

愛の家中野上高田 季刊紙

STG's

Ainaka
quarterly magazine
vol. 2

令和7年(2025年)

7.1

年4回 発行



P2...私の推し！/ケア川柳

P3...GH昨年度の実践報告研究/イベント

P4...浦和レッズ特集

P5...ST昨年度の実践報告研究/イベント

P6...オムツと緑化ミ/スタープロ野球

P7...TK昨年度の実践報告研究/イベント

愛の家
中野上高田

グループホーム
小規模多機能型居宅介護
都市型軽費老人ホーム

認知症を超える。

私の推し！

私の推しは
フォークデュオの『ゆず』です。
横浜の伊勢崎町で
ストリートミュージシャンを
始めた二人が、
97年にメジャーデビュー。



常に新しいことに対して
ひたむきに挑戦し続ける2人を
私は20年近く応援しています。

そんな『ゆず』の魅力を
みなさんにご紹介します！

知って欲しい:ゆずの魅力

①ライブがものすごく楽しい

ライブは幅広い年代の方々がたくさん来られています。
参加型ライブなので、はじめは戸惑う方もいるかも
しれません。ですが、一緒に盛り上がったら時間が
あっという間に過ぎて、また行きたいと思わせます。

②気持ちに寄り添ってくれる曲

2人の曲を聞いて気持ちが楽になったり、少しでも
前を向いて歩いて行こうと思える。ずっとそばで
支えてくれているような、暖かくてメッセージ性のある
楽曲がたくさんあります。数百曲あるなかでその時の
環境や年代、境遇によってまた違った印象に変わって
いったりと心に響く曲たちがたくさんあります。

③二人の歌声に魅了されています

高音でどこまでも伸びていくような歌声に感動し
力強いメッセージに励まされ、いつも二人から
勇気をもらっています。



公式サイト



Officialストア

ケア川柳

スタッフが考えた
ケアに関する川柳(5・7・5)を紹介。
会議の場で投票を行い
5つ厳選しました。

言葉なく 目と目で通う まだいける

コミュニケーション賞



誕生日 皆で目指そう まず百歳

長寿賞



暖かく 花もひらけば 笑顔咲く

ニッコリ賞



慣れてれば 会話すること 怖くない

認知症ケア賞



笑顔とは 老若男女に 効く薬

最優秀賞



グループホームにおけるケアは
介護スタッフのみで完結できる？

そんな疑問から、
家族様を巻き込むためには
どうすればいいのかを考え、
行事活動を実施しました。

利用者様

- ・やりたいこと(自立と意欲向上)

家族様

- ・やってほしいこと(希望と協力)

スタッフ

- ・やってみたいこと(挑戦と継続)

この3つの軸を中心に
活動を実施。

巻き込む力

～家族様が介入しやすいホームづくり～



競馬



クリスマス会



家族との植物園

などを行いました。

季節感と外に出れるイベントを企画

利用者様の趣味全開の行事

家族間で交流できる地域の間

フラッと足を運べるホームにしたい

ぬか漬け プロジェクト



グループホームでは、ぬか漬けを入居者様の
日課として、新しい取り組みを実施。
「久々にぬか漬けやってみたいわね」
のひよんな一言からすぐに実施。
「まだ固いね」「よく漬かってるわ」など
生きいきした様子が毎日伺えています。
好きなことが自分の日課として
いつまでも続けられる事って幸せですね。

「レッズは優勝するためにいるんだから」

推し活速報

この言葉は浦和レッズがJ2降格になった1997年、サポーターが選手や監督に掛けた言葉です。

この言葉を胸に浦和レッズは「1年で必ずJ1に上がり優勝しタイトルを獲る」をスローガンとし翌年にJ1に昇格しました



以降浦和レッズはJ1優勝、AFCチャンピオンズリーグ国内最多優勝、天皇杯4回優勝しています。タイトルを獲った決勝戦、最終節の試合は今でも語り継がれサポーターの心を震撼させているのです。

忘れられない試合



2003年 ナビスコカップ決勝:vs 鹿島アントラーズ

前年の決勝で鹿島に敗れた浦和レッズが、同じ相手と再び激突。味方同士のアクシデントに見舞われながらも、4-0で快勝し、クラブ史上初のタイトルを獲得。Jリーグ創設以来「お荷物」とまで言われたチームが優勝した瞬間は、サポーターにとって忘れられないものとなりました。

2006年 J1リーグ最終節 :vs ガンバ大阪

ホーム無敗で迎えたリーグ最終節で、前年優勝のガンバ大阪と優勝をかけた直接対決。先制を許すもポンテ選手とワシントン選手のゴールで3-2と逆転勝利を収め、浦和レッズはJ2降格経験チームとして史上初のJ1リーグ優勝を達成。この試合はJリーグの歴史に残る名勝負として語り継がれています。

2017年 ACL決勝 第2戦 :vs アルヒラル

9年間タイトルから遠ざかっていた浦和レッズが、ACL決勝でアルヒラルと対戦。アウェイでの第1戦を1-1で終え、ホーム埼玉スタジアムでの第2戦を迎えました。後半にラファエル・シルバ選手が決勝ゴールを決め、2-1で勝利。これにより、浦和レッズは2007年以来2度目のACL優勝を果たしました。

私の人生で
なくてはならないもの



前頭側頭型認知症の特徴

みなさんは、
前頭側頭型認知症という言葉
を聞いたことはありますか？

これは認知症の種類の一つで、
全体の1%程度しかない症例
の少ない認知症になります。

気持ちの抑制が効かなく、相手
への配慮がなくなる事がある。
繰り返しの動作、衝動的な行動、
暴力行為、社会性の低下など
がみられる。言葉の表現や理解
が困難になったりする。

