

TADAIMA RYUSOU

ただいま、りゅうそう。

vol.1 創刊号



OKAERI

おかえりなさい

ただいま、おかえり。



目次 contents

竜爪園物語	3
創業者インタビュー	4
RYUSOUと生きる人 # 1	6
RYUSOUと生きる人 # 2	8
年間行事予定	10
チーム紹介 (全体・歯科)	12
RYUSOU やさしい KITCHIN	13
ボランティア紹介	14
編集後記	15

竜爪山エピソード

竜爪山は南側に位置する文殊岳 (1041m) と北側の薬師岳 (1051m) の二つからなる双耳峰で、市街地からも二つのなだらかな峰がひと目で分かります。静岡市民には古くから親しまれている人気の低山で、遠足などで登ったことがある方も多いと思います。竜爪山の名前の由来はいくつかあるようですが、地元では「空から竜が降りてきて爪を落としていった」という伝説が言い伝えられています。

竜爪山の山腹には穂積神社があり、古くから山岳信仰の修業の場として栄えた山でもあります。戦前は「弾除け」のご利益があるとされ、たくさんの方々が参拝に訪れました。

文殊岳山頂からは富士山や南アルプスの峰々、静岡市街地や駿河湾、伊豆半島までが望め、天気の良い日にはたくさんの方々が登山者で賑わいます。皆様も機会があればぜひ竜爪山に登ってみてはいかがでしょうか。

最初に見た竜爪園は、私の想像とまったく違っていた。

温もりの場所 竜爪園物語

作 / 久米ゆき

二つの少しとんがった山「竜爪山」と穏やかな長尾川に囲まれたこの場所。玄関先には、手作りの野菜直売の旗がなびき、可愛らしい赤い帽子をかぶったお地蔵様が微笑んでいる。これが本当に福祉施設？ その疑問は、玄関に入った瞬間に溶けた。

十一月下旬の肌寒い日。しかし、施設の中は違っていった。エアコンの人工的な温かさではない、何か生命力のような温もりが満ちていたのだ。エントランスの壁には、生命力あふれる赤と緑の樹木が陶板画として輝いている。奥には居心地の良いカフェのような休憩所。窓からは施設内を流れる小川が見え、季節の息吹を感じられる。

そして、何より印象的だったのは利用者の笑顔だった。おじいちゃん、おばあちゃんたちは本当に生き生きとしていた。私の挨拶に返ってくる笑顔は、チャームキングで温かい。目の奥から湧き出るような笑顔に、私は心を打たれた。

ここは単なる施設ではない。

「ここはみんなの家——
そつ、まさにそれだった。
利用者にとっても、働く人にとっても、かけがいのない居場所。ただ受け入れられるだけの場所ではなく、みんなで心地よい空間を共に作り上げている特別な場所なのだ。」



小さな商店の哲学

五十歳から福祉施設運営をスタートすることになってしまったという、誰もが驚く人生を竜爪園と歩んだのは創業者となる中野さんだった。

彼女のお人柄はマスク越しでもわかった。優しい口調で誰にでもわかる言葉を使って、この施設の哲学を語る。

「大きなデパートの隣にある、小さな商店のようでありたい」

「デパートのように効率的で没個性になるのではなく、店主の想いとこだわりが詰まった、信頼できる小さな店。誰もが「あのお店なら間違いない」と思える、そんな場所を目指していると伝え続けたそう。

それに応えるように活動し続けたスタッフたちの言葉は私の心に響く。

「中野さんが作り上げたこの場所を守りたい」

「おじいちゃん、おばあちゃんに、孫や娘のように感じてもらいたい」

彼らの言葉の奥にあるのは、家族になりたいという深い願い。単なるケアではなく、本当の意味での「家族」を創造する活動なのだ。日本の福祉の現場は日々目まぐるしい変化が起こり、対応だけでも大変なはず。日本社会の様々な課題に挑戦し、ただ「想い」だけで存続してきた、奇跡のような場所なのだ。



