



医療法人社団明気会  
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)

# ふき

述中静江  
さん書

# 1

Vol. 380  
2024/1.15



## INDEX

- 2 ■ 理事長挨拶
- 3 ■ 会長挨拶 / 安心コラム
- 4 ■ 漫画 黒岩卓夫一代記
- 5 ■ 事務局長挨拶  
虐待防止委員会を創設します
- 6 ■ 『心のサポートを考える会』in蕨神  
参加報告
- 7 ■ NEWスローガン決定!  
診療所からのお知らせ
- 8 ■ うちの利用者さん / 事業所紹介 / 編集後記

表紙写真:ズーム初詣(増上寺)  
撮影地:ふきのとう  
撮影者:ふきのとう職員

# 新年のご挨拶

地域の皆さま、関係諸機関の皆さま、昨年は大変お世話になりました。ありがとうございます。ごさいました。

能登半島地震は本県を含めた北陸に甚大な被害をもたらしました。亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、そのご家族、並びに関係者の皆さまに謹んでお悔やみ申し上げます。また、被災された方々に対して心よりお見舞い申し上げます。

## コロナ格下げ

コロナにより2020年から、多くの法人内お楽しみイベントを開催できずいたしました。昨年3月にWHOがコロナ緊急事態を解除し、日本では昨年5月にコロナが2類から5類感染症に格下げになり、萌気会ではナイトウォーク、夏祭り、忘年会などのイベントが再開されました。記録的猛暑の最中に開催した『もえぎ夏祭り』では、枝豆にビール、焼きそば、綿あめ、ヨーヨーすくい、手品ショーなどを子どもから高齢者まで多くの市民に楽しんでいただきました。今まで職員には、

医療・介護従事者という立場から厳しい行動制限を敷いていただけに、市民参加のイベントを皆で『楽しむ』ことの大切さを改めて痛感しました。

## 看護師増員

昨年は、10月から萌気園二日町診療所に1人、12月から萌気園浦佐診療所に1人と、なんと20代の看護師が2人も入職してくれました。ここ数年看護師不足で外来診療の削減や訪問看護の縮小などを余儀なくされ、地域ニーズにしっかり応えられていませんでした。是非先輩スタッフから多くを学び地域ニーズにこたえるべく活躍していただきたいです。今後10年、20年と地域のニーズにこたえ続けるためには若い人材確保が大切だと思っています。

## 電子カルテ

今年、電子カルテを導入します。移行には莫大な手間とコストがかかりますが、結果的にはカルテのスリム化、仕事の効率化が図れます。また、国は2025年度から電子カルテ情報の

共有が可能となるよう準備を進めています。このサービスは、医療機関同士が診療情報提供書・退院時サマリー・健診結果などを電子上で送受信できたり、全国の医療機関・薬局で患者の電子カルテ情報（病名・アレルギー・感染症・薬剤禁忌・検査結果・処方内容）を閲覧できたり、患者本人が自らの電子カルテ情報を閲覧できるといったものです。このサービス利用には、マイナンバーカードによる本人確認が必須となります。

## 人事評価システム導入

効率的、効果的な人事評価によって、適材適所な人員配置、職員の意欲向上、離職防止、人材育成を図りたい。また、プラスの評価を待遇改善につなげるシステムも構築したいと思っています。評価する側である私を含めた上層職員の勉強会を実施

する予定です。

## 教育

学んで、それを実践に生かすことで自信・意欲・やりがいが増やしたいと思っています。介護職員として受けなければいけない研修は既にありますが、職員が希望するテーマで学べる機会を作ればと思っています。

2024年が、皆さまにとって幸せと実りのある1年となりますこと、そして能登半島地震被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いたします。