50代～60代で発症すること
が多い。

難病と向き合って ～前頭側頭型認知症の方の生活～



通所への取り組み

仕事に誇りを持っており、愛の
家では「顧問アドバイザー」の名
目で来所して頂く。
フロアを見渡せる席を設け、パ
ソコンを設置。帰宅の際には給
料明細を渡しました。

▼
スタッフとはハイタッチする仲
になり、暴力行為などは減少
傾向になりました。

はじめは症状に対して頭では
理解していましたが、実際は本当
に大変なご病気であり他とは
異なった症状なので、どうしたら
いいのか悩み、失敗もしました。
ですが次第に穏やかな表情を見
せるようになりました。辛い時も
ありますが利用者様が笑ってい
る時に、私はこの仕事をしていて
よかったと心から思えます。



いざ植物園へ



先日江東区にある夢の島熱帯植物館へ
遠足に行きました。当日は晴天で利用者
様も楽しみにされておりました。
まずはサイゼリヤでランチを食べて
みなさん大満足！
植物園では熱帯固有の大きな植物や
食虫植物など、普段目にしないような
植物や果実を間近で見れ、楽しまれて
おりました。

ゴビ砂漠の緑化

中国にある砂漠の二万haの植林と水利施設整備にオムツが活かされているって知っていますか？

砂漠に植えたものは『ポプラ』
これは成長が早く、10年で立派な樹に成長します。
実績として5年間で100万本も植樹しました。

しかし、根っこが砂漠の地下水脈まで届かずに、枯れてしまうことがほとんどでした。

そこで目を付けたのがオムツ。
オムツには大量の水分を保持するための高分子ポリマーが含まれています。



樹脂が一度乾燥しても再度水を吸収するので、オムツのポリマーをポプラの木の根っこにつけてみると大成功。枯れることなく、青々とした樹木に育ったのです。またそれにより、2000万人の飢餓を救ったともされています。

私たちの身近にあるオムツが、まさか役に立っているとは！



偉人伝



長嶋茂雄

1936～2025

読売ジャイアンツで17年間プレー
監督を通算15年間務める

2025年6月3日。

ミスタープロ野球の愛称で親しまれた

長嶋茂雄さんが89歳で亡くなりました。

私は、偉人の逸話を調べるのが好きなのですが、長嶋さんのこんな話を耳にしたことがあります。



小学校低学年から既に野球の才能を開花させた長嶋さん。しかしチームには天才少年がいたそうです。もちろん長嶋さんも当時から話題でしたが「私は彼の真似をしていただけです」との事。

しかし、その少年はある日突然、野球を辞めてしまいます。金銭面が原因だったとの事。

長嶋さんはそれ以降、より一層練習に励むようになったそうです。「私は努力を怠るわけにはいかないのです。野球をあきらめるしかなかった彼の分まで」と。

類稀なる才能を持った長嶋さん。

しかしその才能に溺れることなく、努力し続ける。

そんな立派な人柄があったからこそ、

皆さんに愛される「ミスタープロ野球」になったのかもしれませんがね。



統合失調症は、考えや気持ちがまとまりづらくなり、幻覚や妄想といった症状が現れる精神疾患です。

そのような方でも安心して生活する事ができる。愛の家都市型軽費老人ホーム中野上高田は、そんな場所です。

統合失調症の症状



【陽性症状】

幻覚や妄想が特徴です。

【陰性症状】

意欲低下、感情表現の減少など、社会生活に支障をきたす症状です。

▼統合失調症の原因は、まだはっきりしていません。

統合失調症の方の生活

～精神障害を患っていたって元気に暮らしている～



【事例】

Aさん:入所の前に1度、学生時代を思い出し、落ち込み、服薬を怠るようになった。自分を責めたり、言葉遣いが荒くなった。



薬は食事時に持参し服用。体操や行事には積極的に参加。普段買い物や喫茶店へ出かけたりしている。

必要時に適宜関わりを持てば、自立した生活ができます。

ケアマネジャーや障害福祉サービスと連絡を密に取りながら、必要なサービスと連携をとって、今後も、継続して本人様が自立した生活が送れるよう見守っていきます。

屋上農園



都市型軽費では、屋上で野菜を育てる農園を実施しております。苗植えから間引き、日々の管理をみなさんで行い、きゅうりやトマトなど様々な野菜を育てています。毎日の水やりの際に「どのくらい大きくなったか？」と確認され、役割を持った生活が送れています。採れたての野菜は夕飯の一品などで提供しています。

木 口
十 子

バラバラ漢字

1000体のドラゴンが
奏でる17つの音

これな～んだ



は「おもてなし」



わは「？」



これな～んだ

ややや
ややや
ややや

これな～んだ

BLOG の log

愛の家中野上高田では
普段の生活や季節の行事やイベント、
暮らしの様子などをブログに記しています。



ST



雨の日に…！



夏の壁装飾レク

TK



【園芸】屋上農園プロジェクト



育てることと生活の関わり

GH



【習字】書の道に思いを馳せて



心を穏やかに毛筆を楽しもう

【HPの紹介】

GH



ST



TK



【ADD】
東京都中野区上高田1-2-45

【TEL】
03-5332-5670(GH)
03-5332-5681(ST)
03-5332-5682(TK)

【FAX】
03-5332-5671