

立冬、冬が始まります。

コロナ禍が収まりつつあるとはいえ、風邪の季節はこれから始まりますのでご自愛を。

## デイサービス八重桜本店

### 「所狭しと八重桜恒例の大運動会」

今日は、恒例の秋の大運動会です。ご利用者さまに紅白に分かれて対戦していただきます。まず大玉ころがしからスタート、「ミ袋を膨らませ大玉に見立て、隣のお席の方にドンドン渡していきます。紅組も白組も追い抜かされそうになるなどドキドキ、冷や冷やの接戦でした。次の鉛玉探しは男女職員も我を忘れて顔面真っ白にしての奮闘ぶりです。続いたの借り物競争は、箱に入った紙に書かれたものを借りてきてゴールします。そしていよいよ最後の種目、綱引きです！まずは女性職員同士、そして男性職員同士、最後は男女混合での対決です。引っ張り合ってなかなか決着がつかない中、最後は踏ん張りのひと引き!!職員もご利用者さまも大歓声が起こる中で、今年も紅組が勝利しましたが、皆さままで頑張った大運動会。勝敗に関わらず皆さまが爽やかな気分で終えた大運動会でした。



### 「自分で作ったお守りです」

今日は皆さまで「お守り作り」のレクリエーションをしました。職員が事前に布をお守りの形に切り分け、それをご利用者さまにお配りしました。このレクリエーションに併せて、ご利用者さまの中からキーホルダーや根付けの様なものを寄付くださる方がおられ、それも一緒に工作に使わせていただくことになりました。思い思いの装飾や飾りの付け方、アレンジなどバラエティーに富んだ色とりどりのものがたくさん出来上がり、最後はそれぞれに紐を通して完成させました。とても綺麗に出来上がったので、「お守り」としてではなく「ペンダント」として使いたいとおっしゃるご利用者さまもおられ、出来栄の良さがうかがえるとても素敵なレクリエーションとなりました。



## 超高齢者社会と作業療法

西 勝康

少子高齢化の進む日本において高齢者の方の自立した生活が不可欠になって来ています。

加齢に伴う身体機能や認知機能の低下においては、関節の動きを滑らかにする訓練

や基本的動作や日常的な動作訓練のほか、ゲームや体操

およびお手玉や折り紙、編み物、塗り絵、習字など

高齢者の方が好むものを取り入れた作業活動を行います。これが作業療法です。

それにより、動作能力の維持改善だけではなく、高齢者の方が他者とコミュニケーションをとり、ストレスを発散することを促します。

作業療法により目指す能力の維持・改善とは

・ 基本的な動作能力(関節の動き・筋力・感覚・状況確認・感情表現など)

・ 社会的な適応能力(問題解決能力・対人関係能力・学習能力など)

・ 応用的な動作能力(食事・排せつ・着替え・入浴・家事など)

・ 運動機能を回復させるための運動療法(理学療法なら)

ば、作業療法士は患者さんの生きがいを支えるスペシャリストです。

## 桜の広場

私たちの施設では、積極的に作業療法士を採用して、認知症の予防、重度化防止に取り組んでいきたいと考えています。



## デイサービス八重桜 朱雀

〔運動会 タオルリレー〕



まだまだ暑い日が続きますが、秋になりましたね。食欲の秋！運動の秋！朱雀館運動会を開催しました。今年も、紅白に分かれずに行いました。スポーツマンシップを守りながら、皆さまで協力して競技をしました。二十名程の人数で輪になって座っていたいただきました。ラップの芯を使って、タオルなど色々なものを左隣りの方に渡していくゲームです。ぐるぐると色々なものが回ってきます。ペースが早いと渋滞が起き、大変でした。回しても回してもすぐに隣の方に渡さないといけない！職員も手伝いをさせていただきましたが、ラップの芯を使うのがとても難しかったです。皆さま、右左右左ととても楽しそうでした。運動会後、いつも以上におやつが減りが早かったですね。また、いっぱい秋を一緒に楽しみましょうね。

〔DAM〕

カラオケDAMを使った機能向上レクリエーションにご参加いただきありがとうございました。ごほう先生は、楽しく運動ができる皆さまに好評です。あの声には、身体が自然と動いてしまいますね。そして、身体の次は、頭の体操です。昭和の時事問題、漢字の問題、地名当てなど脳みそをフル回転させます。答えがわかる皆さま「あ、さうさう」「う、何か引っかけかっていたものが解決して頭すっきり状態です。思い出させようと思いつけないう時間は、とてももどかしいですね。頭の体操が終わると、また身体の体操です。「踊り」ながら体操をします。リズム長く踊ります。楽しく運動ができるって良いですね。そして、また頭の体操をして終わりました。身体はもうろん、頭を使うのもお腹が減りますよね。いっぱいご飯が食べられそうですよね。



