

# ~その人らしく生きるために~ HumanaLife



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信

【春号 vol.38】

2025年5月発行



心躍る春がやってきた!



在宅リハビリの  
取り組みを配信中

# 祝・百歳！～大正・昭和・平成・令和を生き抜いた3名のご利用者に学ぶ、人生100年の知恵と力～

このたび、リハビリテーションセンターもみの木（通所リハビリ）では、100歳を迎えられたご利用者様が3名いらっしゃいます。心よりお祝い申し上げますとともに、これまでの人生に深く敬意を表します。大正・昭和・平成・令和という4つの時代を生き抜いてこられたお三方。激動の時代をくり抜け、社会の大きな変化を目の当たりにしながらも、ご自身の足で歩み続けてこられました。

お一人おひとりに、「長寿の秘訣は？」「100年生きてきて思うことは？」といった質問を投げかけると、力強く、そして温かい言葉が返ってきました。100歳を超えてなお、笑顔と優しさを周囲に分け与えてくださるその姿は、私たちにとって大きな励みであり、地域の誇りでもあります。

現在、大分県では\*\*健康寿命（※）\*\*が着実に延びており、2022年のデータでは、**男性で72.73歳、女性で75.94歳**と全国でも高い水準となっています。これは、日々の暮らしにおける「食事・運動・社会参加」の積み重ね、そして地域の医療・介護・福祉が一体となって支えてきた成果といえるでしょう。しかし、寿命が延びるだけでなく、「元気に自分らしく過ごせる時間＝健康寿命」をいかに延ばしていくかが、今後ますます重要になります。そのためには、身体の健康はもちろんのこと、**笑顔で人と関わる「心の健康」も欠かせません。**

※健康寿命＝「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

私たち通所リハビリテーション「もみの木」各事業所には、90歳以上のご利用者様も数多く通われており、それぞれの場所で元気にリハビリに取り組まれています。

以下は、各事業所における90歳以上の方の比率です。（2025年4月末時点）

- こうざきもみの木 : 198人中43人 (21.7%)
- 坂ノ市もみの木 : 162人中42人 (25.9%)
- 大東もみの木 : 135人中42人 (31.1%)
- 三重東もみの木 : 80人中24人 (30.0%)

## 事業所別年代別の人数



どの事業所でも、90歳を超えてもなお笑顔でリハビリに励まれるお姿が見られ、その姿は私たちスタッフにとって大きな励みとなっています。「いつまでも自分らしく、元気に過ごしてほしい」——そんな思いを込めて、私たちも日々の支援に取り組んでいます。

これからも、ご利用者一人ひとりが自分らしい時間を大切に、笑顔で過ごしていただけるように。私たちも、心を込めて。そのお手伝いを続けてまいります。

そして、「自分らしく歳を重ねていける社会」の実現に向けて、地域の皆様とともに歩んでいきます。

# 意欲を掻き立てる活動を通して元気に！100歳になってもお茶を立てたい。



- ① 長生きの秘訣を教えてください。  
➡物事をあまり考えすぎない事です。
- ② 100歳の中で一番幸せだった瞬間、今まで苦労した事や思い出等を教えてください。  
(幸せだった瞬間は)  
➡習い事のお茶で「宗仁」の名前を頂いたことが1番嬉しかったです。  
またお弟子さんを指導していた時にやりがいを感じていました。  
(今まで苦労した事や思い出は)  
➡あまり考えすぎないようにしていたので、苦労した思い出はあまりないです。

とうざき デイケア  
リハビリテーションセンターもみの木

- ③ 100歳を迎え、これからやってみたい事、現在の楽しみや目標等を教えてください。  
(これからやってみたいことは)  
➡今までの生活が継続出来れば、満足です。  
(現在の楽しみや目標は)  
➡たまにお茶をたてることができれば、尚よいです。

- ④ 大正・昭和・平成・令和を生きてきて、今の社会を見てどう感じていますか？  
➡お茶を習っていた時は先生が厳しかったです、現在は優しい指導が多いと思います。



# 数々の賞を獲得する100歳！物事を苦にせず、欲を張らず今を楽しむ！



**大東**  
UHAビブレ・リハビリテーションセンター さいたま



**① 長生きの秘訣を教えてください。**

➡ 日頃から物事を苦にしないことです。

**② 100歳の中で一番幸せだった瞬間、今まで苦労した事や思い出等を教えてください。**

(幸せだった瞬間は)

