

医療法人 健生会  
介護老人保健施設

令和4(2022)年 冬号 Vol. 63



リハビリタウンくじ

広報誌

# てとてとて



撮影場所：久慈市侍浜町麦生から望む朝日

## ～ 施設理念 ～

『利用者様の尊厳を尊重し、安心安全で  
質の高いサービス』を提供します。

## ～ 施設方針 ～

やさしさに出会う施設を  
やすらぎに出会う施設を  
生きがいに出会う施設を 目指しています。  
医療・介護・福祉の人材育成に努めます。

## Contents

- リハタン写真館・・・・・・・・・・・・・・・・ 2-3
- 寅年さん、いらっしゃ〜い！・・・・・・・・ 4
- トビックス、成人・・・・・・・・・・・・・・ 5
- リレーコラム・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 近況報告、編集後記・・・・・・・・・・・・・・ 8

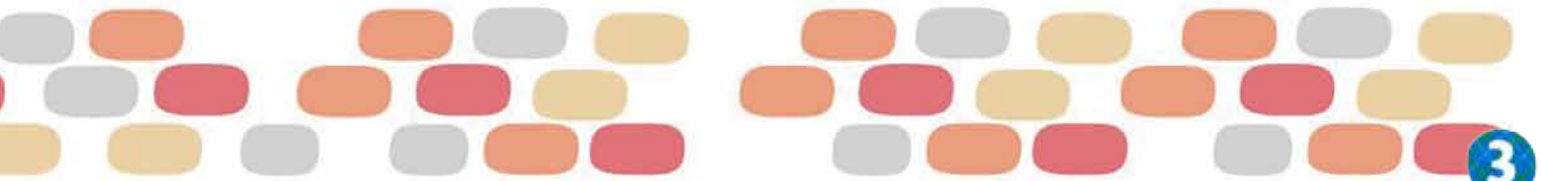
広報誌「てとてとて」 Vol.63  
令和4(2022)年2月10日発行  
編集・制作：広報委員会  
発行責任者：叶 朋洋

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2  
TEL:0194-53-0056 FAX:0194-52-8660  
HP: <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.com/> ぜひご覧下さい!!



# リハタン 写真館

水木かざりは  
まかせてー！





今年は寅年です。寅年の中でも2022年は特別な年。60年に1度の「壬寅(みずのえ・とら)」です。この「壬寅」には「新しく立ち上がること」や「生まれたものが成長すること」といった縁起のよさを表しているとのこと。ここ2年コロナに振り回されっぱなしですが、皆さんにとって良い年になると良いですね。さて、リハビリタウンくじには入所・通所利用者さん合わせて18名の年男年女さんがいらっしゃいます。今回はその年男年女さんを代表して入所されている外館 重見さんにインタビューしました。

## とだて しげみ 外館 重見 さん

生年月日は？

——— 大正15年8月28日生まれの寅年です。  
今年で96歳になります。

今の楽しみは何ですか？

——— この歳までこうしていられるので良いことにしている。  
歩くのは好きで、特に若い時はジョギングや自転車で  
近所を走り回るのが楽しかった。

長生きの秘訣は何ですか？

——— 体を動かすことです。お酒が好きで、80歳まで飲んでいました。今まで4回入院も経験したが、何とか寝たきりにならずにやっている。93歳の時、犬を散歩していて転んで、骨も折ったりしたがリハビリをして歩けるようになった。

一番の思い出は何ですか？

——— 大変だったのは、終戦直後、焼け野原に投げ出され、食べるものも着るものもなく苦勞した。  
楽しかったことは、会社の慰安旅行であちこちに行ったこと。

今年の抱負は？

——— できるだけ寝たきりにならないようにしたい。

人生の先輩として若い人たちに伝えたいことは何ですか？

——— 何より健康が一番です。あんまり飲みすぎるのも食べるのもほどほどにです(笑)



久慈市巽町でお生まれになった外館さん。中学を卒業し、戦時中16歳で東京の軍需工場で働くようになった矢先、間もなくアメリカ軍の戦略爆撃機 B29 がその軍需工場中心とした空襲にあい、さらに東京大空襲も経験されたそうです。戦災で焼け野原になった東京で大変苦勞されたとのこと。その後結婚されお二人の子供に恵まれました。奥様は4年間の介護生活後、5年程前に他界されました。「どんな理由であれ戦争はやってはいけない。」とそう力強くおっしゃられていたのが印象的でした。



