) 習慣を紹介します。身体の調子を整え、頭も体もシャキッとしたい皆さんに、心からおすすめします！今日から、意識してみませんか？

3つの健口習慣　①よく咬む　②よく飲む　③よく磨く

①柔らかい物も、左右の奥歯で沢山咬みましょう。認知症予防にも◎。
②お水、お茶をこまめに、充分に摂りましょう。乾燥する季節、お口も体も水分を欲しています。
③朝昼晩、食後の歯みがき、入れ歯みがきで、お口も気分もサッパリしましょう。

☆「お茶や汁物でむせる」という方、むせる回数が多くなっている方は、
主治医や担当ケアマネージャーに相談することをお勧めします。

やってみよう！口腔トレーニング

①開口訓練　力強い飲み込みに。

口を大きく開けたまま 10 秒間保持。口を閉じて、10 秒間休憩。
5 回を 1 セットとして、1 日 2 セット行います。
※顎関節症、顎関節脱臼の方は実施をお控えください。

②ハキハキ発声・発音訓練　北原白秋「五十音」より抜粋

あめんぼ赤いな、あいうえお。浮き藻に小エビも泳いでる。
柿の木栗の木、かきくけこ。きつつきコツコツ枯れけやき。
立ちましょラッパで、たちつてと。とてとてたったと飛び立った。
まいまいねじまき、まみむめも。梅の実落ちても見もしまい。
焼き栗ゆで栗、やいゆえよ。山田に火のつく宵の家。
雷鳥は寒かろ、らりるれろ。蓮華が咲いたら瑠璃の鳥。

萌気100年プロジェクト
魚沼に、もっとワクワクを。
Moegi アスリートクラブ

萌気園通所リハビリセンター浦佐
理学療法士　山田　春樹

大好評につき2回目のナイトウォークが開催されました。
今回は台風14号の動向を注視していましたが、今回も参加者のみなさんと私の日頃の行いが良かったため、素晴らしいナイトウォーク日和になりました。
今回は浦佐地内をぐるっと一周する約4kmのコースを、みなさん元気いっぱい歩かれていました。
アスリートクラブの年内の屋外での活動は終了となります。来年はもっと活動の幅を広げたいと思いますので、今後ともMoegiアスリートクラブにご注目ください。

今回、初めての参加で誘導員として先頭を任されました。始めはどうなるだろうと心配でしたが、参加した普段触れ合うことのない職員の子供達とワイワイと会話を楽しみながらウォーキングが出来てとても有意義な時間を過ごせました。役員の皆さんお疲れ様でした。
萌気園通所リハビリセンター浦佐　飯酒盃　利恵子

第2回ナイトウォークに参加させていただきました。本気で歩きたいという思いもあり、けれども一人では不安でしたので子供を誘いました。
上の子2人にはあっさり断られ、一緒に歩いたら絶対本気で歩けないだろう一番下の子を誘ったら案の定「行きた～い!!」でした。
当日いざ出発すると、子供は先導の職員についていき私をさっさとおいて行ってしまいました。おかげで私は一人黙々と本気のウォーキングができたので良かったです。冬になるのでナイトウォークはないと思いますが、また春になって開催するようでしたら、是非参加させてください。
しょうたき萌気たもんの郷　嶋田　千景

萌気 100年プロジェクト
（仮称：新規職員プロジェクト基金）発足

萌気会フィロソフィー

理想像	楽しさと生きがいに満ちた、魚沼地域の実現。
使命	一人ひとりの夢と誇りを育む。
約束	魚沼に、もっとワクワクを。
価値観・姿勢	楽しむ。

この度、新規プロジェクトを遂行するにあたり、黒岩理事長より活動資金を提供して頂きました。
“100年続くための「萌気会のフィロソフィー」”を念頭に、職員自身が課題や関心をテーマにプロジェクトを立ち上げ、実行することを通じて学ぶ実践型探究学習プログラムと位置づけます。大切にしているのは、小さくても実際に起こす「アクション」とプロジェクトに対する「主体性」です。
既にMoegiアスリートクラブが始動し、「運動に興味を持ってもらう」をテーマに計２回の「ナイトウォーク」を行いました。
基金を活用し、多くの職員が楽しく・ワクワク夢が持てるような新規プロジェクトの立案及び実現を期待しています。

医療法人社団萌気会広報誌
令和2年11月号
II
Vol342
MOEGI
毎月1回15日発行
表紙題字　佐藤アイ様（萌気園通所リハビリセンター浦佐）
ホームページアドレス：https://www.moegien.jp/

萌気園大和通所介護「地蔵の湯」

利用者　小幡チエさん

いつも「地蔵の湯」を利用させていただき、職員の皆様に頭の上から下まで面倒を見ていただき、とても感謝しております。

あまりにもこんなに良く面倒を見ていただきとても嬉しく、ありがたく、なんといっていいかわからないくらい感謝しております。

地蔵の湯に通うようになり、何十年前の友達に会えたり、80年ぶりに友達と会えてとてもうれしかったです。

家で一人で天井を見ながら寝て過ごすより、皆様と楽しく会話をしたり、温泉に入ったり、美味しい物を食べたりし、毎日楽しく過ごさせていただいています。自分で何とか動けているので、これからも健康に気を付けて地蔵の湯に通って行きたいと思います。

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

大平　榛

曼陀羅華では午前中に入浴とリハビリを行い、午後はレクリエーションや時期に合わせた行事を行っています。以前はお祭りや紅葉を見に外出を行っていましたが、新型コロナウイルスの影響で外出が行えておりません。その代わりに今は施設内でも楽しんで頂けるようにお菓子を作り、召し上がって頂いたり、運動会などを行っています。

今後は新型コロナウイルスが落ち着きましたら外出を行っていきたいと思っています。

さくり温泉　秋の感謝祭

秋晴れとまではいかないけれど、雨にも降られる事なく、今年も秋の感謝祭が開かれました。取れたての野菜や果物、美味しそうな手作りの食べ物がいっぱい並んでお祭り気分満載。さくりの郷のご利用者さんも雰囲気だけでもとお連れし、楽しんでいただきました。

さくり温泉　投書お礼

以前、宿泊された方への朝のコーヒーサービスと温泉のエントランスに設置しておりました冷水を廃止した件につきまして、投書によるご意見・ご要望をお寄せいただきました。その内容について検討を行い、朝のコーヒーと冷たいお水の提供を再開いたしました。また、ご利用の際にはアルコールによる消毒にご協力いただきますようお願い申し上げます。

今後も感染症対策を万全にし、皆様に喜んでいただけるサービスを提供していけるよう努めて参ります。ご意見ありがとうございました。

萌気園さくり温泉健康館

編集後記

しょうたき萌気「たもんの郷」　桒原　哲也

二日町診療所の熊の親子が冬眠を始めようとしていたニュースから約１年が過ぎました。

今年も熊の注意喚起が多く出ています。９月末頃に、私の自宅前に熊らしき物の排せつ物があるのを近所の方が見つけ、猟友会の方が来られ確認し熊の排せつ物であることが判明しました。そのころ近所に足跡や排せつ物がある話は聞いていましたが、いざ自分の身近に痕跡があると外に出るのも怖くなりました。熊が里に現れ始めたのは、地球の気象状況の変異で熊の餌が不作になり餌を求めて出てくると言いますが、私たちヒトが自分たちの生活のために山を切り開き、森林を伐採し道路を作ったりし環境を変える事で動物たちの生活を壊してしまっている事もある話を聞いたことがあります。早く、ヒトも動物も安心して自分たちの住み慣れた場所で生活できるようになることを願っております。