

朝夕冷え込む季節になりました。暖かくしてお過ごしください。

デイサービス八重桜 本店

【集中！集中！ゲートボールゲーム】



ただけでしたが、特に競争心の強いご利用者さまには満足していただいております。

【秋の俳句教室】

十月という事で、ご利用者さまはそれぞれに秋に因んだ「紅葉」「秋空」「運動会」などの季節で俳句をひねっておられました。出来上がった俳句を読んでみると、ご利用者さま一人一人の心情やイメージされた風景がありありと映し出されるようです。掲載された俳句を、真剣な表情で見つめているご利用者さまが増えており「この俳句は誰が作ったの?」「この俳句ええやん」とそれぞれの感想を述べられていました。



点数が書かれたカゴや紙コップ

にボールを入れて合計得点を競う「ゲートボールゲーム」です。ご利用者さまそれぞれに戦略があるようで、入れ易いカゴに確実にボールを入れようとされたり高得点の紙コップに何度も挑戦されたりと、観戦者が胸を高鳴らせるような展開が繰り広げられました。高得点の紙コップにボールが上手く入ると、周囲のご利用者さまからワッと歓声が上がりました。皆さまにとっても楽しんで

【恒例の白熱の大運動会!!】



会場は大爆笑。結果は白組が勝利を掴みましたが、負けた赤組の皆さまも笑顔で大満足の様子でした。

秋になり暑さも和らいで、まさに運動会日和となりました。

障害物リレーやパン食い競争では、スタッフも、普段慣れない車椅子に手こずったり、フラフラ・縄跳びに悪戦苦闘して、その様子にご利用者さまは思わず大爆笑されていました。綱引きではご利用者さまの力強い応援に職員も力を分け与えていただき、赤組も白組もお互い大奮闘。飽食い競争でもスタッフは顔中小麦粉だらけで奮闘し、またまた

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

忘れがたい味

西 勝康

ひと各々に人生の中で忘れられない食べ物の記憶がありますよね。私の思い出のいくつかをあげてみましょう。

まず順当に美味しかったものは、学生時代によく通った札幌の「ソーラン」の塩ラーメン。大和郡山近鉄駅前通りの屋台の中華屋「香蘭」の皮の薄い皮パリの小さめのギョウザ。奈良猿沢池畔りの「二休」で食べた桜鯛の刺身。いずれの店も今はもうありませんが…。

嬉しかった食べもの。これも学生時代のことですが無駄遣いが過ぎて飯代にも困っていたときにある人が奢ってくれたということ。入ったカレー屋で大盛り頼んでいいよと言ってくれたこと。

そして切なかつたこと。商売をしていた時に昼をラーメンにしようとして店に向かった途中くびすを返して厨房で茶漬けにしたこと。食べることは人生のファイルに強く焼き付いていますね。

デイサービス八重桜 朱雀

【お元気で迎えられる敬老の日】



朱雀館では敬老の日イベントとして、あんどこと黄な粉の二種類のおはぎをご利用者さまと一緒に作りました。「捏ねる」や「黄な粉を塗す」といった作業は皆さま慣れているのかとても動作が早く、次々とおはぎが出来ていきます。早速おやつ時間にいただきましたが、全員美味しいとの評価でした。続いて傘寿、卒寿を迎えたご利用者さまの表彰をしました。皆さま全てが素敵な笑顔でした。超高齢化社会を迎えています。朱雀館にも元氣な百歳を迎える人々が沢山喜ばれているように願います。

【楽しいおはぎの運動会】

本日は朱雀館の運動会が開催されました。紅組と白組に分かれて、先ずは大きな声で選手宣誓、そして競技が始まりました。輪っかリレーや応援合戦、玉入れに続きパン食い競争も白熱した戦いになりました。大きな歓声に黄色い声。とてもお年寄りには思えません。ここまでで何と奇跡の同点。最後の決着はスタッフの戦いになりました。少し下品ですが、お互いにパンストを被って引っ張り合う競技。間抜けな顔を見せながらも真剣勝負です。結局は紅組が僅差の勝利となりました。秋の日差しを浴びながら、今日は全員が主役の一日でした。



【ポンポン花火って難しいね】



今日のレクリエーションは「ポンポン花火」。これはバランス感覚を駆使するゲーム。数人で穴の開いたシートの端を掴み、空箱やカラーボール等、色々な物をシートを揺らしながら穴に落とし込みます。やってみるとこれが中々難しいもので、皆さまの息とバランスが合わないと穴には落ちてくれません。「あっち引く張って〜」「こっち引く張って〜」の言葉があちらこちらから聞こえてきます。空箱が舞い、ボールが跳ねる様子はまるで花火のよう。そつ、ポンポン花火とはここから名前を付けました。

