

師走に入りました、朝夕の冷え込みにはご注意ください。

デイサービス八重桜 本店

【楽しい紅葉ドライブ】



小春日和の暖かな日差しの中、ご利用者さまを乗せた車は奈良公園へと向かいました。時折鹿の横断に行く手を阻まれながらも、そんな鹿達を横目に紅葉の森へと向かいました。「皆さま右手に見えますのが」というガイド付きにご利用者さまも思わずニッコリ。「あつーあの木きれいな」や「今日、来て良かったね」など、喜びのお声を聞くと私達職員も嬉しくなり、少しだけまわり道をしてたくさんさんの紅葉を見ていただきました。普段なかなか外に出られずにストラスを抱えながら日々を過ごされているご利用者さまに、少しでも楽しいひと時を過ごしていただければと思います。そしてその「笑顔」が見たくて、また一緒に行きたいなあと思つた紅葉ドライブでした。

【色々な仮装のハロウィンイベント】

今年もやってきました!!ハロウィンの季節。八重桜ご利用者さまのお若い頃にはなかった行事ですが、分かりますと皆で仮装をしたり、お菓子をもらいに行ったりするイベントです。職員も恥を捨てて(?) 思い思いの衣装で登場!!お面で顔を覆って「誰?」と思わせる職員もいれば、性別不明な本格的な仮装に、ご利用者さまはもとより職員からもどよめきがかかるような一幕もありました。そんな化けた(?)職員と一緒に写真撮影です。和やかな雰囲気の中職員が小袋に分けたお菓子を皆さまに配り、ハロウィンにちなんでかぼちゃスープのいい塩梅のトロミと甘み塩加減にご利用者さまはご満悦でした。和気あいあいなアットホームな空気に包まれたレクリエーションとなりました。



介護難民

西 勝康

介護難民とは、介護が必要な人が施設入所を希望しているにもかかわらず入所できなかったり、家庭においても適切な介護サービスを受けられない高齢者を指します。

介護難民が増える理由として二つあげることが出来ます。理由の一つは高齢者の増加です。二〇二五年には人口三〇%、二〇六〇年には四〇%を高齢者が占めるという予測があります。高齢者の増加に伴い、要支援 要介護認定を受ける人の数も増加しています。二〇〇年には二五六万人だった認定者数が、現在では約六七〇万人まで増えました。

もう一つの理由は、介護人材の不足があげられます。多くの介護事業所でスタッフが集まりにくくなっています。中でも訪問介護員のなり手が少なく在宅でのサービス提供に影響が出るようになります。

桜の広場

が進んでないよう思えます。

したがって高齢者本人もできるだけ日常的な家事を担う、体を動かす、自分のことは自分でするという心掛けで要介護にならないように、また進行防止したりしなければなりません。国の対策が進んだとしても、これからの数十年間の急激な要介護者の増加に対応できるとは楽観できません。自分のことは自分で護る覚悟も必要かもしれません。

デイサービス八重桜 朱雀

【今月の書道教室】



本格的な秋の季節になりました。皆さまはどのような「秋」を感じられますか？食欲の秋、スポーツの秋とそれぞれのイメージがあると思います。朱雀館の書道教室では、そんな秋の季節を表す言葉を書きました。お題は「秋二十五夜」紅葉など。ご利用者さまは、様々なお題を元に慣れた手つきで筆を運んでいらっしゃいました。「これは失敗、もう一枚書かせて欲しい」と言ってくたさるご利用者さまもいました。職員もご利用者さまと一緒に書かせていただきました。心なしか寒さも忘れてしまいそうならい夢中になる時間となりました。

【輪投げゲームに挑戦】

いつものまにか残暑もすっきり無くなり、いよいよ本格的な紅葉の秋になってきましたね。朝晩は少し寒いと感じる季節になりました。朱雀館では、寒さも忘れてしまつような楽しいゲームをしています。輪投げゲームです。簡単なように見えますが、意外とゲームをする中々輪に入らないのでご利用者さまも「こんなに近いのに何で入らない？」と悔しがっている様子でした。職員も一緒に参加しましたが思いもよらない場所に入って悔しがる姿に大盛り上がりでした。男女共に参加していただけるゲームなので、手足の軽いリハビリにも効果てき面です。次は真っ赤で綺麗な紅葉を皆さままで見に行きましようね。