➡ 土木関係の仕事に携わっていた際、造兵廠が設立されるということで希望を出したら、転職が叶った。その後、造兵廠から東京工業技術学校へ入学でき、技術の向上に繋がった。

【造兵廠(ぞうへいしょう)とは?】

武器・弾薬などの設計・製造・修理などを行い、その蓄積のために使われる軍隊直属の兵器など精密工学の生産に用いる工場および機関のこと。

(今まで苦労した事や思い出は)

➡ 現場は縦社会で兄弟子がとても厳しかった。食事の準備や仕事内容など、新しいことを覚えることも多くて大変だった。

**③ 100歳を迎え、これからやってみたい事、現在の楽しみや目標等を教えてください。**

(これからやってみたいことは)

➡ 色々欲を張ってもダメ。今の生活が続けられることが一番良い。

(現在の楽しみや目標は)

➡ 絵巻を作った経験もあるので、今は塗り絵をしていることが楽しい。

➡ 目標は現時点では特にない。先のことを考えると気が詰まるので、考え過ぎないようにしている。

**④ 大正・昭和・平成・令和を生きてきて、今の社会を見てどう感じていますか？**

➡ 昔の方が社会的に厳しいことが多くて、今はラク(ゆとり)だと感じる。

➡ 職人として社会で働く人には、責任があることを認識してほしい。



# 朝夕2回の体操を40年間継続！歯を大切にしっかり食べる。農作業をする100歳！



**① 長生きの秘訣を教えてください。**

➡ 物事を継続する事です。私は、60歳くらいから40年間、毎日朝夕の2回、体操を続けています。

➡ あと歯を清潔にして、しっかり食べる事！あとは根性かな(笑)

**三重東**  
UHAビブレ・リハビリテーションセンター さいたま

**② 100歳の中で一番幸せだった瞬間、これまでの苦労した事など教えてください。**

➡ 苦労した事は、終戦した日から、捕虜として3年間、シベリアに抑留された事。すぐ近くで人がどんどん死んでいく事を見て、毎日「人はどうして生きるのか」と考えて、人生観が180度変わりました。

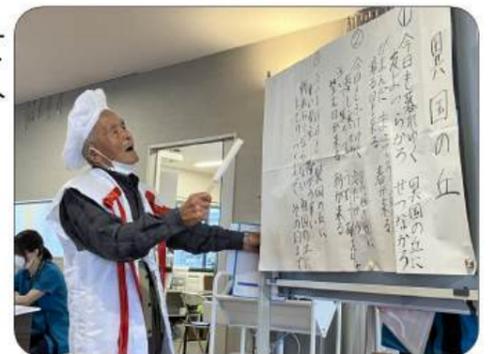
➡ 幸せだったと今思える事は、自分の親が子供を全員高校へ行かせた事を自慢していたので、自分は3人の子供を大学へ行かせる事を目標に仕事を頑張り、無事3人ともに大学を卒業できた事。大変だったけれど良く働きました。

**③ 100歳を迎えて、これからやってみたい事などあり**

➡ 特にこれとってないけど、娘と一緒に畑をする事があるので続けたい。花に水やりしたり管理も続けたい。

**④ 大正・昭和・平成・令和を生きて思う事を教えてください。**

➡ 人情が減った。心のこもった行事などが減っている。戦争だけはしてはいけないと何よりも思う。



## 春の陽気に包まれて数年ぶりの花見へ



春の訪れとともに、桜が見頃を迎える季節となりました。そんな中、進行性の難病で人工呼吸器を使用しながら在宅で生活されているH様が、敬和会の訪問看護事業所様と当事業所の訪問リハビリ職員が協力する事で、数年ぶりにお花見を楽しむことができました。

H様が車椅子に移るには、人工呼吸器の管理や全介助での移乗で3名以上の人手が必要であり、日常的に外出することは非常に困難な状況にあります。そのため今回は、他事業所である「けいわ訪問看護ステーション」様と、当事業所のリハビリ職員が、医療・介護用のコミュニケーションツールである「MCS」を使用して事前に連携を図り、時間を調整して計6名体制で訪問しました。安全面にも十分配慮し、万全のサポート体制のもとで外出が実現しました。

(※MCS=Medical Care STATION)



