

チームけせんの和 だより

2023
vol.37
8月号

発行:陸前高田の在宅療養を支える会(チームけせんの和)

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字太田512-2(岩手県立高田病院内)



会長挨拶

ウィズ・コロナ時代を 明るく健康に生きるために

陸前高田の在宅療養を支える会(チームけせんの和) 会長 岩井直路

令和5(2023)年度から2年間、チームけせんの和の会長を再び務めることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症は令和5年5月8日に5類感染症に位置付けられました。2020年2月に指定感染症2類感染症相当に位置付けられてから、3年以上にわたる長くてつらいトンネルでしたが、やっと本来の人間らしい生活を取り戻せたような気がします。「ポスト・コロナ」と言いたいところですが第9波の兆しも見られ、まだ感染対策が必要な状況なのが残念です。

今回のコロナ禍の制限期間、皆さんはどんなことを感じましたか?人間が人間らしく暮らすには、自由に移動し、集まり、人と会って話をするのがとても大切だと強く感じたのではないのでしょうか。まさに「はまかだ」が人間にとって重要だと再認識したと思います。

チームけせんの和の今年度のテーマの一つを、「ウィズ・コロナ時代を明るく健康に生きるために」としました。こもりがちになっていた「在宅モードからの脱却」をはかり、「はまかだ」を復活させ、市民が明るく健康に生きられるように、チームけせんの和として活動・支援したいと思っています。

「グランドゴルフ」は陸前高田市の各地で行われていて、老若男女が手軽に健康的に楽しめるスポーツです。皆さん体験したことはありますか?1ラウンドプレーすると3千歩以上歩き、80歳台の高齢の女性でも男性に交じって対等にプレイすることができます。ウィズ・コロナ時代を「明るく健康に生きる」ための企画として、10月15日(日)に「二又ばばばカップ」を計画しました。詳細は後日お知らせしますが、皆さんのご協力をお願いします。

市民全員が知っているラジオ体操を利用した運動推進も計画しています。けせん弁「ばばばラジオ体操」を“おらほ”のラジオ体操として市民が毎日楽しく運動できるようにしたいと思っています。ユーチューブにアップすることも検討中です。できればグランドゴルフ大会の準備体操として、「ばばばラジオ体操」ができるようにしたいです。

令和元年に引き続き、今年度もACP(アドバンス・ケア・プランニング)の研修会を行いました。この取り組みが市民に浸透するように追加企画を考えています。市民が人生の最終段階まで、自分らしく「明るく健康に生きられる」ように、チームけせんの和は精力的に活動していきますので、皆さんのご協力をお願いいたします。



「チームけせんの和」役員会及び総会 報告

役員会が令和5年5月22日（月）市役所で開催され、総会資料等について確認しました。総会は令和5年5月29日（月）陸前高田市コミュニティホールで、令和元年以来4年ぶりに対面で開催されました（参加人数 50名）。

議事では、はじめに入会状況の報告があり、新加入事業所は4事業所でした。次に、令和4年度事業報告及び収支決算、令和5年度事業計画・収支予算について協議し原案通り承認・可決されました。

今年度の事業計画は、以下のとおりです。

1. 研修：年3回とし、情報交換会も1回の予定。
2. 市民啓発活動：①劇団ばばば☆のDVD第1作～第4作の周知活動と公演活動の再開。②市民参加の健康増進活動の推進（二又グラウンドゴルフ大会の支援・けせん語版ラジオ体操のYouTubeアップ）③ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の啓発活動。
3. 広報活動：会報「チームけせんの和」だよりの発行。年3回とし内容は会員からの投稿・研修報告・事業所紹介等。

その後、役員改選も行われました。事務局案に満場一致で承認され、岩井直路会長を先頭に新役員の皆様に登壇していただきました。皆様の表情がいつにも増して輝いておりました。任期は令和7年3月31日までの2年間です。新役員の皆様そして会員の皆様、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。（役員名簿は別表に掲載）

令和5年度が活気ある総会からスタートしました。今年は、新しい取り組みもあり、市民啓発活動の取り組みにおいては岩井会長から構想が説明されるとぜひ協力したいと会員の方から早速申し出がありました。今年も会員の皆様の応援に支えられて事業計画を実行して参ります。

なお、総会で実施しましたアンケートも過去にない多くの回答をいただきました。アンケート結果は、各事業所様にお渡しいたしますので、職員の皆様で共有をお願いします。

役員名	氏名	区分
会長	岩井直路	国保二又診療所
副会長	吉田 裕	歯科医師会
	菅原由紀枝	栄養士会
役員	鵜浦 章	医師会
	大坂敏夫	薬剤師会
	阿部啓二	県立高田病院
	菅原小百合	県立高田病院看護科
	戸羽久恵	訪問看護ステーション
	熊谷ひとみ	デイサービス
	戸羽憲一	介護支援専門員連絡協議会
	佐々木裕紀重	歯科衛生士会
	草別拓郎	訪問リハビリステーション
	鈴木志保	障害者相談支援専門員
	監事	入澤美紀子
柴田夕子		介護支援専門員連絡協議会
顧問	石木幹人	初代会長
	大和田剛史	広田歯科医院
事務局	県立高田病院事務局	



