



100歳を超えても元気に生きる事

人生100年時代とも言われる超高齢社会である。生きていればその分だけ悩み事も増えるもの…

身体の衰え、病気の心配、介護の不安、遺産や相続の悩み。家族関係の悩みに大切な人の死、そして自分自身の最期について…
生きていれば色々なことに遭遇する。

ケアホーム希望にも100歳の一人暮らしのMさんがいる。今回Mさんの生き方を通して人生どのように生きてきたのかを学びたい。

Mさんは兵庫県西宮で7人家族で暮らしていた矢先に戦争中、空襲にあい、家を直撃され47歳の父親は即死してしまった。43歳の母親は逃げるように子どもを5人連れ裸一貫で頑張ってきた。食べるものもなく兄弟5人で食べ物を分け合い何とか生きるのがやっとであった。だから好き嫌いな物はなく食べることに感謝しおいしく喜んで頂いていると…

そして、今他国では戦争が起きているが戦争は絶対にあってはならない。子どもや女性そして高齢者等弱い人たちに一番被害が及ぼされる。戦争を体験した人であるからこそ平和を願っている。

他に健康である秘訣を聞くと悩みがあっても気持ちを前向きに切り替える。「何か良いことがあるかなあ」と考える。また仲の良い友達を作り交流を持つ。Mさんは令和4年5月からケアホーム希望を利用しているが誰にでも話しかけ明るい。自ら進んで仲間づくりをしている。また外出する時には何を着ていこうと考え、おしゃれにも興味津々だ。だんだん歩けなくなってきて身体が衰えてきているが自分で出来る事は自分で行い出来る事は人に頼らないと意欲的だ。

一人暮らしで淋しいことや嫌なことがあったら「3日で忘れる」と決めているそうだ。

Mさんと話をすると、いきいきとして私たちがMさんからいつも元気をもらっている！



地震を想定した合同訓練実施

利用者避難の実施



建物、ライフライン等の被害状況の確認



現場本部による情報収集



最近では地震をはじめとした様々な自然災害が頻発しています。我々は自然災害を防ぐことは不可能であります。これらの災害が起きたらどのように対応すべきかを各自が予め準備する事で被害を減らすことが出来るよう地域や各事業所で災害時における対応方法や訓練をすることが大切となります。10月23日（月）、株式会社つつじヶ丘在宅総合センターでは、**地震を想定した合同訓練**を各事業所において行いました。ケアホーム希望でも、利用者さんに協力いただき避難訓練を行い、避難経路の確保や事業所の点検事項など確認しました。災害はあっては困りますが、いつ起こるのかも分かりません。日頃の備えと訓練をもとに被害が最小限になるよう努めてまいります。

神代植木物園

菊花大会



今年も行ってきました!



私はソフトクリームをいただきました!