# いつでも変わる、変えられる

明けましておめでとうござい  
ます。新しい年を迎えました。  
今年の抱負はいかがでしたら  
うか。私はこの一年間は、二つの  
ことで過ごしてきました。

ひとつは自分の生涯の記憶、  
経験をもとに本を書く事。ふた  
つは10月に私の育った「ふるさ  
と」の学校で、大先輩として  
話をするのでした。

自叙伝という言葉がありません。  
これに近いものですが、誰  
が読んでも面白い、とりわけ子  
ども、孫にも面白いものにした  
いと欲張っています。

10年位前から考えていました  
が、75歳からとなると閲歴と記  
憶に依存したものになります。  
しかし書いていくうちに友だ  
ちや妻、子の意見によって気  
にかかっていることや曖昧にし  
ていたものが、意外に輪郭がは  
つきりしてきました。例えば革  
命など気軽に使っていたものが半  
分は非現実なものだったとわ  
かってくるきました。「そうだった  
のか」と「そんなはずじゃな  
かった」があります。

そこへ私の「ふるさと」長野  
県大町市（合併された）の旧美  
麻村の学校ですが、結構内容が  
深く、勉強させられました。つ  
いで老人クラブでも、さらに大

町市立病院の在宅医療スタッ  
フへも対象が増えました。しか  
しここでは美麻村小中一貫校で  
の講演が中心です。

昔の自分の体験とは違いま  
す。村の人口減、生徒減のなか  
で磨かれてきたものが、キラキ  
ラ輝いていました。

私の本については、例えば記  
憶とは何かを取り上げてみて  
も、原始的感觉という、嗅覚、  
味覚があり、しかもそれが複合  
して、古い生活の記憶に転化す  
るのではと、新発見もありま  
した。

こうした書物は、モデルとす  
る自分が面白ければ記憶も面白  
くなるはずなので、乞う御期  
待として新年の御挨拶とさせ  
ていただきます。



## 居場所

居場所をどうするか。居場所ほど家族と関係深  
いものはない。居場所とは食べる、休むが最低の  
条件だ。高齢者（老人）については厚労省（国）  
が多様な場をつくっている。

若者はどうか。今この辺が居場所づくりで注目  
されている。たとえば引きこもり、不登校、障が  
い児も居場所が問題。

それにしても私の世代（子ども戦中派）、美空  
ひばりが同年生まれ。彼女は「東京キッド」で  
「右のポケットに夢がある、左のポケットにヤ  
チューインガム、空を見たけりゃビルの屋根、も  
ぐりたくなりゃマンホール」と明るく歌う。

少女は明るいなぜか、居場所無しがたくさん生  
きていたからだと思う。

「どうする家康、ではない、どうする君たち、  
だ。」

もえぎ12月号の書評欄「困ったらここへおいで

## 安心コラム

よ」の記事を是非読んでほしい。

気に入った「居場所、をつくろうではないか。



第38話

やまとびあ  
4人『主治医』

# DOCTOR 1

人間ドックでの昼食に  
一部薬膳で好評だった



# 人間ドック

# DOCTOR 2

神農様

中国の食と薬の神様  
草を喰みわけで薬草を決めた

薬研



漢方専門医も常勤で勤めていた

# 薬草・漢方

# DOCTOR 3

温泉の一部を薬浴にした  
浦佐温泉旅館 5軒が  
その役に



縄文食弁当だった

# 温泉・薬膳・伝統食

# DOCTOR 4

自然



# 憩・有機農法

4人の「主治医」のやまとびあは、都市と農村を健康で結ぶビジネスモデルだ。日経全国版で記事にしてくれたので、文字通り全国から来てくれた。しかし1人の主治医がドックなので、一回の胃のレントゲン検査(内視鏡でも同様)の受入れ能力で、1週1回13人位が限度だった。年間毎週やっても500人しかできなかったわけで、「いのちのシリコンバレー」の夢半ばで次のチャンスを託した。しかしモデルとしては今でも生きている。「人間ドック」「薬草専門漢方医」「温泉、薬浴、伝統食」「有機農法」は魅力があった。