右向け右じゃなくて良い。心からやりたいことをやれば良い。

創業者

中野 菊乃

素人だからこそ描けた夢

三十年前の春、中野さんは一通の封筒を持って、あちこちの役所を駆け回っていた。今では当たり前のように利用されている竜爪園の立ち上げのために。

驚くべきことに、創業者の中野さんは、五十歳までまったく社会福祉法人の経営に関わったことがなかった。書類に押す印鑑の意味や使い方をさえ分かっていなかったという。それまでは医者である夫を支える家庭での役割を担い、「結婚して、家庭を築き、母親になることが幸せ」とされた時代を生きてきたのだ。

「まさか自分が特別養護老人ホームを経営するなんて」と中野さん自身が一番驚いているという。元々は夫が社会福祉法人立ち上げの仲間になって欲しいと頼まれたことがきっかけで、千葉県からこの地に移り住むことになった。故郷は静岡県だが、この土地に知り合いはいなかった。

「ちよっとお手伝いするだけ」のつもりが、あれよあれよという間に園長としてさまざまな研修を受け、園の運営自体を担うことになった。そんな時、中野さんは心を決めた。

「自分の両親だと思えば良いんだ！」

立ち上げ当初の仲間たちと声を掛け合い、どうすれば自分の家族が居心地良く過ごせるかを考え、試行錯誤を重ねた結果が今の竜爪園なのだ。



開園当初からのこだわりは「あたたかいご飯」。法人内に調理室を設け、イベントごとにも工夫を凝らした。クリスマスイルミネーションを見に、利用者と一緒にデパートへ出かけたこともあるという。「福祉法人経営のノウハウを知っていたらできなかったこともたくさんある。知らなかったからこそできたことも多い」

「みんなが同じことをしなくても良いと思えるの」と中野さんは語る。この世代の女性でそんな風に堂々と語る人は珍しい。日本中の組織が右を向いている時も、中野さんは自分の信じる道を歩んできた。

「社会福祉法人は、地域のために活動しなければならぬ」という信念から、地域活動のための専門人材を特別に配置するという珍しい試みも実現させた。高齢者だけでなく、子どもたちへの支援もスタートさせた中野さんは、

「まだまだやりたいことはやりきれしていない」と言う。



多世代交流施設設立を夢見るアートマネージャーが、中野さんへインタビューして、「コラムにしました。中野さんの波瀾万丈な、そして想いに溢れたコメントをぜひ読んでください。上記コードから進みます。」



ご利用者と一緒に過ごす時間を大切にしている中野さん。「いつも一緒に過ごす大切な家族ですから」と話す中野さんらしい。中野さんの行動や言葉掛け一つ一つに優しさを感じることができる。

バトンを託された「信金マン」

中野さんが三十年続けた園のトップとして、たくさんスタッフと利用者に寄り添ってきた道のりは平坦ではなかった。七十歳を迎えた頃から、どうやってこの「みんなの家」を継続させるかという大きな課題に向き合い始めた。

その時、園を支え続けた地元の人々から「良い人がいるよ」と中野さんの耳に届いた名前があった。山内さん——信用金庫マンとして生きてきた人物だ。

実は山内さんは、新人時代に竜爪園にお金の集金に訪れていた経験があった。その頃から、中野さんの存在感の大きさや、この園を支える地元の人々のサポート力に深く関心を寄せていたという。その後、信用金庫の支店長としても活躍した山内さん。定年後の人生を考え始めた頃、一本の電話がかかってきた。「会って話したい。」と。その声は、中野さん本人だった。

「竜爪園を園長として一緒に盛り上げて支えて欲しい」とあまりにも突然の申し出に山内さんは驚いたという。中野さんは、何度も何度も山内さんに自身の園の経営について、その理念について伝える機会を設けた。事業家として五十歳でスタートすることは、信金マンの視点から見ても尋常じゃないことはわかる。その分、中野さんが企業や経営の本を今も読み続けていることも知り、ただただ感心する一方だった。

