

迎春

むつみ荘だより



2026年1月 第333号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

感謝・謙虚な気持ち **おかげさまで**

・ ・ ・ **空より高く 海より深い 親の恩** ・ ・ ・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

新年 あけまして おめでとうございます。

ご家族で 健やかな 新年をお迎えになられたと思います。温暖化が一転し 元旦 早々より 日本列島は一気に寒さが襲来しました。本年 小生も 齢 82 歳。健康で長寿できることを望み、更に 望むらくは、歳相応の体力と新しい知識を吸収できる氣力と記憶力が残っていて、心身共に裕福な人生が送れたらと願っている心境で、新しい年を迎えました。本年は 公私ともに 平穩無事・家内安全・健康長寿を願い、喜びの多い良き1年となることを願うばかりです。

父母恩重教という經典の中に「空より高く 海より深い 親の恩」という教えがあります。

“ひたすらに父母の恩に報いるべき”という儒教的な人倫を説いた經典です。江戸時代の思想家・儒学者である中江 藤樹 (1608~1648) は『父母の恩』という考えを分かりやすく説きました。

人は 生まれた瞬間から 食べること・着ること・学ぶこと、すべてを自分以外の力によって支え



られています。父母の恩とは、「立派に育ててくれたこと」だけではありません。**無意識のうちに守り、支え続けてくれた存在そのものです。**

藤樹は「人は自分一人で生きているのではない」という事実に気づくことが**人としての出発点**だと考えました。此处から生まれる言葉が『**おかげさま**』です。

父母の恩とは、育ててもらったことへの感謝だけではありません。生まれてから今日に至るまで 気づかないところで支えられてきた、すべての力を指します。

人は、自分一人で生きているつもりでも食事・教育・仕事・健康・社会制度 等々、あらゆるものに支えられて生きています。その事実に気づいた時 自然に出てくる言葉が「**おかげさま**」です。

自分の力で 成し遂げたではなく、多くの支えがあって 今の自分がある。この姿勢は、人への感謝を生み、謙虚さを生み、信頼と協力を生みます。

新年の始まりに 支えられている自分自身を見つめ直す。すべてに感謝を込めて、今年も「おかげさまで」と言える一年となることを願いたいものです。

正月は 冥土の旅の 一里塚

めでたくもあり めでたくもなし

令和八年 元 旦

あさぎりむつみ荘・エムツ・ダッシュを利用されている方々の健康管理を行うと共に 健やかに老後の人生を送っていただきたく手を差し伸べます。本年も職員一同 よろしくお祈いします。



令和8年度 年頭訓示

あなたは **どの** ジンザイ？ 人材 人在 人済 人罪 人災 人財

施設運営と利用者の方々の生活を支える介護・医療・支援業務に真摯に取り組んでいただいていることに感謝します。

年頭訓示として

「あなたは **どのジンザイ？**」という話をします。

☒人材には6つ**人材 人在 人済 人罪 人災 人財**があります。

人は、会社・企業にとって

“資源”にも “財産”にもなるが、

使い方・働き方次第で

“負債”や “災い”にもなります。

現在 介護現場では**全国的な人材不足**という大きな課題
の中にあります。

業務の多忙さや責任の重さから、心身ともに負担を感じる場面も少
くないと思います。

また 忙しさの中で、「**人が足りない**」「**余裕がない**」
と感じる日も少なくないでしょう。

人は、働き方や姿勢によって、組織にとって様々な存在となり、次の六
つの「**ジンザイ**」として捉えています。

年の初めにあたり、

「あなたは、**どんなジンザイ**として

この施設に存在しているのか」

という話をしたいと思います。

まず「**人材**」とは、

知識や資格、技術を持ち、任された仕事を確実に遂行する人です。

次に「**人在**」とは、

そこにいるだけで周囲に安心感を与え、職場の土台となる存在です。

そして「**人済**」とは、

自身の仕事を通じて 利用者・家族・同僚を助け、支えている人を指
します。

一方で、確認不足や責任回避により、周囲に迷惑をかけてしまう存在を
「**人罪**」と呼びます。また、安全軽視、不誠実な対応、ハラスメント
などによって、組織や利用者被害を与える存在は「**人災**」と言わざ
るを得ません。