デイサービス八重桜 押熊

【お元気に迎えられる敬老の日】



人生の先輩であるご利用者さまに尊敬の念を込めて、敬老の日のイベントを行いました。ご利用者さまとスタッフの一体感を目指し、まず最初に「紅葉」や「旅愁」の合唱をして雰囲気盛り上げました。その後、職員による「勝ち抜き尻相撲」「ロシアンレット」でお腹を抱えて笑っていたき、催しの後は長寿のお祝いとして手形の色紙とプレゼントをお渡ししました。笑顔で喜んでいただくご利用者さまを見ていると、こちらも笑顔になり秋の空のように晴れ晴れとした気分になりました。

【同じが違いの、間違い探し】

左右の絵を比べて、どこが違うのか探す間違い探し。四種類の絵を比べました。二枚の絵を一通り比べてみて早々に諦める方もいらっしゃれば、二枚の絵の細部を集中して根気よく探す方もおられて、その方の性格がよく表れていました。お隣の方と相談されたり、あるいは先生役をかわれて指導される方もいらっしゃいますし、日頃見れないご利用者さまの珍しい一面が見れました。



【ラッキーボール】



紙コップに色とりどりの縁取りがしてあり、その中へカラーボールを入れて得点を競います。夏祭りの時も行いましたが、今回は周りにご利用者さまが多数おられるので断然盛り上がりです。ご利用者さまの身体能力によってコップまでの距離を変えてみます。「ああ、そんな遠いの入らへんで〜」「無理やわ〜」と言いながらもコップにカラーボールが吸い込まれると拍手喝采、自然と笑みがこぼれます。何事にも挑戦する気持ちはいつまでも持ち続けたいですね。

デイサービス八重桜 平城

【声援が飛ぶ脳トレゲームに挑戦】



今回は、集中力、バランス、脳の柔軟性の向上に役立つ脳トレゲームに挑戦です。柔軟に思考する「パズル」、バランスが求められる「バランスツリー」、集中力が必要となる「豆つかみ」、更に野菜や果物の絵国旗を完成させる「絵合わせゲーム」を順々に楽しみました。まわりでご覧になっている皆さまやスタッフ達からの声援とアドバイスが功を奏して一つのゲームが完遂し喜びの笑顔の後は、また次のゲームに挑戦です。

【中庭庭園で声高々に合唱のひと時】

晴天の静かな日曜日、秋の日差しを浴びて、軽い体操で身も心もすっきりした後、会話も弾みます。中庭とその向こう側の小高い丘の緑の間を走り抜ける電車に手を振りながら、童謡「汽車ぼつぽ」を皮切りに、スタッフと皆さまによる童謡、懐メロの合唱が始まりました。室内とは違い、大空に向かって歌えば、気分も晴れ晴れします。樹木や草花が綺麗に植えられ、手入れの行き届いた中庭のテラスは、季節それぞれの「良さ」を満喫できる空間です。



【塗絵教室：「工作・雑談・頭の体操」の三拍子】

今回の工作は塗絵です。介護士が、塗絵をされている皆さまに話しかけるので、会話をしながらの作業です。塗絵のモチーフに関連した一つの言葉から別の言葉がどんどん派生し、会話の範囲が広がっていきます。「会話」と「塗絵」という二つの動作が頭のトレーニングにもなり、「工作・雑談・頭の体操」の三拍子が揃います。はじめは会話だけを楽しんでおられた方も「私も」と塗絵に参加され、介護士と共ににこやかな「三拍子」が始まりました。



要介護状態の改善

西 勝康

今年三月に八重の家がオープンして七ヶ月になります。現在もオープン以来の満室状態で皆さま楽しく生活していただいています。この施設は、元来身の回り高い要介護認定の方々がお住まいになられていますが、中には入居された時点で先々に状態悪化が懸念される人もおいでになります。ところで、介護保険制度では