山内さんは中野さんの熱い想いと優しさ、そしてたくまじさに触れ、

「この人のために、竜爪園のために仕事をしよう」とそう決意したのだった。



想いを連鎖させるために

山内さんが中野さんから園長という職を受け継いだ当時は「コロナ禍で、思うように利用者とのコミュニケーションがとれないスタートだった。しかし今は山内さんも自ら毎朝、園内をまわり、「おはようございます」と利用者スタッフに声をかける。地域へのボランティア活動にも積極的に参加し自らが動く。

「自分ができることをとことんやるだけ」優しい笑顔で未来を語る山内さんの言葉の随所に中野さんの精神が確実に継承されている。

日本社会の様々な課題に挑戦し、ただ「想い」だけで三十年間以上存続してきた竜爪園。そして今、その想いはしっかりと次の世代へと受け継がれ、新たな歴史を刻み始めている。

それは、誰もが帰りたいくなる「心の故郷」を創り上げた、小さな奇跡が重なった物語である。

インタビューの帰り際、私の脳裏に浮かんだ言葉がある。

「ただいま」

そして頭の中に返ってきた。

「おかえり」

そう、ここは本当の意味での「家」なのだ。

竜爪園物語とインタビュー

現場で生きる人々の生の言葉は、その場所を形作る重要な要素だと思えます。竜爪園の中野さんや山内さんをはじめ、インタビューさせていただいたスタッフの皆さんの言葉には、どれも「誰かのために」という強い想いが表れています。自分だけに向けられた矢印ではなく、相互への想いがあるからこそ成立している、温もりのある施設運営だと感じました。竜爪園の始まりの物語を描かせていただき光栄です。これからの物語の展開も楽しみにしています。

インタビュー アートマネージャー 久米ゆき

誰かのために動くことはとてもじゃないパワーになる。

創刊号 巻頭インタビュー



継承者

山内 章泰

開園当時の思い出

デイサービスセンターラシーナ 中村礼子

平成5年4月1日、私は「特別養護老人ホーム亀爪園」に就職をしました。建てたばかりの新しい亀爪園の施設がとても大きく感じたことを憶えています。

長期入所50床、短期入所20床での始まりでした。利用者が入所されるまでの間に職員だけの研修を終え、暫くして4名の方が利用者として入所されました。初めての夜勤は職員が3名、利用者が4名でした。他施設の介護経験のあるベテランの先輩方に一つ一つ教えてもらいながら、見様見真似で介護の仕事を覚えていきました。時には仮眠もせず、先輩方の話を聞いて夜勤を終えることもありました。当時は布オムツを使用し、一晩中、洗濯機を回して乾燥した布オムツを畳む作業も、夜勤業務の一つでした。

1年、2年が経つ頃には、入所する方も増え、職員も部署を越えて顔見知りとなりました。当時は世代を越えて職員の仲が良く、アットホームな雰囲気とても働きやすい職場でした。

職員がいろいろな行事を考え、入所されている方に少しでも日常を楽しんでもらおうと、運動会では職員が仮装をして登場したり、敬老会では着物を着て寸劇をしたり、夏祭りでは職員が浴衣を着て介助をしたこともありました。まだまだ思い出せないほど、いろんなことを経験させていただきましたが、皆で意見を出し合って、準備する時間もとても楽しい時間でした。

当時は振り返ると、同世代の職員も多く、毎日、介助方法について意見交換したり、「オムツはずし」という言葉もありましたが、それは本当にその方の為になっているのか、自分達の自己満足ではないのか、日々、葛藤しながら自分達でいろんなことを考えて切磋琢磨し、失敗や後悔もたくさんありましたが、特養でいろんな技術を学んだことが私の介護の原点となっています。