他事業所と協力・連携して  
スタッフ6名での外出支援！

当日は春らしい穏やかな晴天に恵まれ、外出に丁度良い気候でした。H様にとっては外出そのものが久しぶりであり、ましてやお花見は何年も経験されていなかったとのこと。そのため、介助者は、春の季節感や前とは違う街並み等の景色を堪能してもらえるように、丁寧に車椅子を押していました。満開の桜の木へ到着した際、H様は大きく目を開き、喜びと感動の表情が見られました。

H様は人工呼吸器のため声を出すことはできませんが、「桜を見ることができて嬉しいですか？」とお声かけすると、涙を浮かべながらゆっくりとうなずかれました。その姿からは、言葉以上の感情が伝わり、同行した職員も思わず胸が熱くなりました。



久々の外出で緊張気味のH様が  
安心できるように声かけしました。

今回のH様の外出には、医療的ケアに対応するための専門的な支援と、十分なマンパワーが必要となります。そのため、単一の事業所だけでは外出の実現が困難な状況でした。しかし、複数の事業所が連携することで、H様の願いを叶えることができました。今後もH様をはじめ、利用者の皆さんの「その人らしさ」を大切にしながら、心に寄り添う支援を続けてまいります。



綺麗な桜を記憶に残すように  
見つめておられました。



けいわ訪問看護ステーションの皆様  
ありがとうございました！



# こうざきもみの木便り第38報

発行日：2025年 5月1日  
編集・発行：こうざきデイケア・  
リハビリテーションセンターもみの木  
広報担当：足立恵子・松井峻悟  
電話番号：097-576-1212  
FAX番号：097-576-1182

## 令和6年度 表彰式

3月26日から31日にかけて令和6年度表彰式32名の方が表彰されました。

皆勤賞6名、精勤賞7名、セラピスト賞6名、要支援を保ったて賞7名、園芸賞2名投稿賞3名、若返り体操1名等の数多くの賞状がお一人お一人に手渡されました。

毎日の健康に気をつけ生活が送れ、休まずこうざきもみの木に通ってこられたことは大変すばらしく思われます。

授与された皆様の喜びの表情をご覧ください。とてもいい表情をされています！！

また今年度も元気と笑顔で令和7年度の表彰式を目指し頑張ってお子様と共に運動に取り組んでいきたいと思っております！！

改めておめでとうございます！！



来年度も沢山の賞を授与できるように元気に運動をして、楽しく過ごしましょう！！



### 今年のお花見

令和7年3月31日から4月4日にかけて、毎年恒例のお花見を「こうざきもみの木」駐車場にて開催いたしました。

前半の3月31日・4月1日は気温が低く、屋内での食事となりましたが、後半の4月2日～4日は天候にも恵まれ、まさにお花見日和となりました。

桜の木までは片道およそ100メートルの距離がありますが、皆さま足取りも軽く、無理なく往復されていました。また満開の桜の下で、皆さまと一緒にお食事を楽しむひときは、普段とはまた違った特別な時間となり、「とても楽しかった」とのお声をたくさんいただきました。

春の訪れを感じながら、笑顔あふれる素敵な時間を過ごすことができました。来年に備え、今後もリハビリに取り組みしていきます。

### ☆ 新人職員紹介 ☆

4月より入職しました、作業療法士の木村勇午(きむら ゆうま)と申します。皆様が住み慣れた環境で笑顔で楽しく生活が続けられるお手伝いをしていきたいです。また、4月末にはスポーツジムに入会し、自分自身もご利用者様と同様に運動に励んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



### ☆ 編集後記 ☆

今年度広報を担当する事になりました足立・松井です。皆様へ、もみの木の魅力や、皆様の頑張られている姿を伝えられる様に発信を行ってまいります。今年は早くも熱中症や脱水の方が増えている様なので、小まめな水分補給と、夏に向けて汗をかきやすい体作りをしていきましょう。

# 坂ノ市もみの木通信

No. 38

発行日：令和7年5月1日  
 編集＆発行：坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木  
 広報担当：三浦・佐藤矢一  
 TEL：097-578-6835  
 FAX：097-578-6836  
 E-mail：sakanoichi\_mominoki@yahoo.co.jp

