

木々の緑も濃くなってきました。これからが夏本番です。屋内にいてもこまめな水分補給は忘れなく。

デイサービス八重桜本店

【七夕飾りイベント】



この日のレクリエーションは七夕に向けた七夕飾りと短冊づくりでした。折り紙を切って輪っかを作ったり、願い事を書いたり。利用者様それぞれ作業に真剣に取り組みます。綺麗に出来た飾りに歓声も上げながら、ワイワイとした雰囲気の中作業は続きました。また、普段はなかなかレクリエーションに参加されない男性の利用者様にもお声掛けをし、短冊に願い事を書いていただきました。さて、皆さまの願い事は。世界平和や健康祈願が目立つ中、「美味しいお酒を飲めますように」や「温泉旅行にいけますように」などの願いもちらほら見られました。スタッフもそれぞれ自分の願いを書いて、たくさん願いの短冊が集まりました。願いはかなえてこそもの、これからもお元気で過ごしていただき、ぜひその願いが叶いますように。

【七夕祭り】

七夕本番。この日の八重桜本店はいつもとは少し違った雰囲気です。利用者様の目にまず映るのは、飾りつけされた大きな笹。これはみんなで飾りつけしたものです。たくさん笹に願いの短冊を結んで、七夕パーティーの準備万端です。レクリエーションの時間になり、「お願いします」と大声で特別ゲストを呼び込むと、なんと織姫と彦星が登場。二人はロマンチックな再開に涙を・・・流す暇もなく喧嘩が始まります。原因は彦星の書いた「もっとかわいい嫁が欲しい」との願い。織姫からは彦星へ強烈なハリセンが。会場は大爆笑です。すったもんだの末に二人は仲直りし、みんなの願いが叶うよう祈りを込めて写真撮影。最後はみんなで七夕の歌を唄ってレクリエーションは終わりました。コントに挑んだ今年の七夕も大成功でした。来年もまた素敵な二人に会えるように願いを込めて、この一年過ごしていただきたいです。



訪問看護

西 勝康



訪問看護というと、その利用のきっかけは病気で入院した後に在宅療養する際に主治医から訪問看護の利用をすすめられたり、通院が困難な状況になった人が訪問診療を受ける際に訪問看護をすすめられるというのが大半だと思います。それは医療面からのアプローチである

状態の「アセスメント」、食事・入浴・排泄、傾聴等の「日常生活の支援」、「心理的な支援」、「家族等介護者の相談・支援」、「入退院の支援」、「認知症者の看護」など多岐にわたります。

ので、一般にはそれなりに医療的ケアが必要な人が利用するサービスというイメージが強いのではないのでしょうか。しかし一方で比較的日常生活は自立しているが、慢性疾患や精神疾患など疾病の自己管理のためにかかわりが求められる場合もあります。

訪問看護は心身の状態を考慮しつつ、安心して在宅生活を続けることができると、本人やご家族と一緒に考えます。そして医師やケアマネジャー、介護職、リハビリ職などの専門職との連携のキーパーソンでもあるのです。

桜の広場

要介護認定で要支援、要介護になったら迷わずに日常生活の援助にかかりつけの訪問看護師の導入を考えられることをおすすしめします。

要介護認定で要支援、要介護になったら迷わずに日常生活の援助にかかりつけの訪問看護師の導入を考えられることをおすすしめします。

訪問看護という、その利用のきっかけは病気で入院した後に在宅療養する際に主治医から訪問看護の利用をすすめられたり、通院が困難な状況になった人が訪問診療を受ける際に訪問看護をすすめられるというのが大半だと思います。それは医療面からのアプローチである

状態の「アセスメント」、食事・入浴・排泄、傾聴等の「日常生活の支援」、「心理的な支援」、「家族等介護者の相談・支援」、「入退院の支援」、「認知症者の看護」など多岐にわたります。