現在はデイサービスで相談員をやらせていただいておりますが、部署や職種が違って、壁にぶつかった時は、あの頃の楽しかった時代を思い出して、頑張っています。

亀爪家族へ
Q&A

好きな食べ物：チーズ
おすすめの場所：横浜みなとみらい
宝くじが当たったら？：世界旅行



仲間と試行錯誤した日々。

わたしの介護の原点は、

Ryusou family Nakamura Reiko

RYUSOU

と生きる人 #01



がんばろう私らしく！

家族のような存在になりたい

わたらしい介護

ユニット型特養 風ユニット 介護職員：中戸 日向子

「おーいしかったよお。」そこにはやわらかく笑う M 様の姿。普段何気なくいただく言葉だけれど、嬉しくてたまらなかったことを覚えている。その日は夜勤だった。

ユニットでは入居者 20 名に対して職員はひとり。バタバタする日がほとんどではないだろうか。なんやかんやで朝方 5 時半。一息ついていたところだった。

(～♪) M 様からのナースコール。

なんだろう？と思いながら何うと「ゆ、ゆでたまごが食べたいよう。」と切羽詰まったご様子。「卵はないんです、ごめんなさい！」と伝えると悲しそうな顔をしていた。「よっぽどお腹がすいているんだろうなあ」と思い、私はついクスッと笑ってしまった。そこで「おにぎりなら作れますよ！」と提案をした。「ほんとう？いいの？」と M 様が申し訳なさそうな顔をしたので、私は腕で大きく丸を作って「いいですよ！」と答えた。早速好きなふりかけを選んでいただきおにぎりを作った。M 様の好きな、ぬるめのお茶も一緒に。

「わあ、ありがとうねえ。」M 様は黙々と食べ始め、あっという間にたいらげていた。そして「他の人だったらこんな風してくれなかったかも。あなたがいてくれてよかったあ。」と笑顔を見せてくれた。心の底から嬉しかった。

この時間、起床介助で慌ただしくなる頃。待っていただくことも出来たかもしれない。しかし私は M 様の気持ちを最優先に動いた。ありがたいお言葉をいただけて「これが私の介護。これでいいんだ！」と改めて自信を持てた。感謝してもしきれません。

ここは共同生活の場、ある程度ルールはある。でも不自由な思いはさせたくない。誰だって小腹が空くこともある。眠れない日もある。イライラする時もある。私はいつだって"もし自分だったら…?"と考えて歩み寄れる人でありたい。

さて、介護に正解はない。だからこそ難しくやりがいがある。これからも 20 名全員の声を真摯に受けとめて、相手の想いに合わせた柔軟な介護をしていきたい。そして家族のようにあたたかく寄りそえる存在でありたい。

"竜爪園に来てよかった"と書いていただけるよう、がんばろう！わたらしく！



好きなこと：麻雀
おすすめのお店：とんかつ たか山
宝くじが当たったら？：温泉巡りをしたい

Ryusou family Nakato Hinako

#02 RYUSOU と生きる人

竜爪園ではご入居者、ご利用者の方々に四季折々の季節を感じて頂けるようさまざまなイベントを行って頂きます。普段の日常とは違う非日常感を楽しんでいただくことで、五感から刺激を感じ、認知症等の予防はもちろん、生活の質を高めていただけるよう、職員一同張り切って計画しています。一年間の大きなイベントの一部を紹介させていただきます。



開園記念日／家族会総会

平成5年の4月12日に誕生した竜爪園。毎年この日に開園記念日ということでご家族を招いてお祝いのお弁当と一緒に召し上がっていただきます。昼には家族会総会、夜には経営方針発表会を行い新しい年度がスタートしていきます。



長尾川花火大会

竜爪園の隣の長尾川老人福祉センターで毎年8月15日に開催される長尾川花火大会！出店を見に行ったり、花火を楽しんだりしています。若手有志職員が南中ソーラン節を踊ってくれます！



一緒に、笑う。



- お盆供養
- 長尾川花火大会
- ジャガイモ掘り



夏越の祓え

人型の紙に名前や干支を書き、一年の後半も健康に過ごせようという願いながら芽の輪をくぐります。園の茅の輪はなんと毎年介助員さんの手作りです！



新茶を楽しむ会

お茶処静岡。茶娘が新茶を淹れ、特別なお菓子を用意します！新茶を飲みつつ、お茶摘みをしたことを思い出したり、歌を歌ったりとホッと楽しんでいただいています。ご入居者も茶娘？に変身することも・・・

