月刊 うおずみ
No.222
2026 年
12 月号
社会福祉法人 誠和会 （毎月 10 日頃発行）
特別養護老人ホームうおずみ
〒674-0071 明石市魚住町金ヶ崎 1609-9
TEL (078)948-3020・FAX (078)948-3021

ディサービスうおずみは心のオアシス。おこしやす！







手前みそながら、ご利用される方が多くて毎日のように 30 名程が通所されている人気のデイサービス。皆様の活気を受けて我々も景気づけていただいております。厚く御礼申し上げます。さて、10 月 20 日（火）には久しぶりに映画を上映（人気の「8 時だヨ全員集合！」）しました。他にも、最近は新レクリエーションを考案・実施することが増え、毎日歓声があがっています。長く通所されている方も通所し始めの方にも、憩いのオアシスであり続けるよう頑張って参ります。



出かけよう、今こそ。ウィルスでもサイバーでもかかって来い！







ご入居者の方々から「出かけたい」「寿司を食べたい」といったご希望を多くうかがいます。近年はコロナの対策が大きく響いて、長く外出行事が行えていませんでした。加えて、噛むことや飲み込むことが若い頃のように上手くできにくい方が多い等の課題もあります。それらのハードルをクリアし、11 月は近所の回転寿司店へ出かけました。マグロやハマチ、サーモンなどのにぎり寿司を存分に味わって「美味しかった」「お腹いっぱい」との声をいただきました。真冬に入るとしばらくは外出を控えていただくかもしれませんが、小春日和にいい眼や味覚の保養になったのではないでしょうか。





一世紀を駆け抜けた！その足跡に、これから描く未来図に乾杯





国が発表した統計では、介護費用 12 兆円、65 歳以上が総人口の約 3 割、そして、100 歳以上の人口が 10 万人超え！しかし、この 1 世紀という長い旅は、決して平坦な道のりではありえません。戦前・戦中・戦後、疎開・配給・食糧難、高度経済成長…百寿を超えた方々の笑顔には、その軌跡をたどるように刻まれた年輪が浮かんで見えます。

10 月 14 日、5 丁目・内藤久美子様百寿のお祝いに、播磨町・佐伯町長が直々に駆けつけてくださいました（写真左）。内藤様のお元気さに、町長も驚いておられました。

同じ月、長寿番付横綱の里芳子様が 102 才に！チャンピオンベルトを手にご覧の笑顔。これまでの足跡に、今後も描き続ける未来図に乾杯！









▲魚住東中・吹奏楽部の生徒さんたち
ローティーンの笑顔はじける

歌おう！うおずみ あの鐘を鳴らせ

うおずみ祭 二〇二六

「チョーサ」か「ヨイヤサ」か、夜店か露店か、はたまた屋台か…地方やしきたりによって表現は違えども、祭は祭。第16回を数える特養うおずみ祭は、毎回テーマや趣向を変えて開催致します。

司会を務めるのは、セーラー服のコスプレイヤー



今年のテーマは「のど自慢」。日曜のお昼に放映中の「NHKのど自慢」にインスパイアされ「鐘を鳴らそう」を合言葉に、ご入居者の方々にフェイバリット・ソングを歌っていただくイベントとさせていただきました。

その前に、地元のヒーロー、魚住東中・吹奏楽部の28名の生徒さん（1・2年生）から楽曲をご披露いただきます。「学園天国」「津軽海峡冬景色」「川の流れのように」「上を向いて歩こう」「糸」と、懐メロをまじえてグルーブ感と



存分にお祭をお楽しみ下さい

さわやかな秋晴れ





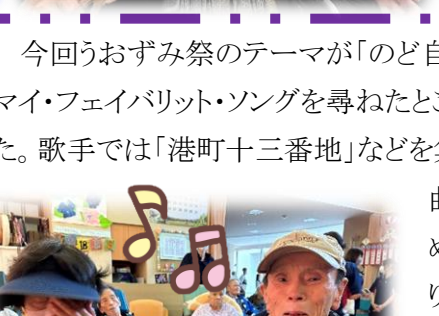


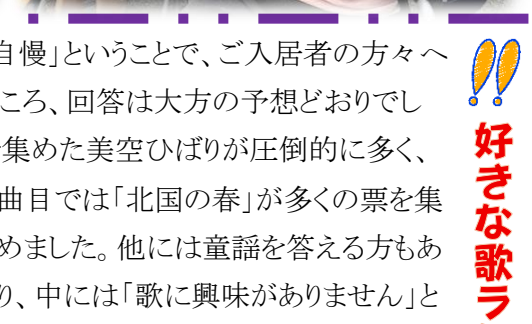












歌は世につれ!! 好きな歌ランキング

今回うおずみ祭のテーマが「のど自慢」ということで、ご入居者の方々へマイ・フェイバリット・ソングを尋ねたところ、回答は大方の予想どおりでした。歌手では「港町十三番地」などを集めた美空ひばりが圧倒的に多く、曲目では「北国の春」が多くの票を集めました。他には童謡を答える方もあり、中には「歌に興味がありません」という方も結構おられました。スマホひとつで手軽に歌を楽しめる今と違い、昔はそれどころじゃなかったのかもしれませんね。



