

あけびだより

No. 255

2026年1月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

新年の およろこびを 申しあげます

令和8年1月

2025年は「変革と挑戦の年」でした。

日本で55年ぶりの万博が大阪で開催され、史上初の女性総理誕生、私たちの日常生活では物価高騰や野生動物との共存まで色々なニュースと課題がありました。

2025年は戦後80年、昭和100年という節目の年でもあり「過去を振り返りながら未来を見据える」年だったようにも感じます。



2026年・丙午は情熱や変化を象徴し、エネルギーに満ちた年とされています。火の力が重なる様を背景に、躍動する馬の姿をちぎり絵で表現しました。

あけびは昨年、代表理事を交代し大きな変化があり、今まであけびにご尽力頂いた皆様の思いを大切にしつつ、進化に向けて準備した一年でした。

今年、大きく変わることはホームページを一新する予定です。今まであけびが培った20年以上の経験と組織力をもとに更に多くの人々の力になれるように、また、そのお手伝いをしてくれる仲間を増やせるように情報発信に力を入れていきたいと思えます。

変化はありますが、神髄は同じく「目の前の人をどうしたらいいのか？」を一番に考える事です。「相手から学ばせてもらってる」という姿勢を大切に、寄り添える組織を目指します。これからも皆様と共に学び、考え、歩いていく所存です。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

代表理事 鈴木美代子



相談 後林 幸子	木村 美貴子	監事 東岸 眞美	岡野 紀美子	加藤 きみ子	福丸 孝宗	山本 信行	木村 健一郎	荒木 由美	理事 鈴木 美代子
----------------	-----------	----------------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	----------	-----------------



認定・NPO法人あけび 事務所
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703
Mail: day@akebi.or.jp
グループリビングあけびの里
TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703
訪問介護ステーションあけび
TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703
Mail: akebi-herupa@akebi.or.jp

認定・特定非営利活動法人あけび
通所介護デイサービスあけびの実
〒670-0804 姫路市保城363番地の3
TEL079-280-6931 FAX079-280-6932
Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp
通所介護デイサービスあけびの輪
〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1
TEL079-284-0055 FAX079-284-0056
Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび
〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-15
TEL 079-262-6708 FAX 079-240-6765
Mail: houkan@akebi.or.jp
リハビリデイサービスあけび
〒670-0047 姫路市花影町4丁目9
クラウンズビラ花影1F
TEL079-290-5184 FAX079-290-5188
Mail: akebi-reh-day@akebi.or.jp

あけびの宴

昨年度もたくさんの利用者様に恵まれ、笑顔と活気に満ち溢れた日々でした。病状と闘いながらも目標を持って決して諦めない利用者様の姿に、周りの皆さんをはじめ私たち職員もパワーと刺激を貰いました。また意見交換も積極的に行われ、先月の講演会で発表された方もおられました。今年もより多くの方々に私たちの活動を伝えていきたいです。(管理者 久保田 麗香)

あけびで初めて迎える新年となりました。私自身、頼りない所がありご迷惑を掛けてしまったこともあったと思うのですがいつも親身になって話を聞いて下さったり時にアドバイスをして下さったりと利用者の皆様に本当に助けて頂いた一年でした。私の今年の目標は、少しでも皆様に頼って頂けるようになることです。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

(一年目スタッフ K/Y)

謹賀新年



♪お誕生会&クリスマス会&忘年会
今年はお賑やかに茶話会です。お一人ずつ一年を振り返ってひと言ずつ発表していただきました。笑いあり涙ありの楽しい時間を過ごされました。ノンアルコール、美味しいケーキとカラオケで大盛り上がりでした。



♪お出掛け：御座候

今年は12月に入ってもまだ紅葉が見られるので御座候へお出掛けしました。赤や黄色のモミジやカエデが素晴らしく、お土産を買ったりソフトクリームを食べたりと皆さん満喫されていました。



♪アドベントカレンダー

一年の締めくくりとして一ヶ月間、利用者の皆さまが登場されるアドベントカレンダーを作ってみました。今日は誰かな〜?と朝の会で毎日ドキドキワクワクしながらめぐりました。ご自分の写真が登場して嬉し恥ずかしの時間でしたよ。

ゆったり
のんびり



今年も笑顔あふれる年になりますように



♪お正月飾り

折り紙で扇を折られ、梅や松などのお飾りとのバランスをご自身で考えながら作られました。世界で一つのオリジナルお正月飾りが完成しました。早速自宅へ持ち帰られました。



市川伸一 氏



松原良一 氏

あけびの輪



抱負

新年あけましておめでとうございます。今年もあけびの輪は、同じ病気の仲間が集い、共に笑う・泣く・楽しむ・学ぶ・共感し合う温かい場所であり続けたいと思います。そのために、お一人お一人の想いに寄り添える丁寧な介護ができるよう職員一同がんばります！