④

# 年頭の挨拶

新年明けましておめでとございませう。

2024年は甲辰（きのえ・たつ）年です。甲とは始まり、辰は発芽した植物がしっかりとした形になる勢い、大きな力、成功であり、この二つが合わさる「甲辰」は縁起の良い年になると考えられています。今年も元日より自然災害の恐ろしさを改めて感じた新年でした。被害にあわれた方々にお見舞いを申し上げます。被災された方、地域に平穏な日常が訪れる事を願うばかりです。

萌気会の施設は建物に一部軽微な損傷がありました。人が、営業等に支障はありませんでした。法人内のBCPの運用に従い、連絡や待機を行いました。もしもの時の備え、様々な準備を忘れないようにしたいものです。

2024年は新型コロナウイルスの感染から5年目になります。コロナ禍を脱しながら新たに迎える年となるのでしょうか。この4年間は誰もが心身ともに疲弊したと思います。少しずつ平穏な生活に戻りつつあり、我慢や制約のある生活は多少緩和されましたが、コロナとの付き合いは暫く無くなる事は無いと思います。チャレンジするのに最適な「甲辰」の年に何か挑戦してみるのも良いかも知れません。飛躍の年にしたいものです。

今年も診療報酬、介護報酬等トリプル改定の前です。しっかりと準備をお願いします。良い1年にしましょう。皆さんの日頃の努力に感謝します。

最後に、萌気会では2019年から萌気100年プロジェクトとして萌気会内でブランド（約束）の構築を行っています。チャリティー実行委員会によることも食堂やみんなの冷蔵庫

の活動もその一環です。他にも薬膳の会やアスリートクラブの活動などもあります。

チャリティー実行委員会は2021年8月以降、地域支援活動の一環としてみんなの冷蔵庫（お寺冷蔵庫）や子ども食堂の活動を行っています。昨年は常設の地域冷蔵庫の活動を行いました。今年も子ども食堂の開催を5回行いました。今までに11回の開催を行っています。徐々に利用される方も増えています。また、地域の皆さんからお米等の提供や職員からの物品の提供も増えています。活動開始当初から「必要な方に必ず届けたい」の気持ちは変わっていません。これからも地域に根ざした活動を行います。子ども食堂の活動に毎回参加していただき、ボランティアの皆さんの協力のおかげと感謝しています。感謝申し上げます。まだまだ小さな活動ですが、必要な方（需要）と供給者である我々の活動がマッチし支援の輪が広がることを願っています。昨年は子ども食堂に参加していただいた子供たちに遊びの場所も提供できたと思います。今後この活動を継続してまいります。職員の皆さんや地域の皆さんも是非協力をお願いします。物品の提供やボランティアを歓迎します。

本年も何卒宜しくお願い申し上げます。



かんたき萌気 コム・ソフィ&ナース  
管理者 若井 実栄治

## 虐待防止委員会 を創設します

イジメを構成する要素が3つあるとすると、①イジメる人②イジメられる人③傍観者、となるそうです。イジメをなくしたいなら、この構成要素のどこに働きかけると問題解決に向かうのか？答えは③傍観者だそうです。イジメをとめる事のできる正義感の強い人は極少数と思いますが、イジメをとめるまじりかなくても、傍観者である事を許さない事はできそうです。例えば会社でイジメを見た時に、上司に報告するとか、同僚に相談するとか、イジメられた人に声をかけるとか、些細な事でも自分にできる何かをする事はできますよ。

「イジメ」という言葉を「虐待」「ハラスメント」と置き換えても同じ事が言えます。虐待やハラスメントを見た人は何か行動しなければなりません。簡単な事のようにですが、全職員がそれを簡単にできる組織風土を作る事は大変な事だと思っています。虐待防止委員会は各事業所から担当者1名ずつで構成し、活動は利用者さんが安心して施設を利用できるようにする事はもちろんですが、職員が安心して働ける組織風土を作れるように活動していきたいと思っています。イジメ、虐待、ハラスメントを見たり知ったりした人は傍観者でいる事を許さない組織になりましょう。