デイサービス八重桜 朱雀

【シニア エアロビクス】



朱雀館では初めてのイベント、シニアエアロビクスを企画しました。動画に合わせて軽い体操を兼ねた有酸素運動です。職員の元気な声と動画に合わせた音楽付きの体操が始まり、ご利用者さまは真剣に参加してくださいました。手足を上下に上げ伸ばしたり、足を使った運動、身体だけではなく声も出している有酸素運動です。休憩をはさみながら水分補給も忘れません。「賑やかで楽しい、今日は長く眠れそう」暑いなー、久しぶりに汗かいた」などのお声もいただきました。普段の体操では中々出来ない良い経験でした。

まだまだ夏もこれからですね。七夕や夏祭りなどまだまだ楽しいイベントが残っています。こまめな水分補給等に気を付けて、皆さまで楽しんでいきましょね。

【七夕工作】

紫陽花の花が色鮮やかに咲いており、外もだんだん暑くなって来ました。

七月といえば思いつゝのはやはり「七夕」ですね。夜空に天の川が流れ、織姫様と彦星様が一年に一度だけ再会出来るめでたい日です。町では笹の葉に、願いを書いた短冊や綺麗な飾りを付けておられました。朱雀館も恒例の「七夕工作」をさせていただきます。

まずは、ご利用者さまと一緒に折り紙に願い事を書きました。「ずっと健康でいれますように」「や「美味しいご飯をいっぱい食べた」と書いておられる方もいました。職員の願い事は「ずっと健康でご利用者さまと一緒に過ごせますように」「や」宝くじが当たりますように」「なにより」。

皆さまと私たちの願いが叶いますように…。これからも笑顔が絶えないように、色々な行事を一緒にしていましょ。



デイサービス八重桜 押熊

【七夕飾り】



年に一度の七夕祭り。新暦の七月七日は梅雨の時期にあたり、雨の日が多くて、天の川も見られないことが多いのですが、笹の葉に飾る短冊をみんなで作成しました。

今年の短冊に目を向けてみますと、「妻に早く会いたいです。」「コロナ禍で面会ができません、あの人はどうしているのかしら？」という気持ちです。「目指せ百二十歳！」「今年で、百歳を迎えられる方のお気持ちです？」「美味しいものを食べて過ごしたい。」「もう少し太って、元気になって早く家に帰りたい。」「前向きな気持ちで頑張りたいです。」「施設で暮らすにあたり、毎日の時間を穏やかに過ごしていきたい」という気持ちの表れでしょうか。それぞれの思いを込めて、飾り付けをしました。

【七月のカレンダー作り】

七月といえば、七夕祭りで、笹の葉に飾る短冊をみんなで作成しました。「家族との面会ができますように」「孫に会えますように」「元気で過ごせますように」「美味しいお寿司や鰻が食べられますように」「ドライブに行けますように」などなど、思い思いの願いを込めます。

そこで、カレンダーには、天の川と笹飾り、それを好物に食べる双子のパンダを飾りました。双子のパンダといえは、東京・上野動物園で、初めてのジャイアントパンダの双子が生まれてから一年。これまで、シャオシャオ・レイレイの二頭とも病気をせず、元気に育っているそうです。

可愛く作られたカレンダーを見て、皆さま笑顔を見せてくださいました。暑くなりそうな七月を元気で乗り越えられますように、お部屋に飾らせていただきました。



デイサービス八重桜 平城

【七夕短冊】

七夕の時期になり、本格的な「夏の到来」が間近に感じられます。例年通り、皆さまの思い思いの願いを短冊に書いていきます。一気に書き上げる方、あれこれと



思案しながらの方、スタッフと相談されている方…出来上がった短冊は、笹の葉に吊るします。今年は、笹だけでなく、ホルルの真ん中にある柱と壁を何本もの紐でつなぎ、その紐に短冊と星に形どった金銀の色紙を交互に吊るして雰囲気を感じてみます。笹の葉の緑、星の金銀、短冊の五色の色合いが綺麗に調和して、夏本番を迎える中にも涼しさを感じさせます。「笹の葉さらさら…お星さまきらきら金銀砂子」と童心に戻った様な笑顔で歌っておられる皆さまの