また、パーキンソン病患者様にはとても大切なリハビリの充実に努めます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

(管理者 岡野紀美子)

あけびの輪 2025年



★今月の習字教室は、干支の『ウマ』を色紙に書かれました。馬・丙午・午・数種類の象形文字・・・と個性豊かな『ウマ』が出来ました。



★新年のお部屋を彩る華やかな正月飾りを制作して頂きました。お手製の飾りでお正月気分も盛り上がりませんか！



★あけびの輪・巳年の1年を写真で振り返りました。毎日、なかまの皆さんで親睦を深めたり、リハビリ体操や様々なレクリエーション・季節の行事を楽しんだりしましたね。今年もいっぱい楽しみましょうね！

牛尾悦子 氏



芹澤登代子 氏



内田勝子 氏



★12月の誕生会はベラミューズさんに来ていただき、ギターとヴァイオリンの演奏に合わせて冬の歌やクリスマスソング、懐かしい歌謡曲を皆さんで歌いました。

リハデイ・あけび

昨年4月にオープンして初めての新年を、皆様と一緒に迎える事が出来ました。

「明るく・元気に・楽しく健康的に!!」
本年もスタッフ一同、人生の先輩方である皆様と一緒に幸せが感じられる、元気で笑いのあるデイサービスにしていきます。
本年も宜しくお願い致します。

(管理者 池田耕次郎 生活相談員 竹内 亨)



あけび
おめでとう
リハデイ

リハ・デイの看板がやっとうぎました。西行き二号線沿いなので嫌でも目に付きます。「まだ私は・・・」と思っておられる方こそ一度体験してみてください。

◎心身活性化温熱療法

施行中は、皆さん目をつぶってリラックスされています。

心身共にリラックスすると、気付けば寝てしまう事もしばしばあります。

◎機能訓練

平行棒での個別運動では、足の筋力の低下を有効に予防できます。

自宅ではできない足の動きを無理なく動かす事で、転倒予防にもつながります。



*「不正解は無意味を意味しない」

間違いや失敗は単に無駄なことではなく、そこから学びや成長、新たな発見、本質的な価値が得られるという意味で、私の好きな言葉の1つです。

失敗を恐れず、変化し続ける1年にしたいと思います。(理学療法士 木下琴絵)



運動はちょっと苦手ですが、毎回来るのがとても楽しみです。食事の時間も楽しく、おいしく頂いております。今年は今の体力を維持して『1つでも多くの運動が苦にならず楽しみながら取り組めるようになる事』を目標としています (M/I)



*「デイに行く日が楽しみです。」と、ご利用者様全員から言ってもらえるデイサービスにしていきます (介護士 中島恵子)

*ご利用者の皆様の笑顔がもっともっとなるように、今年も頑張ります。

(介護士 西川照枝)

短時間でもリハビリが受けられます。お待ちしております。

訪問看護ステーションあけび

早いものであけびにお世話になり5年目を迎えました。

私も歳を取りましたが、入職当初からお世話になっている利用者様方も歳を重ねられ、パーキンソン病だけでなく加齢による体調変化も感じるが増えてきました。また、多くの疾患を抱えておられる方もおられ、多角的な観察力が求められることが増え、日々勉強の毎日です。頭を柔らかく、新しい事を吸収し、今年の干支、午年にあやかりうま(・・)く躍動する活気のある一年にしていきたいと思っています。

利用者様、ご家族の皆様の笑顔が一つでも多くなる年となりますよう、気持ちに寄り添った看護が提供できるよう努めてまいります。今年もよろしくお祈いします。(看護師 藤盛美香)

はっ春の
およろこび
申し上げます



旧年中は皆様に大変お世話になり感謝しております。

ズバリ、私の「今年の抱負」は、「コツコツ進む」です。どんな美味しいものでも一度に何キロも食べられないのと同じに、勉強も運動も一度に吸収できるのは決められた一定量だけです。皆様、私と一緒にコツコツ体を動かして血の巡りも運気の巡りも良くしていきましょう!