## 『心のサポートを考える会』 in 菟神 参加報告

萌気会 理事長  
萌気園浦佐診療所 院長 黒岩 巖志

この会は、南魚沼市が自殺予防を目的に平成23年度から市内各地区で開催してきた会です。心の健康について知り、支え合える地域について考え、個人や家族、地域でどんなことができるかを市民と専門職が集まり話し合う会です。南魚沼市は県内で比較的自殺者が多い地域です。今回は、旧大和町菟神地区で12月に開催されました。私が「心の健康と地域のかかりつけ医ができること」をテーマに講話し、そのあと皆でグループワークを行いました。



### 私の講話の要旨

- ◆ 分別のある大人が「死にたい」と希望した時に、なぜ死なせてあげてはいけないのでしょうか？「本人の意思による尊重すべき自殺」などはほとんどなく多くは「うつ状態」を経て自殺に陥る。「うつ」を予防することで多くの命を助けることができる。
- ◆ 高齢者は、「体力」、「役割」、「人との繋がり」を失っていく中で、心の健康を保ちにくくなり、うつ傾向になりやすいのでサポートが必要。
- ◆ 自殺者の2割以上がアルコールの問題を抱えていたという調査結果がある。アルコールの問題はうつ病や自殺と密接に関係するためアルコール量が増えないように注意。
- ◆ 心の不調を感じたら、まずはかかりつけ医に相談して欲しい。辛い気持ちを受け止め、寄り添うことができる。必要な薬を処方できる。精神科につなぐことができる。

### グループワークで出た意見

- ◆ 最近は近所付き合いが希薄になってきており、交流がほとんどない。
- ◆ まずは身近な家族の心や体調の変化を察知する。
- ◆ 町の保健室のような気軽な相談窓口がほしい。
- ◆ お年寄りと子供がふれ合えるイベントがあるとよい。
- ◆ 公民館を利用しやすくしてほしい。気軽に集まれる施設があるとよい。

南魚沼市の自殺者数は減ってきており、来年も開催する予定となっています。次回開催地の市民の方々には、市民の命を守るために是非ご協力をよろしくお願いいたします。



## 萌気園浦佐診療所 大和地域定期バス時刻表

改定版 令和6年2月1日より

### — 定期バス時刻表 変更のお知らせ —

- 小出方面便を廃止しました。
- 菟神方面便の時間を繰り上げました。

● 小出方面の廃止に伴い、送迎の必要がある方は受診の前日までにご一報ください。

道路の状況により、時刻表どおりに到着できない場合があります。ご了承ください。

手を上げてくだされば、バス停でなくても止まります。

運行日は月曜日から金曜日までです。

(土・日・祝日は休み)

[診療時間] 午前8:30～12:00

[受付時間] 午前11:00まで



菟神方面	
萌気園浦佐診療所発	8:00
芹田	8:05
九日町	8:08
九日町八海神社	8:10
猫道ターミナル	8:12
今町消防小屋	8:14
17号今町	8:16
17号猫道入口バス停	8:17
名木沢十字路	8:20
JA菟神	8:22
担い手センター	8:24
さとこ美容室下十字路	8:26
市野江センター	8:28
萌気園浦佐診療所着	8:33

# NEWSローガン決定!

## 通所リハビリセンター浦佐

みなさんこんにちは、新聞委員の今井です。今回リハビリセンター浦佐で新しいローガンができたとの情報を聞きました。独占取材ができたので報告します。なぜローガンを作ったのか?経緯は?どんな思いが込められているのか?その真意に迫ります!

### なぜ新しいローガンを作ろうと思ったのか



諸橋

7月から萌気会ではリーダー研修というのが始まり(全3回)そこに僕は参加してきました。そこで各事業所の課題に取り組むという内容がありました。リハビリセンターでは現在もローガンはあるのですが、かなり前に作成したもので、職員も入れ替わりがあり、いい機会なので新しいローガンを作ろうと思いました。