要介護認定には有効期限があり、

期限が来ると更新手続きがあり、

市の調査で再度その時点での認定が行われています。八重の家の入居者さまの中には十四名の方の更新手続きとなりました。

その結果五名の方の要介護度が軽くなりました。これは驚くべきことでした。

要介護度が軽減した要因を考察した結果、八重の家に併設のレストランがあることで入居者仲間と一緒に楽しくお喋りを

桜の広場

イサービスでの機能訓練やレクレーションも良い影響があると思います。

このように一人暮らしよりも集まって暮らすことのメリット

は疑う余地は無いと思えました。只、民間ではこのような軽費での老人ホームはなかなか経営的には難しいところがあります。行政が作る軽費老人ホームは増えそうもありません。

結局、高齢者は孤立しないよう社会との交流を、そして健康維持を自助努力しなさいということですかね。

遊歩道のこころ

うさぎの型のひとは、うさぎのようなペースで生きるがいい。うさぎのような能力を発揮するだろう。カメの型の人は、かめのような能力を発揮する。世の中には、さまざまな能力がある。なぜかといえば、さまざまな能力が「必要だから」である。さまざまな能力が活動することによって社会は成り立っている。

随筆家 斎藤 茂太

「一期一会」



三宅 三貴子

こんにちは、平城館勤務の三宅です。

私の介護経験は、大学生の頃に祖母の入院の付き添いからなのかな？と思います。まだ介護保険もなく、「付き添いさん」という方を

患者さんが雇っていた時代です。

一泊で交替する祖母の付き添いとして、母や叔母たちの中に孫の私も入っていました。祖母は歩行器を使用してトイレやリビングルームへ行く以外はベッドで横になっていましたし、食事も自分で食べることが出来たので、特別何かしないといけないわけではなく、何よりも大好きな祖母だったので週一の病院での付き添いは苦には思いませんでした。夜中に何度か祖母が「ベッドの下に犬のチビがいてるから出したって」「病院やのに犬なんかいてないって」と言いあったこともいい思い出です。そんな付き添いが三年ほど続き、私の結婚・出産・子育てがあり付き添いは行けなくなってお見舞いになり、ほどなくしてから祖母は亡くなりました。

その後、一人暮らしの叔母の家に週一ヘルパーに行き、母の介護を経てヘルパー二級の資格を取りました。

八重楼で仕事をしてからいろんな方と出会いました。一期一会、出会いを大事に何かお手伝いさせていただきます、いつまでもお顔を見ていたいと思っています。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

新酒のできるころ のんべいの夫を

飲んで飲む私 森岡 栄子

ご主人を思い出す一人酒はちよつぱり辛いですがね

もみじ狩り 山から山へ 一目散

山歩きをしているのでしよう、心ウキウキですね

よい香り ゆげと一緒に 松茸ごはん

古仲さんのごはんおふくろの味で美味しそうです

秋風に ひらひら落ちる イチヨウ葉

大城 聖三

黄葉が舞い散る姿そろそろ冬まじかです

松茸や 一つ食べたかな わからない

大北 榮二

紅葉狩り 今年も皆で 行きたいな

木村 功之

皆で行く紅葉狩りはとても楽しいですね

柿の実を カラスが上手に 食べている

野崎 絹子

カラスも本当に美味しい柿を知っていますね

満月に うさぎの影が 二つある

清水 成子

満月にうさぎに似たような影を見つけると、思わず見入ってしまいますね

萩の花 咲くころ 母を思い出し

丸谷 正子



八重の家通信 6

認知症予防ケア研究会

西裕聖子 安野涼子

塗り絵

月・水・金曜日は、デイサービスの日です。デイサービスの利用頻度等は介護保険の適用によって一人ひとり異なりますので、週に一回の方もいれば数回利用の方もいらっしゃいます。



ところでこの塗り絵の色合い、素敵だと思いませんか。自然と心が躍りだすようなポップで可愛らしいこの作品は、八重の家に同居の廣川菊代様がデイサービスの利用時に完成させたものです。早速、Instagram(SNS)のツールの一つです)に載せたところ、なんとスペインの方から「いいね！」のメッセージが届きました。

SNS(ソーシャルネットワークワーキングサービス)の普及と発展によって世界が身近なものとなり、情報の共有が可能となりました。(前号で記しましたが、先月よりInstagramを開設しております。)その効果的活用として福祉先進国の方々とつながり、ケアの取り組み等の情報を得ることを目的の一つとしています。そのために英文も併記しており、その担当を認知症予防ケア研究会の企画・広報の安野涼子が担当しています。SNSというツールを通じて世界の誰かとつながり、心を寄せ合うことができる、この時代ならではの試みを継続して発信していきたいと思っています。