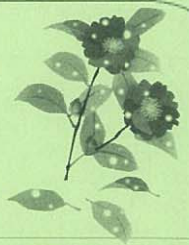


# 日々ぼちぼちと



発行：〒714-1202 岡山県小田郡矢掛町小林27番地  
(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち  
TEL：0866-82-2277 FAX：0866-82-2279

2013.11.1発行  
**第15号**

このニューズレターは、(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち とご縁のある方に贈ります。

## わたしのつばき

前号では小規模多機能型居室  
介護施設を知ったことを書い  
たがその続き。

その後一年ぐらいいして小規模  
多機能型居室介護施設を開  
設、運営を始めた。始めるま  
では、「こにをああしよう、こにう  
しよう」と夢いっぱいであったが  
、いざ始めてみると現実は厳し  
く、なかなか思い通りにいかな  
い。当初思い描いていたことと  
だんだんずれていく。もちろん  
、利益も出さなければいけない  
のだが。。。悶々とした日々  
が続いた。利用者さんに係わっ  
ている時は楽しいのだが、一日  
のほとんどが管理業務で、だん  
だん、自分の思い通りにできず  
施設を作ったみたいと思うよう  
になっていった。それから、い  
ろんな所へセミナー等へ出かけ  
ていき勉強した。そのうちに、  
「今の職場を辞めて独立しよう  
よ」との思いが強くなる。しかし、  
若ければまだしも、もう四十  
代後半で子供もまだ当時高  
校生と中学生。「妻へなんと  
言おう。賛成してくれるだろう  
か。」と悩む日々が続いた。  
(村上康雄)



## スタッフ紹介

① 名前：前田 好子  
② 資格：  
私は、高齢者生活支援サービ  
「せなかき」担当で入社しまし  
た。



空岡商業高校を卒業後、すぐ寮  
生活を一年ほどして結婚。その後  
は鴨方へ引っ越ししました。  
引っ越した後は、レストランで働い  
たり後、病院の売店で定年まで勤  
めました。  
事務の仕事しかした事がなかった  
私は、売店で、お客さん一人一人  
との接し方の違いを学びました。  
そして「ぼちぼち」へ。毎日、病院  
の売店でお年寄りの方とお話しさ  
せて頂いていたので、ぼちぼちの利  
用者さんにもすぐに馴染めました  
。明日は我が身の年になりました  
が若者より、パワフルに頑張ろうと  
思います。  
日々、利用者さんから色々勉強  
させて頂いております。

## 今月の予定

今月の予定です。どなたでも自由にご参  
加・見学いただけますので、お気軽にお  
越し下さい。何もイベントが等がなくても  
お越し頂いて結構です。おいしいコーヒ  
ーをお出しします！

- 11月13日～15日 矢掛中学校 職場体験
- 11月20日 避難訓練
- 11月29日 運営推進会議



## いつもありがとうございます

ご家族の方やぼちぼちに関係のある方々より、  
今年も沢山野菜や果物を頂きました。あり  
がとうございます。  
さつまいもはスイートポテトにしたり、スイカも  
沢山頂いたんで、今年はスイカ割りも出来ま  
した。右下の写真は白菜の苗を頂いたの「ぼ  
ちぼちの畑に植え替え  
ました。去年は白菜がぜん  
ぜん巻くことなく失敗  
したんですが、今年は良  
いのが採れそうです。



今回は少し視点を変えてみます。家族の方が介護を一人で抱え込み、頑張りすぎてストレスをためる例が少なくありません。疲れてイライラし、無理して自分の健康を損なうような事があったら、結局は高齢者にしお寄せが来ます。そこでストレスチェックシートをしてみてもいいかがでしょうか。

□「介護は自分が頑張らなければと  
思っ」

□「他人を家に入れたくないで家族  
で介護したい」

□「介護生活の先行きが見えず不安  
になる」

□「付き合いや趣味の時間がとれなく  
なった」

□「家族（配偶者・兄弟など）が介護  
に協力してくれない」

□「周囲が介護の大切さ理解してく  
れない」

□「高齢者と会話がとれない」

□「イライラしたり散らす事が多く  
なった」

□「おしゃれや社会のことに興味が  
なくなった」

□「疲れやすい、肩や首がこるなど  
体調が悪くなった」

□「慢性的な睡眠不足」

□「どうですか？半分以上当てはまる頑張りすぎて可能性が高いそうです。」

前号では、訪問でのお弁当の話でしたが、なぜ毎日訪問なのか・・・？

それはですわね、ぼちぼちとの契約までさかのぼります。

当時、最初に棟梁にお会いする事となる私（桐岡）は、家族から頂いた情報をもとに、会話のキヤッチボールができる程度の作戦を考え、自宅に向かった。

玄関では、家族が出迎えてくれたが、本人の姿は無い。居間へお邪魔すると、棟梁はテーブルの前にドンと構えており、職人のオーラがヒシヒシと伝わってくる。やはり、ウエルカム的な雰囲気は無い・・・。

（そ、相当キツいぞと心の中でつぶやきながら心臓はバクバクを通り越して汗をかいている状態？）はじめまして・・・から

始まるものの、中々会話にならない。「ぼちぼちは広いお風呂ももあるし、遊びに来ませんか？

「ふるあゝは家にあるし、こゝでテレビをみゅうりゃゝええゝまさに逆転パンチを頂き、ちゝんである。（こゝりゃゝ心を開いてもらうために毎日訪問しかないと心に誓うのであるが、このあと私の一言で大変なことになっていくのである。）

（次号へ続く。）

## 食べログ シーズン2

今回は、天保元年創業の「佐藤玉雲堂」さんにお邪魔しました。

初めて矢掛に訪れた時に、趣あるお店だなあ〜と感じていました。店内は明るく、袖べしを筆頭に色鮮やかな花せんべいまであります。

今回は吉備の雪と小夜千鳥を買って帰りました。何とも言えない柔らかな食感があり、噛むたびに袖子の香りが口の中に広がっていきます。今度は丸袖べしを買って、渋〜いお茶と共に一人静かに紅葉を見ながら頂きたいと思う桐岡でした。



### 編集後記

買い替えた車のキャンペーンで貰ったタブレット(NEXUS7)。システム手帳やToDoリストなどスマホと同期が取れて重宝しているが、外出先ではWIFIがなく使えない。スマホのデザリング機能を使おうとiPhone5Sを買いに行ったのだが、「いつ入るか分かりません。気長に待って下さい。」と。タブレットを持ち歩くのはいつになることやら・・・。(村上)