役員揃い踏み！2年間よろしく
よろしくお願いいたします

♡ 「フレッシュさん」 紹介コーナー ♡

<Q&A>

- ①出身地 ②好きな食べ物・嫌いな食べ物 ③陸前高田市の好きな所
- ④おすすめの観光地・スポット ⑤休みの時の過ごし方
- ⑥熱中していること、マイブーム
- ⑦集中する時や、気持ちを高める時に聞きたい音楽は？
- ⑧誰にも負けないとは言えないけれど、そこそこに良いと思うアピールポイントは？
- ⑨職場紹介及び、あなたの仕事の紹介

シルバー人材センター指定訪問介護事業所 石川 実紗希 さん



- ①陸前高田市
- ②好きな食べ物：じゃがいも、嫌いな食べ物：辛口なもの
- ③海が見える所 ④高田松原海水浴場
- ⑤飼い猫のブラッシング ⑥ホットサンドメーカーを使って料理
- ⑦RADWIMPS ⑧特にありません
- ⑨当センター指定訪問介護事業所では、有資格者の方であれば55歳以上から入会・就業ができます。人生経験豊かな会員の方々からパワーを分けて貰いながら、サービス提供責任者をさせて頂いています。現在2名で訪問介護、計画書作成、ヘルパー研修等を行っています。

デイサービスたんぽぽ 金野 康子 さん



- ①大船渡市大船渡町
- ②好きな食べ物：チョコレート、嫌いな食べ物：パイナップル・トマト
- ③箱根山展望台からの眺め ④八幡平市松川温泉・ドラゴンアイ
- ⑤長男：高校野球、次男：陸上、長女：バレー、次女：公園のどこかに行っています ⑥次女が描いてくれた絵をお守りとして持ち歩くこと
- ⑦90年代邦楽ベスト（自分のアオハル時代の曲を聞いてテンションUP）
- ⑧チャレンジ精神が旺盛
- ⑨デイサービスたんぽぽは高田町にある地域密着型通所施設です！楽しい行事がいっぱい！ex)年2回の運動会、お花見会、納涼祭、夏祭り、クリスマス会、午前中はしっかり体を動かして、ボールやセラバンドを使用した体操、脳トレを行います！午後はレクリエーションやゲームを行い、笑って楽しく過ごしております。デイサービス内で調理した美味しい昼食が人気です♡

グループホーム「箱根山」 熊谷 かおり さん



- ①大阪府大阪市
- ②好きな食べ物：ホタテ・納豆、嫌いな食べ物：ありません
- ③広田町の大野海岸 ④分かりません、⑤家の掃除、筋トレ ⑥筋トレ
- ⑦なし ⑧入浴介助が上手だとよく言われ、前の職場では患者さんから指名を受けていたりしてました
- ⑨私の職場は勝久会の「グループホーム箱根山」です。介護福祉士として9人の入居者様と一緒に各種作業や運動・ドライブ・日常生活のお世話をさせて頂いております。

活 動 報 告

令和5年度第1回研修会 令和5年7月19日（水）75名参加

テーマ：「最期まで自分らしく『生きる』ために～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について考えてみよう～」

講師：陸前高田市国民健康保険二又診療所 所長 岩井直路先生

今年度第1回の研修会は、陸前高田市国民健康保険二又診療所所長の岩井直路先生より「最期まで自分らしく『生きる』ために～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について考えてみよう～」をテーマに開催されました。

岩井先生からは、将来、病気や加齢などで自分の意思が伝えられなくなったときに備え、「人生の最期をどう生きたいか」を周囲の人と話し合っておくことの重要性について、豊富な資料とわかりやすいお話、さらには、参加者による「もしバナゲーム」の体験の時間も交えながら、ご講演いただきました。

今回のテーマであるACPについて、日本医師会パンフレットでは「将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのこと。患者さんの人生観や価値観、希望に沿い、尊厳ある生き方を実現することが目的。その都度文書にまとめ、意思を共有します」と謳っているそうです。この実現のために、一番大切なのは本人の意思ですが、ACPは、本人・家族・地域の3つの視点から考える必要があるため、医療介護従事者や学校を含めた住民への理解の啓発、医師や病院間の連携体制も不可欠であるということも、課題と対策として述べられました。また、参加された皆さんから、「もしバナゲーム」の感想として、「今夜帰って91歳の母といろいろ話してみたくなりました」、「是非一般市民にも聴講の機会を」、「自身の意外な発見もありました」などの声が寄せられました。

誰もが、オギャーと生まれた後は平等に「死という最期」に近づいていくわけですから、自分の最期の時を考える機会をもつことは、大切なことだと実感しました。そんな各自の思いを、家族や身近な人と共有することは、困難な場合もあるかもしれません。だからこそ、これからは「ACP、元気なうちから、自分事！」と心に留め置き、実践していきたいと思えます。

最後になりましたが、お忙しい中ご講演くださった岩井先生、大変ありがとうございました。また、時間を割き、研修会にご参加くださった会員の皆さまにも感謝いたします。



編集後記：令和5年度がスタートして季節は春から夏に移り暑い毎日が続いています。体調に留意しましょう。さて、令和5年度の「チームけせんの和」の活動も総会に始まり第1回研修会と事業をスタートしました。今回の会報では会長の挨拶、新役員の皆さんの紹介、研修会の内容等を掲載しています。掲載にあたりご協力いただいた皆様に感謝いたします。今後も事業の実施状況や各会員の皆さんの活動内容を掲載していきますのでご協力をよろしくお願いいたします。