デイサービス八重桜 押熊

【紅葉ドライブ】



全国各地の紅葉スポットから便りが届いていますが、ここ、奈良の都にも銀杏の葉っぱが鮮やかな黄色に色づいて、秋の気配を感じさせています。押熊館では、大淵池公園にドライブに出かけました。小さな子供を連れた、若いお母さん達が遊びに来ていました。「小さくて可愛いなあ、気を付けて歩きなさいよ。」と声をかけてあげながら、途中で腰掛けては休み休みして園内を散策しました。

コロナ、コロナで、外出ができずに、我慢していたので、「久しぶりに外の空気を吸って、生き返ったね。また、遊びに来たいわ。次は、春のお花見かしら。」といいながら、秋晴れの温かい一日のお出かけでした。

【秋の工作】

今回は、季節感のある飾りつけをするために、シャクナゲの花作りの工作をしました。シャクナゲの花言葉は、「威厳」「荘厳」「花の美しさから「神々しい木」としてのイメージが形作られたといわれています。天井からつるして、飾りつけするのに、花をたくさんつくりました。ピンクの花、赤い花を一生懸命に作りました。葉っぱは、シワシワになるように、何回も折り目をつけて広げます。すると、本物に近い風合いができてきます。

十一月のカレンダー作成では、色づいた樹々を作成。赤い紅葉は楓の葉っぱをイメージして、手のひらみたいな形にします。黄色の紅葉は、銀杏の葉っぱを作ります。これからは、だんだんと、寒くなり、やがて木枯しが吹いて、紅葉した葉っぱが道路を埋め尽くします。



デイサービス八重桜 平城

【リハビリ体操】



午後の体操の時間は、皆さまの健康維持に欠かせません。手足の上げ下げや曲げ伸ばしから上半身の柔軟体操までの様々な動作を一つ一つ、介護スタッフの指示、動きに合わせてのご奮闘です。スタッフの「一、二、三」の掛け声に合わせた動作から、皆さまの体力維持やリハビリへの真剣さ、共に頑張る喜びが伝わって来ます。皆さまの中には、一つの動作が終わって次の動作が何であるかを覚えておられ、スタッフの指示を待つまでもなく、その体勢を取られている方もおられます。「聞いて、見て、理解して動作に反映させる」という一連の過程を瞬時に行うことは、脳の活性化にも役立つと思います。体操が終わった後、スタッフへのねぎらい、一緒に頑張った周りの方々への、そしてご自身への称賛が込められているかのように、皆さまの拍手がルーム全体に響き渡りました。

【秋晴れの中庭カフェ】

樹木や草花が綺麗に植えられ、手入れの行き届いた中庭テラスは「季節感を満喫できる」空間です。心地良く晴れた日曜日の午前、皆さまは、この中庭で憩いのひと時を過ごされました。スタッフが、皆さまにコーヒーをお出して、テラスがカフェに早変わりです。のどかな秋の雰囲気の中でコーヒーを味わいながら、会話も弾みます。英国の午後のティータイムに倣って、午前のコーヒータイムですかね。寒い冬を越した春先の心地よい暖かさ、初夏の爽やかな日差し、夏の暑さが過ぎ去った後の秋口の静けさ…。この中庭で時間を過ごされるたびに、皆さまがその時々季節の雰囲気を感じ取られている様子がかがえます。最後は、軽いストレッチ体操で、心身ともにリフレッシュして、コーヒータイムの終了です。



デイサービス八重桜 西奈良

【今月の誕生日会】



秋も深まる今日この頃。十一月にお誕生日を迎えられるご利用者さまの誕生日会を行いました。実は西奈良館で十一月に誕生日を迎えられる唯一の方なので、お祝いさせていただきますのが今回で二回目なので、昨年とは違う写真立てをプレゼントさせていただきました。ご自身の写真を見られ「良い顔で写っているやん」とご満悦の表情。長生きの秘訣をお伺いすると「何事も考えこまないこと」との事。様々な時代を生きてこられたご利用者さまの言葉は深く染みまします。最後に職員のパクシレ演奏に合わせて、ハッピーバースデーと、幸せなら手を叩こうを歌いました。ご利用者さまは「皆ありがとー」と今日一日の大きな声で感謝を伝えておられました。これからもお元気でいてください。

【栗拾いゲーム】

秋の食べ物といえば、さつまいもや梨、栗等が思い浮かびます。そんな今の時期にぴったりのレクリエーション「栗拾いゲーム」を行いました。

新聞と折り紙で作った沢山の栗をかごの中に入れて、その上から画用紙で作った枯れ葉と銀杏で栗を隠してしまいます。トンガを使って制限時間内にどれだけ栗を探ることが出来るかを競いました。枯れ葉と栗の色が似ていた事もあり、探すのになかなか苦労されていました。点数アップになるさつまいもが入っていたり、栗と見せかけたハズレの石が出てきたりと、職員の遊び心もプラスされ、楽しいゲームとなりました。