## 「こちらリハビリタウンです！」 キャリア教育で生中継

以前は管内の中高校生等の施設見学や実習受け入れ等積極的に実施していましたが、コロナ禍で人との接触が極端に制限されるなかで、気軽に施設に立ち入ることが難しくなりました。こちらは新しい試みとして会場（久慈東高校）と施設とをオンラインで結び生中継をしながら施設見学を行っている様子です。将来の進路選択の参考として施設の概要の説明とそこで活躍する専門職から仕事のやりがいや職に就くまでのプロセスの説明を受けました。生徒の皆さんは皆真剣に耳を傾けていました。



## ご寄贈いただきました！

- ・大橋 ミヤ 様のご家族様 … 様々な DVD ビデオ
- ・久慈東高校介護福祉系列 様 … 季節の壁面飾り
- ・トヨタレンタリース岩手 様 … 足踏み式消毒スタンド  
「しょうどく大使」

大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## はたち二十歳の決意



新しいことに  
挑戦する  
くぼ まりな  
久保 菜里奈さん

当施設には今年成人を迎えた職員がいます。人生の大きな節目を迎えられた新成人に、改めて二十歳の決意を聞きました。

久保さんの輝かしい未来と今後のご活躍をお祈りいたします。





# リレーコラム

## Relay Column



今回で7回目になりましたリレーコラム。リハビリタウンくじの職員がリレー形式で今の想いや趣味や特技、家族やペットのことなど自由に書き綴るコーナーです。何と今回は前号に引き続き大川良三さんのコラムです。実はここだけの話（笑）。。。前号で本記事の執筆を依頼した際、2パターンを用意してくださいました。「1つはボツにしていから。」と言われましたがボツにするには惜しいので延長戦です。

## 年を新たに思うこと

大川 良三

年を重ねるに従い、物忘れが増えるのは人の常である。最近、人や読んだ本の名前が出てこない。人と会った際に、その人の名前が思い出せず、「あれ？」と思うことがしばしばある。話を合せているうちに何とか思い出そうとするのだが、それがなかなか浮かんでこない。先日、久方ぶりに同級生にあって、向こうから声を掛けられたが、同級生であることは承知しても名前が思い出せない。思い切って、「ところでどなたでしたか？」と声をかけて相手を怒らせてしまった。この類のことは数え上げればきりが無い。そのたびに、「以前はこんなことはなかった」と老いをうらやむのはおなしい。失礼ながら多分類似の経験は多少なりとも他の方々（多くの方が）もお持ちだと思われる。断っておくが決して【ぼけ】たわけではない、一時忘れてただけだ。その証拠にはたまには思い出すこともある（そう思うことにしている）。

知る限り小生の周りにはいる誰もが、自分が老いるなど遠い未来のことだと思っているかに見える。かつて小生もそう思う時もあった。まさか今、自分がそこに足を踏み入れているなんてとても不思議な心境だ。

先人が功績を成し遂げた年齢に思いをいたせば、かの伊能忠敬が日本地図の編纂に取り組んで測量を始めたのが55歳で踏破し終えたのが70代、貝原益軒が養生訓を表したのが83歳の時と言う。（古いですね）昨年、99歳で亡くなられた瀬戸内寂聴さんは、このお歳にしてあれだけの作品を世に送り出し、更には各地で青空法話を続けてこられた精神力には驚くばかりである。

当施設でも70代・80代の方がカラオケやそれぞれの趣味を楽しんでおられる姿をみると皆さん若い精神をお持ちでいることが伝わってくる。散歩の途中でも同年代の方々が河川敷でゴルフを楽しんでいる姿が多々目に付く。まさに【人生100年時代の到来】を彷彿とさせる光景である。

「老人」と言うとは何かマイナスなイメージに響く、体は自然の摂理で衰えていくが精神は老いることはない。小生も何かと老人扱いされるのは少々自尊心に傷がつく。貝原益軒翁も「養生訓」のなかでいう【老後一日も楽しまず、おなしく過ごすのは惜しむべし。老後の一日は千金にあたうべし】と。