一緒に、はしゃぐ。



敬老祝賀会

9月に開かれる敬老会では、長寿のお祝いを行います。花束と共に、職員からのメッセージをお送りします。節目の方は、着物を着てお祝いの場に行かれています。



獅子舞

手作りの獅子による獅子舞！音楽に合わせてフロア内を練り歩き悪いところを噛んでもらって一年の無病息災を願います。近隣の保育園や小学校にも出張し、披露してありますが大泣きされることも・・・



節分

鬼に対して、玉を投げて頂きます！結構みなさんストレス発散もあるのか、力強く投げてくださいます！ほっこり一なでは年男、年女によるお菓子まきにてご利用者に楽しんで頂いています。



- 秋祭り
- 敬老祝賀会
- さつまいも掘り



秋祭り

竜爪園のビックイベント！園のご利用者、ご入居者、そのご家族、地域の方々に楽しんで欲しいという思いで開催しています。近隣の学校の学生や企業による音楽やパフォーマンスのイベント、様々な種類のキッチンカーが出店しています。



- 節分
- 獅子舞
- 餅つき
- イルミネーション点灯式



餅つき

年末になると開催される餅つき大会！各部署の職員が交代交代で餅をつきます！その際、ご利用者、ご入居者は声援をくださいます。つきたてのお餅はその場で皆様に食べて頂きます。こづき隊による挨拶一芸も必見です！

美味しいは生きる力

温かいものは温かく、冷たいものは冷たく。



嬉しい楽しい
イベント食卓が
たくさんあります!

ご利用者の方々が季節を感じながら、彩りを楽しむことができ、食べても美味しい食事の提供のために直営厨房にこだわっています。

管理栄養士と栄養士を中心に管理栄養に取り組みと共に、一年を通して行事食、祝い膳、おやつバイキング等の企画により、食事による楽しみをご利用者に提供できるような工夫をしています。



RYUSOU TEAM WORK

歯の健康は
毎日楽しく過ごすために
必要なですよ



Team 歯科衛生士 dental hygienist

特別養護老人ホーム竜爪園では、「看護」「介護」「機能訓練」「歯科」「栄養」などの、それぞれの分野のチームがあります。ご利用者のみなさまが穏やかに過ごして頂けるように心身のサポートをさせて頂いています。



自宅で挑戦!

材料 (3人分)

- ・カレイ (骨なし) 3切れ
- ・食塩 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量
- ・白葱 1/3本
- ・人参 1/4本
- ・生しいたけ 1個
- ・絹さや 5枚
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・食塩 一つまみ
- ・上白糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・だし汁 200ml
- ・片栗粉 大さじ2/3
- ・水 小さじ1強

家族みんなに
嬉しい優しい
お魚メニュー



厨房人気メニュー 揚げ魚の野菜あんかけ

《 作り方 》

- ①カレイの両面に食塩を振り、小麦粉をまぶす
- ②. 白葱は縦を半分に斜め薄切り 人参と生しいたけは千切りにしてだし汁を入れて煮る。柔らかくなったらAの調味料を入れ味を整え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③絹さやは下ゆでしておく。
- ④揚げ油を180℃に熱し、約5分魚を揚げる。
- ⑤魚を皿に盛付、2で作ったあんかけをかけ、最後に絹さやを飾る。

《 竜爪園ポイント 》

*カレイは揚げても柔らかい魚です。あんをかける事により、揚げた衣も柔らかくなり、高齢の方にも食べやすくなります。
*あんに野菜を入れる一工夫をする事で、野菜も同時に摂る事ができます!



Q 口腔ケアって?