そして

最も目指すべき存在が「人財」です。

単に業務能力が高い人ではなく、周囲への配慮を忘れず、
後輩を育て、信頼を積み重ねながら、施設の未来を形づくる人です。

人材が不足している今だからこそ、一人ひとりの存在の重みは、
これまで以上に大きくなっています。

「人が足りないから 仕方がない」と諦めるのではなく、

「人が足りないからこそ、どう支え合い、どう育て合うか」

それが 私たち全員に問われている課題です。

本年、是非 折に触れて

自らに 問いかけていただきたいと思います。

自分は、職場に安心をもたらす存在であるか。

自分の仕事は、誰かの助けになっているか。

未来の仲間を育てる姿勢を持っているか。

介護は 決して容易な仕事ではありません。

しかし 人の人生に深く関わり その尊厳を守る
誇りある仕事です。

本年も、あさきりむつみ荘 エムツウ・ダッシュが

「ここで 働いてよかった」

「ここに 任せてよかった」

そう言われる場所であり続けられるよう

職員一同 共に歩んで欲しいものです。

令和8年1月5日

(医) なごみ会 理事長
(有) エムツウ・ダッシュ 代表取締役

横山 光昭

上所 重助さんの詩に「**おかげさまで**」といった素晴らしい詩
を見つけました。紹介します。

夏が来ると「冬がいい」と言う

冬が来ると「夏がいい」と言う

太ると「痩せたい」と言い

痩せると「太りたい」と言う

忙しいと「暇になりたい」と言い

暇になると「忙しい方がいい」と言う

自分に都合のいい人は「善い人だ」と言い

自分に都合が悪くなると「悪い人だ」と言う

借りた傘も 雨が上がれば邪魔になる

金を持てば 古びた女房が邪魔になる

所帯を持てば 親さえも邪魔になる

衣食住は昔に 比べりゃ天国だが

上を見て 不平不満の明け暮れ

隣を見て愚痴ばかり

どうして自分を見つめないのか

静かに考えてみるがよい

一体自分とは何なのか

親のおかげ 先生のおかげ

世間様のおかげの固まりが自分ではないか

つまらぬ自我執着を捨てて

得手勝手を慎んだら

世の中はきっと明るくなるだろう

「俺が」、「俺が」を捨てて

「おかげさまで」、「おかげさまで」と暮らしたい



12月

誕生会



KOBE Wind Symphonica

・・・懐メロ・童謡・唱歌・Xmas song を演奏・・・

施設サービス課 林 光毅

「師走」の語源には諸説あります。最有力説は「師匠の僧が 経をあげる為に、東西を忙しく馳せる月」で『師馳す(しはす)』が転じて『師走』となったとする説。その他「年が果てる」を意味する『年果つ(としはつ)』が変化した説、「四季が果てる月」を意味する『四極(しはつ)』とする説、「一年の最後になし終える」という意味の『為果つ(しはつ)』等々があります。街中でクリスマスソングが聞かれる今日この頃。12月13日 誕生会とクリスマス会を開催しました。今年は、吹奏楽団・KOBE Wind Symphonica (指揮者 横尾 浩貴氏)の有志50名が訪問。



昭和63年 同じ高校の吹奏楽部の仲間が卒業後に「だれでも参加できる市民バンドを創ろう」と友人や先輩たちに声をかけて誕生。児童施設や高齢者施設への訪問演奏や地域のイベント出演等を中心に活動されている団体です。

