

Bloom Letter

英語のブルーム(bloom)は開花期・花盛り・元気・健康真っ盛り・顔の健康色という意味です。

大寒が過ぎてもまだまだ寒さは続きます。

手洗い・うがい・マスクの着用で、コロナに負けず日々の生活を楽しまししょう。

デイサービス八重桜本店

【新春ゲーム大会ストラックアウトに挑戦】



点数が入ったカゴの中めがけてボールを投げ入れ、合計得点を競うストラックアウトです。遠くのカゴになるほど点数は高くなりますが、入れるのが難しく手前の小さい点数のカゴに入れて堅実に点数を増やしていくご利用者さま・遠くのカゴに失敗しても何度もチャレンジされるご利用者さま・全てのカゴに入れようとバランス良くボールを投げられたり…と狙うパターンにもご利用者さまそれぞれの個性が出ていました。どなたも真剣な表情でカゴに集中しており、負ける

【同じ柄はどれだ？くつ下合わせゲーム】

バラバラに配置された片側ずつの靴下の山から、制限時間内に同じ柄の靴下を一足ずつ見つけて完成させるレクリエーションです。慣れた手付きで三〜五秒程の短時間で一組ずつ完成させて全ての靴下を揃えらる方々や、難しそうな顔付きで靴下の山と睨めっこされてタイムアップとなる方々などご利用者さまによって様々な様子をお見せになりました。

時間が少なくなると焦るあまり、「コレとコレ!!」と全然違う絵柄の靴下を揃えられた後に首を傾げてスタッフと一緒に大笑している間にタイムアップとなるご利用者さま、会話をしながら手元をあまり見ずに次々と靴下を揃えていく靴下合わせの達人の技も見受けられました。上位三位に入られたご利用者さまは、満面の笑みを浮かべて頷かれていました。



高齢社会に影を落とすコロナ禍 西 勝康

二年目に入ったコロナ禍、感染すると重症化しやすい高齢者は感染を恐れて必要以上に外出を避けています。緊急事態宣言の発令に伴う娯楽施設や飲食店及び大型商業施設等の営業自粛、制限によって更に外出機会を失っています。同様にデイサービスや高齢者サロン、訪問介護も利用が減っています。このことによって、高齢者が長期間自宅に籠ることで考えられるのが、フレイル(虚弱)のリスクの増大です。

桜の広場

フレイルとは、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階をさします。フレイルは身体機能を低下させるだけではなく、うつ病などの精神面や認知機能の低下にも影響を及ぼします。そのためフレイルを予防・改善するためには活動量を低下させないためにも自宅でできる運動をしたり、

できるだけ人ごみを避けての外出など工夫が必要です。更に深刻なのが要介護の独居高齢者です。もとより訪問や通所の介護サービスを利用しての生活の維持が先に申し上げたように感染を恐れるあまり、利用者の自粛、制限によって困難になっていてより不自由な、そして不安な生活を強いられています。

今一度、三密を避けること、マスク、フェイスシールド、ソーシャルディスタンス、瀕回な手指消毒などの予防方法を正しくアナウンス、励行することによりサービスの利用を促す必要もあると思います。

あと半年ほどで大半の国民が望めばワクチン接種できると報じられています。その予定通りの遂行と有効性を信じて、今暫く一緒に凌ぎましょう。

デイサービス八重桜 平城

【初春のちぎり絵作り】



年が明けて、さすががしさと共に、新しい年への思いを込めて、「ちぎり絵」工作を皆さまで楽しみました。大きな画用紙に書かれた「初春」の二文字を、ちぎった折り紙で浮かび上がらせていきます。「初」には新たな幸福、希望を意味する緑の折り紙、「春」には豊かさを象徴する金色の折り紙をあてがいました。文字の線からはみ出さない様に、一枚一枚、丹念に貼っていかねばならず、集中力と連携が必要です。手際よくやってもらえる方に「小さい時は工作がお好きでしたか？」とお尋ねすると「はい」と笑顔で答えてくださり、やっぱり、「三つ子の魂」ですね。その手際よさをご覧になり、最初は「ちぎり絵なんか不得手」と言われていた方々も奮起して仲間入りです。字の形が、大まかに浮かび上がってきた後は、隙間を埋めるという根気のいる作業が続きます。皆さまの連携、そして介護スタッフも協力して完成した作品を手に、笑顔で一緒に写真撮影。この一年も助け合い、仲良く過ごしていきたいですね。

【お正月の昔懐かしい双六、福笑い遊び】

年が明けての楽しいひとときに、カルタや双六などのお正月遊びの定番を楽しみました。カルタは、「聞いて、見て、取る」という動作の連続で、頭の体操にもなり、介護スタッフが読み上げることわざやカルタに描かれた昔のイラストに懐かしさを感じておられました。また、「その年の運試し」ともいわれる双六では、「コマを進める毎に、わくわくした気持ちで盛り上がります。でも、何と云っても面白いのは、「笑う門には福来たる」で新しい年の幸福を願う「福笑い」ですね。今回は少し趣向を変えて、ホワイトボードに大きな「お多福」の顔の輪郭を描いた紙を貼り、顔の各部分をその上に付けていきます。皆さま順番にお一人一人、目隠し、或いは目を閉じられて、そばにいる介護スタッフや、後ろでご覧になっている他のご利用者さまたちの「もつと上」「もつと左」といった指示を聞きながらの奮闘でした。出来上りの「作品」をご本人がご覧になって、皆さま一同大笑いの中、写真撮影。一緒に撮った「お多福」からたくさんのお福が授かります様に。