(理学療法士 松岡景子)



2026年、午年。ゆっくりでも確かな歩みで、ご本人様ご家族様に寄り添いながら、安心して過ごせる1年となるよう支援して参りたいと思います。今年もよろしくお祈い致します。(看護師 松下真弓)

あけびに就職してから自身の看護観が問われる日々。目まぐるしく月日が過ぎていきます。去年は症状日誌を記録・活用する機会が多くありました。日々の症状変化を患者様と共有しながら整理する事で、細かい症状理解を深める事ができ、多くの学びを得る事ができました。この学びを生かせるよう努力します。子育てをしながら慌ただしい日々ですが、今後も患者様に寄り添う気持ち、日々知識のアップデートを大切にしていきたいです。今年度もよろしくお祈い致します。

(看護師 中 由衣)



嚙下指導・相談

日時：1月17日 [土]

場所：あけびの実

昼食を取りながら見て頂きます。(要申し込み)

tel 079-280-6931

グループリビングあけびの里

訪問介護ステーションあけび

昨年はあけびの里別館が開設し、駆け抜けた1年でした。

また、ご縁にも恵まれた年でもありました。あけびの里入居者様、訪問介護ご利用者様、お一人おひとりがその方らしくお過ごしいただき、安心安全のサービスを提供できるよう頑張っていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

(相談員 東岸 久美子)

私が“あけび”に来てから 早2年が経ちました。もう2年…というよりは、まだ2年といった感じです。パーキンソン病の方は以前にいた施設でもいらいやいましたが、病気に対する理解が浅かったと感じました。これからも日々いろんなことを学べる“あけび”で頑張っていきたいです。

(介護士 妹尾佳恵)

あわ ら



福祉という言葉で懐かしく昔を思い出します。家政科だった高校当時、隣のクラスが福祉科でした。福祉と言ってもピンとこず、おじいちゃんおばあちゃんのことを勉強して楽しいのかな~と思うくらいでした。何十年後の今その福祉の仕事についてる自分がいました。仕事をしていて、利用者さんに「ありがとう」と言われるのがとても嬉しいです。役立てる自分をもっと成長させたいです。

(栄養士 吉田麻美)



今年は健康な日々で、楽しく暮らせますように！！ (H/S)



今年も静かで平穏なお正月を迎えられることに感謝します。

昨年5月にあけびの里別館がオープンし、別館に移りました。

別館ではそれぞれその人に合った細やかな、生活や看護の支援をしてもらえるようになりました。

スタッフと色々な話をするのが楽しく元気になります。リハビリなどの時間が待ち遠しくもなりました。

私にも元気になる出来事がありました。昨年ひ孫が誕生したのです。今年はひ孫に会うのが楽しみです。幼い子供の持つエネルギーを少しでもほしいものだと思います。

豊かな土壌を作るのが私たちに課せられた仕事かと感じます。

小さな芽が大きく育っていきます。豊かな土壌に大きな花が咲くことが楽しみです。ゆずり葉は静かに静かに世代交代をします。(K/M)

ゆずり葉は春に新しい葉が出ると古い葉が場所を譲るように落ちて生え替わるようすが特に目立つことが特徴で、和名の由来になっている

私はあけびに来てから幸せを感じています。友達が色々と気にかけてくれることに喜びを感じるからです。お一人様の時代を自由に楽しく生きてきたので、満足を味わっています。(M/M)

訃報のお知らせ。

あけび設立（2004年）から22年。

あけびに寄り添っていただいていた本間修様のご逝去されました。ワークハウスあけびの開所式にはご夫婦で南京玉すだれをご披露していただきました。奥様の介護に全力で取り組まれ、あけびの行事にも我がことのように取り組んでいただきました。

長年に渡り、理事として利用者様や職員の声をいつも代弁して意見を述べてくださいました。またボランティア

サークル「和と輪」のメンバーとして、あけびを盛り立てて頂き、「和と輪」のメンバーと旅行に行くのを楽しみにしておられました。

そんな本間様が奥様のもとへと旅立たれました。

あっという間の時間でした。

有難うございました。お疲れさまでした。



2007年8月9日 あけびボランティアサークル「和と輪」を結成して、今年で19年を迎えます。この間、あけびの諸行事の支援と、温熱療法、厨房の手伝い、囲碁・将棋の相手、書道、水彩画そして車の管理や事業所間の「はとぼっぼ便」などお手伝いをしてきました。しかしながら、如何せん、寄る年波は平等にやってきます。平均年齢80歳となります。つきましては少しでも若いボランティアをご紹介いただければ幸いです。正月には皆で総社へお参りし、その点祈念いたしますので、皆様にも伏してお願いいたします。

あけびボランティアサークル「和と輪一同」



兵庫県患者家族交流会参加感想 家族様より

★ご主人様からの便り、兵庫県支部患者家族交流会に参加して、佐古田先生の講演は難しかったです。環境条件によって患者が倍増しており、原因の一つにマイクロプラスチック問題があるのではないかと話されており、たいへん興味深かったです。音楽ユニットげんきなごさんの歌たいへん良かったです。聴いていてなぜか「涙が出てきて」・・・前にいる妻に気づかれぬ様そっとぬぐいました。