まずオープニングは、昔懐かしい青春歌謡曲「青い山脈」からスタート。演奏にあわせて口ずさんでおられる方もお見受けしました。続いて「いつでも夢を」「津軽海峡冬景色」。懐かしい思い出の曲として「人生いろいろ」「上を向いて歩こう」「美空ひばりメドレー」と続けました。団員の方は赤いとんがり帽子を被ったり、舞台ではクリスマスのデコレーションも飾られ、最後に季節柄「Xmasメドレー」が演奏され、割れんばかりの拍手が送られました。演奏途中で楽器紹介もあり、昭和歌謡から演歌・唱歌・クリスマスメドレー、アンコールを含めた9曲を生演奏。とても親しみやすい楽曲の演奏を聴き、暖かな雰囲気にもまれ手拍子や声援を送られていました。年内最後の行事として華やかで楽しいクリスマス会となりました。



続いて誕生会を開催。今回は下記の一名でした。

堤 淳子 さま 昭和 22 年生 78 歳

お祝いの花束を贈呈し記念撮影をしました。一言もらうと「祝福してもらい 私は幸せ者です」と立派に挨拶されたのが非常に印象的で感動しました。その後 ケーキとお茶でお祝いをしました。美味しく召し上がられ 和気藹々と会話をされ終始笑顔も絶えず、無事にお開きとしました。

子には年 孫には老いを 知らされる

冬の朝 布団の中の 平和とか

寒い日は 太っていても 寒いねん

神職も 住職も買う ジャンボ籤

令和 7 年 聖 夜





1月 誕生会



…茶話会開催し 抹茶を点てて 団樂…

施設サービス課 三輪 久美子

新年 明けまして おめでとうございます。

昨年暮れより 巷では インフルエンザや新型コロナ感染症が大流行。施設に於いても毎日 万全の感染症予防対策を遵守・配慮しながら勤務。その甲斐があつて、風邪症状の方はいたものの、特に重篤な感染症に至らず安堵しております。何より入所者が健康で年を越せたことにスタッフは喜びを隠せませんでした。

新年を迎え、健康で過ごして頂きたい 日本のお伝統行事である邪気を祓う「七草粥」について話させてもらいます。わが国には 中国から平安時代初期に伝わり 七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を使うようになったのは鎌倉時代といわれています。年始に無病息災を願う精神的な意味合いとおせち料理等を通して疲れた胃腸を休める身体的な配慮があります。草花にそれぞれ意味があるのは知っていますか？セリは食欲増進・ナズナは解毒作用・ゴギョウは咳や喉の痛みを和らげる・ハコベラは腹痛の緩和・ホトケノザは胃腸の働きを助ける・スズナは消化促進・スズシロは消化を助ける等々です。飲んだり食べたりする事の多い時期に疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補う働きがあるそうです。

4日に誕生会を開催。新年を迎え琴の音のBGMを聞きながら『初釜』を行い、茶抹を点てて味わっていただきました。お点前の経験のある職員3名が中心となって抹茶を点ててもらい、和菓子の代わりにショートケーキを出しました。「いっぶく差し上げます」と“御薄”をお出しすると、利用者は礼儀正しく「いただきます」と挨拶。飲み終わり「結構なお手前で・・・」と一礼。「やっぱり 普通のお茶と違って味わいがあり、美味しいわぁ」とか「まるやかな甘みがあるよね」と存分に御薄を味わわれました。昔にお茶を習ったことがある方がおられ、抹茶を点ててもらいました。やはり昔取った杵柄で上手にお点前の作法に感心しました。「今でも躰が覚えているわぁ」「懐かしいわぁ」等 和気藹々と話も弾み、笑いが耐えない茶話会となり、楽しい午後の時間がゆっくりと流れていきました。



前日の夕食には対象者に食前酒が振舞われました。誕生対象者は以下9名の方々です

石原 絹子さま	昭和 3年生	98歳	米倉 茂子さま	昭和 4年生	97歳
中西 孝江さま	昭和 6年生	95歳	高橋 明子さま	昭和 9年生	92歳
谷敷 満智子さま	昭和 9年生	92歳	小林 靖子さま	昭和 10年生	91歳
釜尾 美代子さま	昭和 10年生	91歳	荒木 和子さま	昭和 13年生	88歳
藤原 満壽子さま	昭和 16年生	85歳			