## デイサービス八重桜 押熊

〔秋の押熊大運動会〕



恒例の運動会の日がやってきました。紅組は神野キャプテン、白組は樫山キャプテンの元で、選手一同は恥じらいを捨て、全力で楽しんでやることを誓って競技に取り組みました。最初の競技は玉入れです。皆さま、新聞紙を丸めて作った色とりどりの玉を、職員が背負った籠をめぐって投げ入れます。今年は、二回戦とも白組の勝ち。  
次の風船リレー&風船割りで、職員が張らした風船を隣の方にリレーして送り、最後にお尻で風船を割りました。これは、紅組の勝利。  
三つめは、職員の入った大きな洗濯袋を、力を合わせて手繰り寄せる綱引きです。皆さま歓声を上げながら競い合いました。次は、借

物競争で、ご利用者さまと職員が協力しながら戦いました。最後は、職員によるハン食い競争で締めくくりました。今年は、白組の逆転勝利でした。

〔今月の習字教室〕

秋の言葉をテーマにして、久しぶりに筆をとりました。

秋風が吹いて、綺麗な彩のコスモスの花を揺らしています。秋風に飛ばされた落ち葉が飛んできては、玄関の自動ドアにいたすらをしています。センサーに反応するたびに、「ピンポン、ピンポン。」食事にも、里芋の入った、煮物。秋刀魚や太刀魚といった秋の魚が食卓の上ってきました。

「秋風二初秋二里芋二秋桜二こすもす」

秋の訪れを感じながら、心を静めて、筆を握りました。昔取った杵柄ですが、ますますの出来栄でした。





## デイサービス八重桜 平城

### 【秋の運動会】



今年も恒例の運動会が開かれました。紅白のチームに別れて、両チーム代表による力強い選手宣誓で幕が開きました。風船リレー、玉入れ、パン食い競争、借り物競争へと種目が続き、スタッフの応援の音が響く中、皆さまも童心に帰り真剣な表情や笑いを交えての奮闘でした。一番の人気種目のパン食い競争では、吊るしたパンをくわえるのに四苦八苦している間に、相手の方が素早くくわえて、あっという間にゴールインしてしまつ場面もあり、笑いや拍手で盛り上がりました。また、最後の種目、スタッフによる綱引きでは、スタッフ一人一人が一杯引つ張る姿に、皆さまハラハラしながら声援や拍手を送っておられました。屋内の盛り上がりとは対照的に、ガラス越しに見える中庭の陽射しが秋の静けさを印象づけ、それに相応しい「里の秋」を皆さままで合唱して締めくくりました。

### 【ボール通り抜け】

まず、テーブルの上に、プラスチック容器を横んだ柱を少し間隔を開けて横一線に並べ立てます。ニメートルほど離れた所からボールを転がして隙間を通り抜けさせるという、一見単純なゲームです。しかし転がす力が強すぎても弱すぎても上手く行きません。また、真つ直ぐ転がせても、隙間を通らずに積み重ねた容器にあたると、崩れてしまいます。傍でご覧になっているご利用者さまたちやスタッフのアドバイスを受けてようやく通り抜けが成功。しかし、中には軽い気持ちで転がして、スイスイ決めている方もおられました。余裕を持った気持ちで、過不足ない適度な力量やスピードで転がす妙技は、狭い道を車で快走するかの様に軽やかで、皆さまも驚きの拍手でした。何事も、力まず、焦らず、適切な動作、すなわち「心技体」の一致が肝心ですね。



## デイサービス八重桜 西奈良

### 【運動会】



西奈良館がオープンして一年が過ぎ、イベントも二週目に突入しました。運動会は今年も元気に開催されました。玉入れは白熱の展開で、なんと一個差の戦いに。負けたチームは天を仰いで悔しがりました。輪っか送りでは、輪っかを持って帰ろうとする方もおり、笑いが起こる楽しい競技に。このような息抜きの競技もありですね。その後は職員の本気の綱引きと大縄飛び。後日筋肉痛が心配されるぐらいの激しさに息切れが止まりませんでした。最後は食いしん坊競争で、プチシユーを早食いして次の人とタッチするリレー形式。職員は大きなパンやプリンに大苦戦。どの競技も笑いが絶えず、かなり盛り上がりました。「足は痛くない？」と心配される西奈良職員でした。

### 【このったーのこったーとんとん相撲】

本日のレクリエーションは「とんとん相撲」です。小さい頃、折り紙でお相撲さんを作って兄弟・友達と勝負した事ありませんか？土俵の上に、画用紙で作ったお相撲さんを向かい合わせ、職員の「はっけよーいのこったー」と元気な声でスタート！相手に向かって勢いよく指を使って土俵を叩いてお相撲さんを動かしますが、これが思ったように前に進まず、後ろに後退したり、横に向いたり気分屋なお相撲さん達で職員もご利用者さまも大笑い。勝負がつくまで何度も仕切り直しをしました。今後も改良の余地がありそうですね。最後は職員も、先輩・後輩分け隔てなく、尻相撲勝負と手押し相撲を披露しました。正々堂々の一本勝負。ご利用者さまからの「頑張つて〜」と熱い声援と笑いで楽しい時間でした。