『口腔ケア』というと、歯磨き等で口の中を清潔にすること、と思われがちですが、それだけではありません。

『機能的口腔ケア』といって、お口の機能を維持向上するためのお口のリハビリも、『口腔ケア』のひとつです。具体的には、舌や頬などの口の体操、発声訓練、嚥下(のみこみ)の訓練などがあります。意識してよく噛んで食べることも、お口のリハビリになります。特に高齢の方は、清潔にする口腔ケアも、機能を維持向上する口腔ケアも、どちらも大切なことです。

現在、竜爪園では常勤で2名の歯科衛生士が働いています。「歯科衛生士」「歯医者にいる助手さん」と言われることがありますが、歯科衛生士は歯科医院や病院等だけでなく、当施設のような高齢者施設でも働いています。その理由としては、歯科医院のように治療をするためではなく、お口の健康を維持向上するためです。健康なお口であるためには、清潔を保ち、感染症を防ぐことはもちろん重要ですが、機能を保つことも重要です。年を重ねると、体だけでなく、お口の筋力・機能が落ちて、上手く噛めなったり、ムセやすくなったりすることがあります。わたしたちは、そんなお口の機能の低下に対しても、『口腔ケア』等で、健康をサポートすべく、日々ご利用者と関わらせて頂いています。

歯について
なんでも
聞いてください!



すみれ会 支える人たち



亀爪園では、多くのボランティアの方々に来てくれています。開園当時から来てくださっているボランティア団体の方や、シニアサポーターに登録されている方など様々なボランティアに支えられています。ご入居者の衣類等に名札を付けてくださる方、シューズ交換をおこなってくださる方、車いすを掃除してくれる方、こどもの居場所活動の食事づくりなど様々なボランティアを行っていただいています。またこどもの居場所活動では多くの学生サポーターが活躍し、園とともに地域のことにも関わってくれています。

special thanks

ご寄付者様、ボランティア様のご紹介

恒友会様/すみれ会様/海野好子様/杉山敏子様
矢口美広様/ JA 静岡市瀬名女性部様/
常葉大学・静岡福祉大学・静岡県立大学等の大学生
高校生の皆様

ありがとうございました。

Q どんな活動をしていますか？

▼現在は亀爪園でのボランティア活動のみおこなっています。毎週火曜に、衣類に関すること全般（名札付け、ほころびを直す、すそあげ、ズボンのゴム交換など）おこなっています。（補足…今は来園して半日程度作業されているが、以前は衣類を預かり、公民館で手分けして作業することもあった、とのこと。お弁当をもって午後までやることもあった、と）

Q いつ活動をスタートしましたか？

▼すみれ会としては、亀爪園開園から二年後くらいから活動しています。

▼メンバーの入れ替わりはありつつも、二十八年間（亀爪園ボランティアに）来ているメンバーもいます。

Q 活動のきっかけは？

▼縫い物を活かせることをしたくて、リンク西奈（瀬名地区の生涯学習センター）で、園でボランティアの募集をしていることを知って参加しました。

▼仕事を退職したことをきっかけにボランティア活動しようと思っただけでした。

▼もともとの「すみれ会」は地域の婦人会で、その活動の一環として参加しました。

Q 活動のやりがいとは？

▼すこしでも人の役に立てることにやりがいを感じます。

▼同じ地区の仲間と集まって行えるので楽しいです。

▼亀爪園の雰囲気・居心地がよいので続けています。

編集後記

今月の編集室より

今回より今までの亀爪園便りを大きくリニューアルし、アートマネージャーに久米ゆき様を迎え「TADAIMA RYUSOU」としてお届けさせて頂くことになりました。広報誌企画委員会にて様々な意見を出し合い、ご利用者、ご家族、地域の方ももちろん亀爪園職員にも読んで楽しんでもらえる紙面にしていきたいと思います。

「TADAIMA RYUSOU」には亀爪園の「ただ今」の情報を届けるとともに、家のよう「ただいま」と戻って来れる温かい居場所でありたいという想いが込められています。隔月での発行になりますが、どうぞよろしく願っています。

広報企画委員長 福貴 稔



みんなが
あこがれたいような
居場所を作りたいな