### ローガンはどうやって決めたのか



諸橋

職員全員にローガンを考えてきてもらい、職員間で投票を行ない決めました。

### 選ばれたときはどうでしたか



大淵

え?!という感じでした。まさか選ばれるとは思っていなかったの…

### どのような思いでこのローガンを考えたのか



大淵

実は練りに練ったものなんてことではなく、ローガンかぁと思った時にパッと出てきた言葉でした。このフレーズ、聞いたことがある方もいるかもしれませんが、私もあるリハビリの先生からお聞きした言葉です。簡単に言ってしまうと、やる気があれば、できないと思っていたことができた、乗り気でないこともやってみたら案外上手くいった、とりあえずまずやってみたら、うまくできた、こういうことホントにあります。最終的に修正も加え、このように完成しました。

### どのようにこのローガンを活用していくのか



諸橋

まずは毎朝100回復唱します。リハビリセンターの壁に掲示します!

### 実際の所は



諸橋

職員、利用者さんが見やすい場所に掲示したいと思います。聞かれたら答えられるようにしていきたいので定期的に振り返ったり、利用者さんとの普段の会話で話題にしていけたらなと思っています。

### では最後に一言



大淵

2024年!  
利用者さん、職員共に、突き進みます!



リハセン新ローガン「心が動けば体が動く! 体が動けば心が動く! 目標に向かって突き進もう!」  
新年度の体勢 職員が持っている証は並べ替えるとある言葉になります。さて、何と書いてあるでしょうか?

NEW  
ローガン

心が動けば体が動く!  
体が動けば心が動く!  
目標に向かって突き進もう!

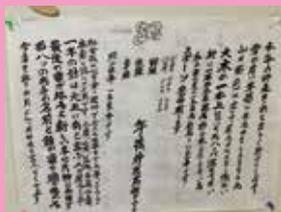
## うちの利用者さん

看護小規模多機能居宅介護「コム・ソフィ&ナース」

二日町でお生まれになり、実家の建設会社で大工として長年お勤めされ、若い頃は夜の9時まで夜なべ仕事をされたり、冬場は東京まで出稼ぎに出られていたとのこと。また、20歳代前半の頃に、津久野区にて神社を建てたお話をして下さいました。自分の腕を信じて腕を売る。『親切・丁寧・信用』を大事にしながら仕事をされてきたそうです。

今も手先が器用で、毎日書いている日記に絵を書いたり、書などの趣味を楽しまれ几帳面な元治さん。朝の挨拶で必ず手のひらタッチをしてくださったり、お風呂に入ると『最高だ〜!』と元気で素敵な笑顔を見せてくださると、こちらもお元気になるようです。

これからもお元気に楽しく過ごしましょう。



令和6年の挨拶



素晴らしいお点前!!



山口 元治様

## 事業所紹介

萌気園グループホーム 「ふきのとう」

グループホームふきのとうです。ふきのとうは現在9名の入居者さんが入居されています。少人数なので、1人1人に合わせた支援ができ、医療機関とも連携しており看取りまで支援させて頂いています。

自然に囲まれていて晴れた日は外でお茶やおかしを食べたり、散歩に出かけたりしています。

コロナも5類になり、地域の行事にも参加して地域との交流を深めています。

みんなで紙紐を手で伸ばして、猫ちぐらを作ってもらいました。



散歩して近くの職員の家まで



地域のお神輿の時



猫ちぐら



猫ちぐら作り

## 寄付のお願い

フェスタオル、バスタオルの寄付をお願いします。  
萌気会介護事業部 781-6680 担当：青木

## 編集後記

通所リハビリセンター浦佐  
今井 大志

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

通所リハビリセンター浦佐では昨年末に新しいスローガンを作成しました。職員一人ひとつ考えてもらったスローガンを、投票形式で一番票が集めたのがリハ職大淵さん考案のこのスローガン!自分がやりたいと思うと自然に体が動くことはよくあります。逆に体力がついたと実感すると、可能性が広がり、今まで無理だとあきらめていたことができるような気がしてくるのではないのでしょうか。私はこの『できるような気がしてくる』ことが大変重要なことのように思います。これからも体調を崩さないよう気を付けて、楽しみに来所して頂きたいと思います。

また、能登半島地震で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。