志を高く

長谷 翼



僕が八重桜に勤め始めてから、早いもので今年で五年目になります。

今、思い返すと就職に悩んでいたときに母から一人様のお世話をさせてもらう仕事についていたら?と言われ、病弱な母に安心してもらおうために八重桜にご縁をいただきました。

介護職は全く初めてのことでも右も左もわからない僕でしたが、今年の八月から「副主任」という重職をいただきました。副主任は僕にとっては志すところの第一歩でもあります。

しかし、ご利用者さまと過ごさせていたでいると色々自分の足りないところや至らなさなど、ご指導いただくことばかりです。

まだまだ未熟な僕ですが副主任として心掛けていくことがあります。それはご利用者さまへのサービスです。常に僕の身内だったらどうして欲しいのか?求めておられることは何か?を自問自答しながら一人ひとりに寄り添う心を忘れず、今まで以上の質の高いサービスを提供することです。また、職員同士のチームワークを高め、ご利用者さまが安心してご家庭で過ごされているような温もりを感じていただく為にも明るく働きやすい雰囲気づくりに努めています。

毎日、元気なご利用者さまの笑顔を見ていると幸せな気持ちになります。この八重桜に勤めさせていたでいる事に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも日々向上し最高のサービスを提供し、ご利用者さまの笑顔が溢れる、人に尽くす・社会に尽くすことのできる施設長になることを目標に精進して行きます。八重桜介護スタッフ一同頑張つていきますので、今後とも宜しくお願い致します。

俳句教室発表句 (敬称を略します)

刈後の 田んぼに集う スズメたち

深井 ちる子

稲刈りが終わった田んぼに、落ちたお米を求めてスズメたちが集まっています。秋のひとこまを感じます

肌寒く おでんが恋しい 秋の夜

政後 三美子

秋の夜長に寒さを感じ始めました。暖かいおでんが恋しい季節になりました

秋晴れに 毎日咲きし 秋桜と

大山 満子

秋の美しい景色が浮かびます

病院の 窓から遠い 山紅葉

河野 アサ

いつか間近で紅葉を見たいですね

秋深く 我が家恋しい 一つの日か

島村 道子

小さい頃に家で過ごされてた頃の想い出が思い出されますね

赤とんぼ 夕陽に映えて 去りにけり

大城 聖三

秋の夕日は澄み切った青空に本当にきれいですね

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

具沢山の汁もの

最近のテレビによると、野菜たっぷりの具沢山のベジタブルスープが女性を中心に人気があるそうです。具沢山の汁といえれば日本食でもけんちん汁、かす汁、豚汁、さつま汁、船場汁、のっぺい汁等と多種多様な伝統的な汁物料理があります。各々の汁の具材を通常よりも多く入れることで、おかずの一品

西 勝康

にもなります。

高齢者にとっても不足しがちな緑黄色野菜や繊維質の多い根菜類も一度に摂り易く、味噌仕立てにすれば味噌汁とのおかずの一石二鳥ですよ。具沢山みそ汁はおすすです。

大根、人参、ゴボウ、南瓜、サツマ芋、キャベツ、蓮根、キノコ類、ブロッコリー、茄子などを混合したパックを作ったら売れるかもね。



八重の家通信 18 音楽鑑賞会

西 裕聖子



日曜日の午後のひと時、カフェに響くクラシックの楽曲。

月に一度「日曜日のクラシック」と題し、音楽鑑賞会を開催しております。この音楽会は、単に聴くだけでなくどまることなく、西洋音楽史の流れに沿った名曲を通じて、当時の時代背景に思いを馳せ、作曲家たちが楽譜に込めた心情を参加者の皆さままで共有しています。

先般、ポーランドで開催された『第十八回シヨパン国際ピアノコンクール』において、反田恭平氏と小林愛実氏のお二人が、第二位と第四位に輝きました。当コンクールは、ロシアの『チャイコフスキー国際コンクール』、ベルギーの『エリザベート王妃国際音楽コンクール』とともに「世界三大音楽コンクール」と称される最高峰の舞台です。反田氏(第二位)の受賞は、一九七〇年の内田光子さん以来五十一一年ぶりの快挙となりました。その祝意をもつて、この日、先ずは、シヨパンの作品から実際に反田氏が三次予選で演奏した「英雄ポロネーズ」を含む二曲を鑑賞し、続いて古典派音楽の代表であるモーツァルトの壮麗な音色に心を傾けました。美しい旋律は、心身をリラックスさせる効果があります。午後のひと時、ご一緒にいかがですか。