デイサービス八重桜 西奈良

【今月の謎のお楽しみ会】



今月のお楽しみ会は、入居者の皆さまには当りまて何をするのかは内緒でワクワクお楽しみですよ！
最初に、女性職員演出による全力投球振付のピンク・レディーのUFOなどです。歌と振付けに沿って皆さまも一緒になって歌ったり踊ったりで会場は大爆笑でした。踊ったりした後は、わさびたっぷり入ったお蕎麦と生クリームが沢山乗ったケーキを頂く二人羽織に職員たちが挑戦です！中々上手く口に入らず生クリームまみれの顔や上手く食べれても、わさびの多さにびっくり顔をしかめる職員に大笑いされていました。その他のゲームは、手だけを箱の中に入れて触り、入っている物を当てるゲームで笑いと拍手で大盛り上がりでした！最後は、皆さまと職員と一緒に歌を歌っていただき楽しい時間を過ごしていただきました！

【なかなか難しいあてゲームに挑戦】

今日のレクリエーションは、職員も利用者さまと一緒に熱狂するあてゲームに挑戦です。このゲームはピンポン玉四個とダーツ二本を投げて、どれだけ点数が多く取れるかというシンプルルールです。ダーツは的に当たっても、標的にくっつくのが難しいので皆さま苦戦されていました。皆さま真ん中の二〇〇点を目掛けて投げますが、なかなか上手くはいかず、観戦している方々からも「あー惜しいー」「もつとちよつとやのに」と声が響き渡ります。今回二名の方が二〇〇点に入りましたが、その際には「すごいー」と自分が投げた時ぐらいの歓声です。最後に職員が挑戦しますが思ったよりも上手くいかず点数が伸びません。職員は誰も二〇〇点に入れることが出来ませんでした。次回もきつと盛り上がる定番ゲームになるような予感がします。



デイサービス八重桜 朱雀

【羽根つき大会】



今日はお正月にちなんで羽根つき大会です。とは言っても、実際には風船ゲームでの対戦。そして、羽根つきのルールでは負けると墨で顔に落書きしますよね。今回は顔のパーツを張り付ける事にしました。風船ゲームは白熱した戦いになりましたが、負けたご利用者さまには容赦ない無情な罰ゲームが待っています。眉毛、ほお紅、口と負けたご利用者さまは次々と変な顔になっていきます。その度にあちこちで笑い声が響き渡り、楽しい雰囲気になっていきます。周りは変顔な人ばかり。こうして朱雀館には、おてもやんばかりになりました。お互いの顔を見ては指を指して大笑い。今年も朱雀館は和やかな雰囲気と笑顔の絶えない空間を目指していきたいと思えます。

【朱雀館新年会】

大寒波の到来の中、ここ朱雀館では熱く楽しい新年会が開催されました。野球拳の勝負で、ジャンケンに勝った方が衣装を着ていただく、というルール。云わば、簡単なコスプレですね。早速ご利用者さま二人に出していただき、皆さまの大きな掛け声と共に野球拳が始まりました。衣装は鬼、ジャンケンをするたびにリアルな鬼が出来上がっていきます。そして、その衣装を身に着けたまま次のご利用者さまの勝負へと。そう、この対戦は続くことにコスプレの方が増えていく訳です。魔女、農夫、お菓子等どんどん賑やかな人が増える様子は一種異様な光景ですね。それでも皆さまの顔は笑顔。最後はコスプレの衣装のまま全員で写真でピース。こうして楽しい新年会は無事に終了となりました。



デイサービス八重桜 押熊

【新年の絵馬作り】



新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎えまして願ひも新たにというごことでご利用者の皆さまに絵馬を作っていただきました。表面は干支の牛の置物が描かれており、裏面にご利用者さまそれぞれに願ひ事を記入して貰います。皆さま真剣な顔付きで絵馬にペンを走らせておられます。やはり元気で健康に過ごせますように。」と書いておられる方が一番多いですね。中には「美味しいものが沢山食べられますように。」と書いた方も…食に対する欲求は何時までも持ち続けていきたいですね。ご利用者さまの真剣な願ひを垣間見て職員一同これからの一年身の引き締まる思いで、仕事に対する決意を新たにしました。