## お花見ウォーキングを開催！

桜満開のこの時期、坂ノ市もみの木では『お花見ウォーキング』と称し、いつものウォーキングクラブの活動を王ノ瀬河川敷の桜並木で行いました！

普段のウォーキングクラブは、坂ノ市もみの木近くの公園や坂ノ市駅等の様々なコースをで行っていますが、コースの距離はそれぞれ異なります。クラブに参加されるご利用者様にはウォーキングマップを提供しており、歩いた分だけチェックをしていただいています。様々なコースを歩き、ウォーキングマップに沢山のチェックをしている方を対象にお花見ウォーキングを実施しました。

参加したご利用者様も車でいつもと違う場所へ行って歩くことを知ると喜ばれ、桜並木の下を笑顔で歩かれました。足元は桜の根の這う不整地でしたが、桜を楽しみつつもしっかり足元を確認しながら歩く事が出来ていました。

終盤には「こうやって不整地を歩いてみると、改めて足が弱っているのを感じるわ」と話される方もおり、

アスファルトで整地されている普段のウォーキングコースを歩く時とは違った課題にも気付く事が出来ました。今回の取り組みで出た課題をクリア出来るように、不整地を加えたコースも加えたいと思います。今後も「歩く」意欲が湧くように、季節ごとに様々な所でのクラブ活動を実施していきたいです！！



## 月刊デイへの掲載…ついに10回目！！

芸能界  
 生かすも殺すも  
 自分自身

砂煙  
 これで終る  
 甲子園

金持ち  
 になるのが  
 早道か

黒髪を  
 ヘアドネーション  
 心のそこから

孫帰り  
 居間の障子が  
 穴だらけ

あわい恋  
 線香花火に  
 ゆめたくす

大谷さん  
 すべての面で  
 神たいよう

あのチビが  
 嫁ぐとの事  
 祖母涙

残り火を  
 燃やしてみたい  
 80才前

夢の中  
 川柳浮かんで  
 朝消える



ご自宅で川柳を書いているA様は、現在も応募用紙を持って来られており、月刊デイへの掲載を目指しています。そして、今回でなんと10回目の掲載となりました！！10回目を記念して過去にA様が月刊デイに掲載された作品をご紹介しますのでぜひ応募してみてくださいはいかがでしょうか？

10回目の掲載！！

20回目を目指して奮闘継続中

### 編集後記

新年度が始まりました！春は初々しい気持ちになる方もいると思いますが、反対に新しい事ばかりで不安に感じている方もいるのではないのでしょうか？僕もずっともみの木で仕事をしてきましたが、新しい出来事が増えて不安を感じる事もあります。ですが、深く考えすぎずに一つ一つ仕事を丁寧にやっていきます。今年度もよろしくお祈りします！！(三浦)

## 卓球クラブ始動!!新メンバー募集中!!

大東もみの木では今年より「卓球クラブ」を創設しました!

「昔していた卓球をまたできるようになりたい」とA氏の言葉から生き生きチャレンジで取り組み始め、独歩の方から片麻痺の方など6名のメンバーで活動を開始しました。

日頃から交流の場として、ご協力をいただいている松岡公民館にホールを貸していただき卓球活動を行っています。ご利用者6名職員2名で40分から50分程度で活動しています。

創設当初はどのような練習をするのか、職員はどのようなサポートをするのかなど、手探りの状態でしたが、回数を重ねるにつれてご利用者様のADLや卓球の上達状況に応じてクラスを分けて練習を行いました。ご利用者様からの「ラリーの中でバランスを崩しそうで上手く動けない」などの意見から転倒のリスクを少なくするために、コートに手を置いて前後左右の重心移動練習を取り入れました。「強い球を打ちたい」との発言の中から、回旋運動や片手を台に置いてスマッシュの練習など創意工夫で練習メニューを出し合いました。手探りで始めた卓球クラブでしたが、参加メンバーから「久しぶりにしたが楽しい!」「うまく打てなくて悔しい!」など沢山の声をいただきました。

卓球を通して通所に、そして毎日の生活に楽しみをプラスし、皆様の意欲をUPできる活動を目指していきます。そしてゆくゆくは松岡公民館との交流に繋がっていけばと思っています。



準備体操は念入りに!



行くわよー!!



目指せラリー50回!