抹茶とショートケーキに満足された様子でした。ブーケの花束を持って記念撮影を行いました。誕生者の方から「長生きできたのはみなさまのおかげです。元気で長寿を目指します」と宣言され、温かい気持ちになりました。健やかで長生きされますよう職員一同心からお祈りします。

正月も 働くひとへ「ありがとう」

賀状まだ 届かぬ友へ 電話する

若づくり するより生かせ 老いの華

毎日が 老いを乗り切る 好奇心

令和8年 七 草





オカリナ演奏 トウガリア 慰問

・・・ 聖夜に Xmas 楽曲を 生演奏・・・



デイサービス センター ころろ 木口 佳実

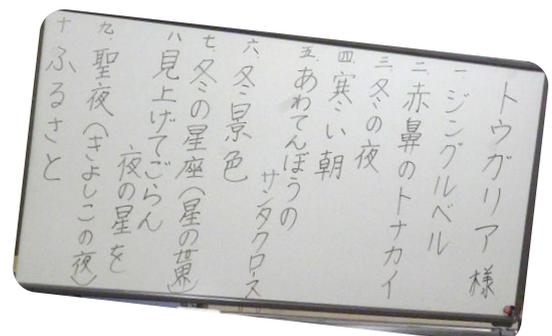
町中を見渡せばクリスマスカラー 一色。温暖化の影響で 余り寒さを感じず過ごしやすい暖冬の師走。17 日（水）に「トウガリア」（代表 安達 さま）の有志 7 名がオカリナを携えて慰問。華やかな衣装にとんがり帽子を被って登場され、拍手でお迎えしました。代表より挨拶後 季節柄オープニング曲は「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」からスタート。続いて「冬の夜」「寒い朝」「あわてんぼうのサンタクロース」が演奏。演奏にあわせて歌詞を見ながら大きな声が聞こえます。馴染みある曲に「昔、よく歌ったね」の声も・・・。特に クリスマスソングは「子どもの幼少児に 歌ってたわあ」「電飾のツリーを 飾り、お家でやってたね」など 懐かしむ声も聞かれました。続いて「冬の星座（星の世界）」「見上げてごらん夜の星を」「聖夜（きよしこの夜）」「ふるさと」が生演奏されました。「歌詞を見なくても歌えるね」「もう一度歌いたい」との希望で「見上げてごらん夜の星を」「ふるさと」のアンコールを含め 12 曲が演奏され、あっという間に時間が過ぎました。

日常 生演奏で聞く事の無く、透き通るようなオカリナの音色に大満足されました。「良かったね」「素敵な音色やったね」と感謝込めて拍手を送り、楽しい時間を過ごされました。処で グループ名「トウガリア」は「ありがとう」を反対にした言葉だそうです。「ころろに慰問して生出演・演奏をありがとう！」との意味が込められているとのことでした。常に 感謝・ありがとうの気持ちを忘れずに 日々を過ごしたいものです。慰問に感謝を込めて、次回来所をお待ちしています。

ワビとサビ 侘しいと淋しいとの違い？

丑三つは コンビニだけに 灯がともし

令和 7 年 大晦日



職員による



防災夜間参集訓練

・・・防災訓練は 企業の義務
速やかに関係機関への通報訓練・・・



施設サービス課 木口良輔

消防法第 36 条 (防災管理定期点検報告) により大規模建築物や施設に於いて **防災管理業務の実施が義務付けられており、法令により年 2 回の防災訓練**を実施しています。防災訓練は 企業の義務として速やかに関係機関に通報する訓練。第 1 回目として、令和 7 年 11 月 10 日夜間に緊急通報装置作動による職員への通報及び参集訓練を行いました。