【一致団結の輪っかリレーに挑戦】

お正月も過ぎて皆さまのお正月気分も抜けたので、心も新たに一致団結しようというごことで大勢で協力して出来るゲームの輪っかリレーを行いました。

ご利用者さまに横一列二つのグループになっていただき、ラップの芯を使い手を使わずに色々な輪っかを隣の人に回してリレーしていただきます。

今回のゲームでは色々な輪を回しました。普通の輪もあれば、タンバリンやセロハンテープの芯の輪、最初は二つ二つ回していましたがそれでは面白くないと次々に回していきます。どんどん来る輪に慌てふためくご利用者さま、最後まで回ったらまた先頭へ右から左から来る輪っかに最後は職員もお手伝いをさせて頂いたリレーをしていきました。ゲームが終了する頃、押熊館にはご利用者さまと職員の大きな輪が出来ていました。



「介護士夫婦」

上村 絵里子



八重桜へ入職して半年が過ぎました。優しく明るい施設長や、スタッフたちに支えられながら「介護主任」頑張らせていただいています。

学生時代に、介護福祉士と社会福祉士を習得し、以前は京都のデイサービスで生活相談員として七年間勤務していました。ご利用者さまの直接的な介護だけでなく、会議や契約等にも参加し、ご家族様や多職種とも関わる機会が多くありました。デイ勤務で学んだ知識や技術を八重桜でも活かしていきたいと思っています。

私生活では、元同期の主人と二人暮らしです。主人も現在別の介護施設で介護職員として働いています。一緒に働いていた時間があるからこそ、お互いの仕事に対する向き合い方は理解しているので、私にとって良き相談相手であり、身近な介護技術指導者です。（現場経験は私より豊富なので頼りにしています。）コロナ禍で、二人とも休みが被っても外出は控えています。コロナが落ち着いたら、夫婦共通の趣味である国内旅行へ行くことを楽しみにしています。

これからも、ご利用者さまが日々活き活きと過ごせる様にお一人おひとりに寄り添った介護をしていきたいです。今後ともよろしくお願いいたします。

遊歩道のこころ

一日一日を大切に過ごしてください。そして、

「今日はいいい事がある。いい事がやってくる」

俳句教室発表句

(敬称を略します)

初詣 今年も元気に すこやかに

向谷 勝巳

今年も健康な一年にしていきたいですね

初雪夜 大和平野も 色変わり

若山 樟吉

真っ白に染まった風景が美しいですね

元旦に 白くかがやく 初日の出

豊田 レイ子

元旦に見る初日の出にはいつも感動してしまいますね

窓ガラス うつつ姿に

伊藤 ミヨ子

不意に映る自分の姿について背筋を伸ばしてしまいますね

お正月 いつも通り 神頼み

塩谷 美代子

今年はどうな願い事をされましたか?

初詣 お金を投げて 願い事

仲西 英子

願い事が叶いますように

早春の 光がまぶしい この季節

松川 清子

早春の朝の風景が映りすくきれいな俳句ですね

冬空に 親父がんばれ

後藤 治

バレンタインデーが待ちどおしいですね

「今日はやりたい事が最後までできるんだ」

この事を思っって生活してみてください。

小説家 瀬戸内 寂聴

八重の家通信 9

西 裕聖子

八重の家と平城館を往き来する一画に飾られた二枚の写真。向かって右手から、水平線から昇りゆく朝日(志摩半島)、そしてもう一枚は、古都奈良に早春を告げる伝統行事、若草山焼ぎの写真です。五重塔、そして燦然と華ひらく花火。この見事な構図は、三条通り南側に位置する建物の三階から撮ったものと伺いました。これらの作品は、八重の家にご入居の山崎熟(みのる)氏が撮影したものです。たくさんの作品の中から、季節の移ろいに応じてそのときどきの美しい風景や絵画等を額装とあわせて飾ってくださいます。

コロナ禍において、外出の自粛等、私たちの生活は何から規制のあるものへと変わりました。そんな毎日の中で、ふとした瞬間に目にする美しい風景や芸術作品は、これまでもとは異なる感性で心に語り掛けてくれるような気がします。山崎熟氏の作品を通じてその背景に思いを馳せます。シャッターチャンスを通すまいとただひたすらカメラを構え、ファインダーのその先に全神経を集中させる。その「一瞬」とらえるまで。作品が出来上がるまでの背景に心を寄せながらいつも鑑賞させていただいております。



馳せ走る 食の匠 のひとりごと

マグロ

西 勝康

日本人は鮪が好物です。寿しネタの人気も常にトップクラスです。しかし、そのマグロも幾種類もあるのですが、ご存じの方は少ないのではないのでしょうか。重要種としては、クロマグロ、(ホシマグロ)、ミナミマグロ(インドマグロ)、メバチ、キハダ、ビンナガなどがポピュラーです。クロマグロの若魚が「ヨコワ」で、メバチの若魚が「だるま」と呼ばれています。そのだるまは関西では年明けから春にかけて出回ってきます。その脂の乗った身はクロマグロのトロにも匹敵する美味さで、身も程よく柔らかで、そして何よりもクロマグロと比べると安価です。

私は毎年この頃になると楽しみに待っている魚のひとつです。機会があれば一度お試しあれ。