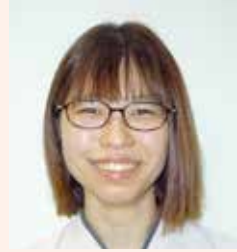
最後に「秋といえば、栗派？さつまいも派？」を伺った所、西奈良館のご利用者さまは栗派が多かったです。皆さまはどちらを思い浮かびましたか？



社員投稿欄

私の好きな時間

柴田 菜々美



私は昨年まで、特別養護老人ホームで働いていました。結婚し生活スタイルが変わったこともあり転職を考え、八重塔に入職させていただいてから早くも半年が経ちます。

入職前は新しい出会いに胸を躍らせながらも、前職とは少し違う環境に不安を抱えていました。初めは緊張もあり、一日があつという間に過ぎ去り後になってから、「あの時あんな風にしていれば…」と反省することばかりでした。

それでも親身になって接して下さる優しい職員の皆さまやご利用者さまに囲まれ、充実した日々を過ごさせていただいております。

これまで多くのご利用者さまに関わらせていただきました。私の生きてきた倍以上の年月の人生を送られてきた皆さまの、様々な経験も聞かせていただきました。ご家族の話、子供の頃の話、時にはつらい経験も。一瞬一瞬の皆さまの思いが伝わってくるようで、私の知らない世界を教えてください。皆さまのお話を聞く時間が好きです。そんな貴重なお話を聞かせていただける事、そしてご利用者さまの人生に関わらせていただける事、本当に幸せなことだと思います。皆さまが素敵なお話を聞かせてくださるように、私とお話をする時間にご利用者さまが楽しいなと思つていただけるようにと努めて考えています。これからもご利用者さまの人生に、生活に関わらせていただける事に感謝しながら精進して参ります。よろしくお願ひします。

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

師走の食

西 勝康

今年も残すところ一か月になりました。師走の食の歳時記と云えば、冬至にはゆず湯につかり、南瓜を食べる風習があります。

なぜ南瓜を食べるのかというと、冬至を境に日照時間が長くなることから運氣が上昇するといわれ「ん」の付くものを食べて幸運を呼び込もうという事です。ちなみに、冬至の七種といつて、な

俳句教室発表句

(敬称を略します)

秋日和 ススキが招く 老夫婦

大城 聖三

仲良しのご夫婦ですね

小春日和 何を取りに行こうかな

田上 秀雄

アケビかな、キノコ採りかな、楽しみですね

亡き伯母と 浮き立つ気持ちの 酉の市

森岡 榮子

伯母さまとの楽しい思い出ですね

こがらしに 鹿も寄り添う 奈良盆地

仲間 桂子

これから寒くなってくる風景が伝わってきます

雪だるま 昔はよく作ったな

植田 和枝

雪だるまや雪合戦などは懐かしいですね

クリスマス ツリーのネオンに 癒される

明星 明子

キラキラしていてもきれいですね

クリスマス 今年も家で のんびりと

岩崎 加代子

外の賑やかさでなくて、家でのおんびりと過ごすのも良いですね

んきん、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)のような「ん」が二つ付く野菜は「運盛りの野菜」と言われています。更に大晦日には年越しそばを食べます。この行事の由来は、よく知られているのは、長い蕎麦にあやかつて長寿を願っていたかというのが一般的ですね。今年ももう少しです。頑張つて元気で新年を迎えましょう。

こころの遊歩道

泣かないで、きつと何とかなる。全部うまくいくさ、だから泣かないで

ポプ・マーリー作詞・作曲

【No Woman, No Cry】より



八重の家通信 19

小島 桂子



へと戻りつつあります。

また、定例のソーシャル桜会も再開され、イキイキと活動されているお姿を側で拝見し、とても嬉しく思います。外部からは、ヤクルトさんをお招きし、「健康教室」の講座も実施されました。先日皆さまに新しい企画のお知らせとして「八重桜の月刊誌への投稿欄として」私の追憶募集のお知らせをさせていただきました。懐かしく心に残ることなど、どしどしご応募ください。どうぞよろしくお願ひ致します。楽しみにお待ちしております！ところで、今年もレストラン桜から見えるイルミネーションに癒されますとお言葉をいただいております。イルミネーションの輝きは、やはり冬の冷気にこそにっかわしいですね。