★家族様からの便り

しあわせの村の広さ、いろんな施設があることにまずは驚きました。会場にたどり着いて、たくさんの方が準備されている姿を目の当たりにして、人の輪、人の力の強さに感動しました。身体の悪い方もそうでない方も一生懸命動かれています。お二人の発表も心の苦悩嘆き、ご本人だけが味わってられる気持ち伝わり・・・けれども前向きにお仲間と歩まれる姿が、目に浮かぶようでした。鳥取からも山口からも高知からもいろんな方が駆けつけてこられる、素晴らしい会だと思いました。“げんきなご”さんの素晴らしい声、ご夫婦ならではの掛け合い素晴らしかったです。佐古田先生の講演も分りやすく、為になりました。行政、医療スタッフ、ご家族、ボランティアなど多くの方々のお力によって、49年という長きにわたって支えられ、発展してこられたこの会が、ますます多くの方の力になりますよう応援いたします。

新年。 お祝いを申し上げます

旧年中は友の会活動にご理解ご協力いただきありがとうございました。

現状、毎月第三日曜日の交流会。毎週火曜日のルネス卓球倶楽部。やっています。

本年は、私たち友の会西播磨・姫路ブロックは新たなチャレンジとして「リハビリ」をテーマに、新たに集えるところをつくりたいと考えております。また西播磨地区の方のお話を聞ける場もつくりたい。どしどし意見をお寄せください。

あけびのスタッフのお力添えでより楽しい集いにしていきます。

全国パーキンソン病友の会兵庫県支部
西播磨・姫路ブロック 長谷川雅規

感想

12月14日しあわせの村で開催された兵庫県患者家族交流会に参加しました。

佐古田先生の講演「げんきなこ」さんのライブ、そして患者お二人の体験発表がありました。

なんとといっても今回はあけびの実を代表して、竹中文男さんが出場されたことです。当日までに何回かリハーサルをし、竹中さん自作の詩『朝が来た』にメロディを付け、あいの手をいれるタイミングの練習をデイや友の会の仲間も一丸となってやりました。

その結果本番が最高の出来。

ブラボー！！

佐古田先生の講演は、パーキンソン病改善のコツとして、

食事・運動・睡眠⇒つまり、

「日々の生活そのものです」

と言われました。(Y/K)

お知らせ

パーキンソン病友の会 姫路ブロック

*1月患者・家族交流会

新年会をします。

是非参加してください

[日時] 1月18日(日)13:00~15:30

[場所] あけびの実

[会費] 1家族 500円

全国パーキンソン病友の会兵庫県支部

第36回患者・家族交流会 12月14日(神戸・しあわせの村)

今年のテーマ「涙の向こうに仲間の笑顔!!!」

今年は37名の方が参加されました。毎月行っている姫路ブロック交流会の果たす役割の大きさも感じる事が出来ました。体験発表された竹中さまを励ます為に掛け声の練習したり、チームリーダーを決めたりと大いに励ますことも出来ました。

佐古田先生の講演は皆さん解りやすかったと高評価でした。また、「元気な子」さんの発信力の力によって鳥取から、京都から、大阪からと多くの支援者が集まり、元気の出る楽しい時間を過ごすことが出来ました。



佐古田先生の講演

○身の回りにあふれているマイクロプラスチックの害悪

○睡眠と排便の大切さ、発酵食品のすすめ

○一日の始まりに役立つ青竹踏み&寝たまま自転車こぎ

○役立つ症状日誌…など日常使えそうな話題を取り上げていただきました。

また、あけびスタッフのテキパキ有能ぶりに感嘆しつつ、初参加で大変有意義な経験をさせて頂きました!(M/K)

佐古田先生の講演

1、マイクロプラスチックの普及・・・中々出来ない

2、青竹踏みによるすくみ足の改善・・・血行を良くするためにもやってみたい

3、テレビを見る時の姿勢・・・改善の余地がある

『病気を治そうとするとうまくいかないことが多いように思う。出来るだけ広くキャッチボールをしよう。』

ここでいうキャッチボールとは・・・共感共感できればよくなるチャンスは

大きく広がります。(Y/A)

交流会で
覚えた体
操です



*「卓球クラブ」1月予定

1月 6日・20日(火)13:00~

1月 13日・27日(火)13:00~

場所:ルネス花北体育館

持物:上靴・ラケット

赤字は友の会主催ですが
だれでも参加できます。

連絡先(280-6931)

第1・第3の火曜日は友の会主催です。

いつもの日程とは逆になっています。