今回、総合訓練 (通報・初期消火・避難) はもとより、BCP (災害が起こった後でも業務を継続する為の計画) について検討するため、集まった職員に **“災害後、停電している中で利用者の方々が避難している” 事を想定し、暗闇の中で必要物品を集めてくる**といった**検証**を行いました。**「何が必要か？」**を考え暗闇の中で探**す事は大変**であり、電気のありがたさを改めて感じました。しかし、実際に災害が起こると、それ以上の不便さに陥るかもしれません。**普段から災害について検討し、訓練する事で災害時でも対応できる施設になるよう取り組んで行きたい**と思います。

令和 7 年 9 月、あさぎりむつみ荘は **災害発生時における地域福祉避難所** として、**明石市と協定を締結**。災害発生時には「市内在住の要介護・要支援者」の避難者を 7 名受け入れることになりました。明石市では南海トラフ地震を想定し、福祉避難所設置を強化中で、24 施設 (515 人) から 36 施設 (714 人) に拡大中で、災害時には支援・協力をします。

この日問う 命と住まい 守とは
徒歩遍路 重い荷背負い 雨の中
変わらない 日常こそが 愛おしい

令和 8 年 1.17



編集後記



★入浴中突然死 12～2月に多発 65歳以上が9割 気温差大きい程増加 鹿児島大 法医学研究グループ

冬場に増える入浴中の突然死。ヒートショックや長時間の入浴が主な原因。入浴死は暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室そして温かい浴槽に移ることで起き易く、特に急速な血圧の乱高下などで起きます。

鹿児島大学の法医学研究グループが「浴室内突然死(入浴死)」の検視中 2689 例の調査解析の結果、12～2月に約半数が集中し、全体の90%が65歳以上の高齢者であった。(図1)発生日を特定した2157例を調べると、「最高気温」「最低気温」「平均気温」のいずれもが低い程突然死が多発。更に一日の中で気温差が大きいほど突然死は増加傾向で、亡くなった人の半数に高血圧の既往歴があった。



解析結果をもとに、大学は2023年から入浴死のリスクを伝える「入浴時警戒情報」を11～2月に公表。県内19カ所に分け、気象予測情報から算出した危険度を「危険」「警戒」「注意」の3段階で知らせている。林敬人教授(法医学)は、入浴中の突然死は「誰にでも起こりうるが、個人で予防する方法として、危険な日には入浴しないという選択肢の検討もしてほしい」と話す。

露天風呂 一期一会の話しかけ

お揃いの湯飲み茶わんで咽ている

真冬でも俺の目の目中 元気な蚊

令和8年 小寒 (文責 MMY)

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- | | |
|-----------------------|---------|
| 5日(木) 音楽療法 | <入所> |
| 8日(日) お誕生日会 | <入所> |
| 10日(火) お鍋実演 | <入所・通所> |
| 19日(木) 音楽療法 | <入所> |
| 24日(火) 音楽療法 | <通所> |
| 25日(水) ビデオ鑑賞会 | <入所> |
| 16日(月) ~ 21日(土) 誕生日週間 | <通所> |

こころ 行事予定

- | |
|----------------------|
| 5日(木) 音楽療法 |
| 12日(木) フラワーアレンジメント |
| 13日(金) おやつクッキング |
| 16日(月) ボランティア: シャローム |
| 18日(水) フラワーアレンジメント |
| 19日(木) 音楽療法 |
| 21日(土) おやつクッキング |



サンエイ薬局の「健康メモ」

漢方薬に副作用はありますか？

一般的に漢方薬は副作用が少なく、安全だと思われがちですが、漢方薬にも他の薬と同じように痒みや発疹、胃腸の不調、下痢、便秘、動悸などが起こることがあります。甘草とよばれる生薬によるむくみや血圧上昇、また重篤なものでは肝機能障害や間質性肺炎(空咳、息切れ)といった副作用が起こることがあります。体質に合わない場合や服用方法が不適切な場合に起こりやすく、飲み方をきちんと守り正しく服用することが大切です。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよください!



<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎの病院北側
〒673-0852
明石市朝霧台1147-18
TEL 078-913-8585