高齢者を老人と言うなかれ。高齢者よ、敬老会を楽しんでいる暇などなし。今年も元気で「一日千金」を稼ぐ精神で行き（生き）たい。

# 職員紹介インタビュー



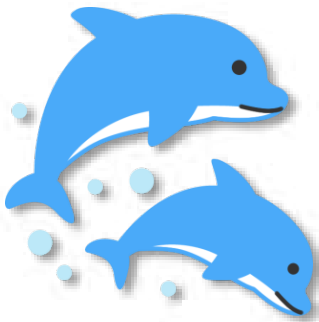
- ①出身地 ②マイブーム
- ③好きな言葉 ④昨年一番印象に残ったこと
- ⑤自分を動物に例えると
- ⑥今年の抱負 ⑦一言どうぞ



看護師

かりのりな  
狩野 莉奈 さん

- ① 久慈市
- ② 前からですが、高校野球が好きです。
- ⑤ イノシシ。亥年なので、亥年っぽいと言われる。
- ⑥ 楽しんで痩せる。
- ⑦ 8年?9年?振りに久慈に帰ってきました。施設勤務は初めてで、わからないことだらけですが、早く慣れる様がんばります。よろしくお願いします。



- ① 久慈市
- ② 新発売の期間限定の商品チェック
- ③ 行雲流水※
- ④ 娘が生まれたこと。
- ⑤ イルカ 好奇心が旺盛なので
- ⑥ 運動不足を解消したい
- ⑦ 皆さんの顔と名前を早く覚えらるよう頑張ります。

※行雲流水(こううんりゅうすい)…他の力に逆らわずに成り行きに任せるさま。



事務員

ほうら あきこ  
坊良 暁子 さん



看護補助

さかがみ  
坂上 あきほ さん

- ① 久慈市
- ② からい物を食べること
- ③ 群軽折軸※
- ④ 姪の誕生
- ⑤ ナマケモノ 少しでもヒマがあると横になり寝転んでしまうから
- ⑥ 家庭と仕事の両立を頑張る。
- ⑦ 笑顔を忘れず頑張ります。よろしくお願いします。



※群軽折軸(ぐんけいせつじく)…小さな力でも、多く集まれば大きな力になることのとえ。



# 近況報告

## Kinkyou Houkoku

様  
のご家族様へ

こちらには介護・看護担当者より利用者一人ひとりのご家族にむけたメッセージが手書きされています。

担当：\_\_\_\_\_



### 編集後記

新年を迎えて早々、「またかぁ…」と気をもんでいる方も多いかもしれません。本誌が皆様のお手元に届く頃には全国の感染状況はどうなっているか。。地球の裏側にさえ、1、2日で行ける時代。南アフリカで見つかった新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」がその感染力の強さから瞬く間に世界各地で流行し、その時間的距離の縮まりを痛感します。歴史を振り返れば、平安の昔から、インフルエンザのようなウイルスは海を渡って日本に入り、定期的に流行してきました。その記録が一時的に止まったのは江戸初期。鎖国の影響で100年程は大流行の記録がなかったそうです。とはいえ、もはや今の生活を維持するには再び鎖国をするわけにもいきません。ところでこの「オミクロン」とはギリシャ文字のアルファベットの15番目です。見つかった順にアルファ株、ベータ株、ガンマ株といった具合に名付けます。これまでミュー株までの12種類の変異株が見つかっていましたが、今回はミューの次のニューとクサイを飛ばしてオミクロン株としました。変異株は次々に出てきますので、24のギリシャ文字では足りなくなる恐れがあります。WHOはそのときには星座の名前をあてる見通しだそうです。世界で感染が続く限り変異株発生は止められませんが、「アンドロメダ株」や「オリオン株」が流行するのは避けたいものです。㊀



医療法人 健生会  
介護老人保健施設

リハビリタウンくじ (ユニット館)

〒028-0014 岩手県久慈市旭町 8-100-2

TEL : 0194-53-0056(代)

FAX : 0194-52-8660

URL : <https://rehabilitown-kuji.jimdofree.com/>

#### <問い合わせ先>

#### 指定居宅介護支援事業所

TEL : 0194-53-6855

FAX : 0194-52-8660

#### 訪問看護ステーション

TEL : 0194-75-3374

FAX : 0194-52-8660



～広報誌 てとてとての由来～

利用者と家族・地域の皆さん・職員が手を携えて歩みましようとの思いを込めて名付けました。

☆当施設ではよりよいサービスを提供できるように職員一同、日々努力しています。

☆入所、通所サービス、また介護保険全般について、苦情・お困り事・ご質問等、

また施設見学、サービス利用の相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。