## 旅先での素敵な出会いおかばる花公園♪

大東もみの木では地域交流として、毎年『おかばる花公園』であるチューリップ祭りに参加しています。今回、季節を感じる屋外活動として、大東もみの木が植えた色とりどりのチューリップを見に車椅子を使用している方を含めて外出しました。

車椅子を一緒に押しながら移動したり、路面状況を判断しながら歩く場所をご自身で選ぶなど、移動手段を工夫しながら会場を目指していくと…。会場一面のチューリップに歓声が挙がり、その見応えのある風景に自然と笑顔が浮かびます。名残惜しさを感じつつ帰路につこうとしたとき、気になる方が前から歩いてきます。普段より車椅子を使用しているA様が興奮気味に身を乗り出して手を伸ばし、言葉にならない声で真剣に呼びかけます。その思いが届き、こちらに来て下さった方はなんと…「えとう窓口さん」でした!A様はえとう窓口さんが出演しているテレビ番組“タビ好き”のファンであり、目の前にいるご本人様は大感激のご様子でした。プライベートにも関わらず、快く一緒に写真を撮って頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。これからのもみの木のタビ先では、どんな出会いが待っているでしょうか…楽しみです。



えとう窓口さんと一緒にハイチーズ!!



可愛く撮ってね!!



綺麗なお花に足も軽やか♪

# 萬弘寺の市で“ちょっと健康”していきませんか？

～5月23日は「萬弘寺の市」で“みんなのまちの保健室”も開催～

大分市坂ノ市にある「萬弘寺（まんこうじ）」で、毎年5月に開かれる「萬弘寺の市」は、なんと約千年も続く歴史ある市。弘法大師のご縁日として古くから親しまれ、境内やその周辺には屋台や露店がずらりと並び、地域のにぎわいを感じられる春の風物詩です。（5月18日～25日まで開催）

そんな萬弘寺の市に、今年も「みんなのまちの保健室」がやってきます！

**5月23日（金）の13時から16時まで、萬弘寺ひろばにて開催。**お薬や介護、栄養や運動のことなど、医療・介護・福祉の専門職に気軽に相談できるほか、**血圧・骨密度・握力・ベジチェック（野菜摂取量の測定）**など、健康チェックも盛りだくさん。

他にも、フレイル（加齢による心身の衰え）のチェックや、ごっくんチェッカー（嚥下機能の確認）、歩行分析など、楽しく体験しながら自分の健康状態を知ることができます。さらに、バザーもあり、売上は地域のコミュニティカフェの運営に役立てられるなど、地域を思いやる温かい取り組みが詰まったイベントです。

お子さんから高齢の方まで、どなたでもご参加OK！

萬弘寺の市のにぎわいの中で、ちょっと足を止めて、自分のからだと向き合ってみませんか？

～萬弘寺の市に来て健康チェックしませんか？～

子どもから高齢の方までどなたでも参加いただけます！

## み～んなのまちの保健室 at 萬弘寺ひろば

開催日時

2025 5/23(金) 13:00～16:00

～当日のプログラム～

■歩行分析 歩行機能をAIが評価します。

■骨密度測定

■ごっくんチェッカー（言語聴覚士）

センサーを頸部に当てるだけで、嚥下状態の把握ができます。



■ベジチェック（管理栄養士）

採血不要、簡単約 30 秒でご自身の野菜摂取量がわかります。



■介護相談（主任介護支援専門員）

介護保険の相談に乗ります。



医療介護福祉の専門職が相談に乗ります！

普段気になっていることがあれば、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：事務局(坂ノ市地域包括支援センター内) ☎ 097(592)6686

■お薬相談（薬剤師）

お薬の相談に乗ります。



■フレイルチェック

フレイルは早く対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります！！

チェックされた方には**粗品を進呈！**

■握力測定・血圧測定（保健師）

■運動指導（理学療法士）

■バザー

売上はコミュニティカフェの運営に役立たせて頂きます。



坂ノ市発信！



コミュニティカフェ  
Community Cafe  
み～んなのまちの保健室

毎月第2水曜日 15時～16時開催！

場所；坂ノ市地域包括支援センター

子どもから高齢者までどなたでもご利用いただけます。  
コーヒーやジュースなどセルフサービスで  
ご自由にお飲みいただけます。



YouTube

Instagram

もみの木 オフィシャルブログ「もみの木」の木の下で」

★もみの木や訪問リハビリでの出来事を情報発信中！

アドレス：<https://mominoki-reha.blog.jp/>



QRコード

facebook  
@zaitaku\_rehabilitation

もみの木 リハビリ 検索