19周年のうおずみはジュークボックスさながら









迫力あるサウンドを5曲演奏すると、オーディエンスからはシッティング・オベーションが。拍手喝采が鳴りやまぬ中、当然のように「アンコール」の声がこだまします。ここでサービスされたのはあの「マツケンサンバⅡ」です。会場のボルテージがマックスになったところで、名残りを惜しみながら青春のコンサートは終演となりました。再度のアンコールは、来年のこの機会を待つことにしましょう。魚住東中のみなさん、ありがとうございました。今後の活躍を祈っております。

さて、祭後半のメインは「のど自慢」。屋内へステージを移して、我こそはという方々に熱唱していただきました。普段から多くの方の前で歌い慣れている方、以前はデイサービスで定期的にカラオケタイムを楽しんでいた方、ご入居者のご家族などなど。コロナ前に毎年「都はるこ」としてパフォーマンス　していた方が、ご入居者のご家族として「好きになった人」を歌唱。トリには「うおずみオールスターズ」と　して職員が「明日があるさ」を歌い　19周年のうおずみはジュークボックスさながらでした。ありがとうございました。



▼カラオケ会場にはウルトラマンが登場





▲素顔の都はるこのパフォーマンス



▼明商実習生がヘルプのゲームコーナー





うおずみの模擬店　ぐわんばってます！

たい焼き、たこ焼き、唐揚げ、コロッケ、肉まん、あんまん…

今年のお味はいかがでしたか？毎年うおずみ祭に何気なく登場しているようで、実は主役は私たちなのです！と胸を張るのはうおずみ厨房チーム。そりゃ、たこ焼きのない祭なんてクリープを入れないコーヒーヒーみたいでしょ（古い！）。

これでも毎年その味に磨きをかけているのです。皆様はどれが一番お気に召していただけましたか？施設長がずっと焼きまくっていたたこ焼きでしょうか？では、また来年…







厨房だより んめな～！秋田からほっこりランチをお取り寄せ





秘伝の出汁入りウスターソース（やや甘口）で味付けした水分多めの焼きそば。キャベツや豚のひき肉などが具として入り、目玉焼きをのせて福神漬けを添えた秋田県横手市発祥の横手焼きそば。起床時の気温が初めてひとケタに下がった 10 月 29 日（木）のランチにお目見えしました。「北の街では　悲しみを暖炉で　燃やし始めているらしい」。ご当地・横手市は冷える朝を迎えているのでしょうね。これを食べて温まってくださいね。「寒い友達が訪ねてきたよ　遠慮はいらないから　暖まってゆきなよ」。思わず秋田なまりで「んめな～」。ほっこりした神無月の終わりでした。

2026 年もうおずみ厨房をごひいきいただき、誠にありがとうございました。



んめな～！

メニュー　カミングスーン

- 11/18（水）　ちらし寿司他
- 11/20（金）　牛丼他
- 11/24（火）　お好み焼き、ゆかりご飯他
- 11/26（木）《ご当地フェア・大分県》ごまだしうどん、菜飯他



スタッフ数珠つなぎ Vol.191

デイサービス看護師　**中川 奈弓**



【 家族構成 】 面白い旦那さん、のんびり屋の息子、短気な猫（♀）

【 趣味 】 カフェ巡り

【 ひと言 】 デイサービスで働くのは初めてになりますが、スタッフや利用者の方々のお陰で日々楽しく働くことが出来ています。まだまだな部分ばかりですが、精一杯頑張りますので宜しくお願いします。

インフルエンザ予防接種を受けました

今年は流行期突入が早かったため、例年 11 月初旬だったのを 10 月 26 日に早めてご希望者に実施しました（その日に受けられなかった方は 11 月初旬）。



▲インフルエンザ予防接種を待つ方々へゲリラライブのサービスを（10/26）

寒さに負けないぞ！うおずみ

《訪問理美容》11/20（金）、12/18（金）、1/22（金）

《デイサービス》　11/24（火）　ボーリング大会

《移動百貨店　マイフレンド》

11/26（木）14:00～16:00





←秋桜に心奪われ



トルコキキョウを手に→

編集後記

うおずみにはキンモクセイの木があり、毎年秋には控えめなオレンジの花がいい香りを運んでくれます。開花期が短いので知らぬ間に散ってしまい気づかないシーズンもあるのですが、ご面会のご家族やデイサービスの利用者様からその開花をお知らせいただくことも多いです。開設以来 19 年変わらずに咲くキンモクセイ。でも、その開花を教えて下さる方は移り変わって行きました。この花に気づくと、今ではうおずみを訪れることのない方々を想うことがあります。先日神戸新聞の発言蘭に投稿されていた文章にインスパイアされ、変わらずにあるものの尊さを再認識した次第です。