【タオルでボールリレー】

まず、二列で向かい合わせのお二人が一組になり、バスタオルの両端を両手で引っ張って伸ばしていただきます。次に最初のお二人のタオルの真ん中にボールを置き、「ヨーイドン」で、そのボールを左隣りのお二人のタオルに移し、次々にリレーしていきます。ボールがタオルから滑り落ちない様に呼吸を合わせてボールを受け取ったり、渡す時には隣りの方々のタイミングを計りながらの奮闘です。「阿吽」の呼吸で難なくリレー出来たかと思えば、ボールを落としたり、「渡す」「受け取る」の連続動作がうまくいかずに四苦八苦する場面も。最後は箱にボールを入れてゴールイン。リレーが終わった後のタオルを使った体操では、音楽に合わせた皆さまの動きが綺麗に調和していました。リレーでの前後左右との調和が、体操での全体の調和に拡がりましたね。お疲れ様でした。



デイサービス八重桜 西奈良

【流れ星を捕まえよう！】

連日暑い日が続いています。こまめな水分補給が大事ですね。今日のレクリエーションは「流れ星を捕まえよう！」です。皆さま流れ星は見たことがありますか？地球に一日に降り注ぐ



流れ星の数は、なんと「兆個」！肉眼では見えない物であったり、昼間に見える事もあるみたいですね。今回は段ボールで作った星をご利用者さまがシュート！虫網を持った職員は素早くキャッチ！キャッチが成功すると大きな歓声が上がりました。星は全部で十枚、ご利用者さまの投げる姿は、まるで忍者の様。手裏剣のように非常に素早い星でした。キャッチする職員は手に汗を握って虫網を持ち、息切れをしながら星に食らいついておりました。ゲーム終了後、ご利用者さまは笑顔いっぱい、職員はぐったりとお疲れ顔でした。

【七夕制作】

七夕物語はご存じでしょうか？織姫と彦星は出会って恋に落ちて結婚してからは、楽しさにかまけて遊んでばかりになり、だんだんと仕事がおろそかになった事で、神様が怒って二人を引き離してしまっただけです。しかし神様が、真面目に働くのであれば年に一度だけ二人が会うことを許してくれました。その日が七月七日。七夕を楽しみにしながら、二人が出会う前にも増して熱心に働くようになったそうですよ。

ご利用者さまには、織姫と彦星のちぎり絵作成に取り組んでいただきました。色鮮やかな折り紙を使って、皆さまで協力し合って完成を目指しました。また、手作りの短冊に「世界平和」や「家族の幸せ」等の願い事を思い思いに書いてくださいました。ここ数年、天候に恵まれない様ですが、今年も天の川を見られるといいですね。



七年生



菅野 雅文

昨年、十月に入社し、現在は八重桜平城館に介護職として勤務している菅野です。早いもので九か月程の月日が経ちました。世間はコロナ禍の中での転職でしたが、快く迎え入れていただいた八重桜には大変感謝しております。また、周りの職員の方々が働きやすい様に温かくサポートしてくださり、入社から今まで気持ちよく職務に就かせていただいております。

介護の仕事に就いて今年で七年目となります。「何故、介護の世界に転職したのだろうか?」最初の数年はそう考えることもありましたが、「勿論どんな仕事でも最初はしんどいですが、私が介護の仕事で悩んだのは「はつきりとした答えがない」という事でした。昨日はこのやり方で出来た事が、今日は出来ないというような事が毎日のようにあります。以前の仕事では、こうすれば売りが上がるなど、答えが少なからずありました。ですので、最初の頃は悩みました。しかし、私は今でも介護の世界におり、今後も介護業界に携わっていきたいと考えております。結局この「はつきりとした答えがない」というのは私にとつては良い刺激だったのでしよう。今後も毎日試行錯誤し、周りの職員とどうすればご利用者さまに喜んでいただけるかを考え、行動して参ります。最後に、私の娘は今年で5歳になります。休みの日は娘と近所のモールにポケモンのゲームをしに行くのが一番の癒しです。しかしながら、昨今はコロナの影響もあり、不自由な生活を送る日もあります。七夕はすでに過ぎましたが、今の環境が良い方向に向かうよう願っております。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

蝉が啼く 野菜も花も 唄い出す 吉田 章

賑やかな鳴き声に合唱が始まりそうですね。

梅雨明けを 待つが如くに 蝉しぐれ 小堂 千恵子

梅雨明けを待っていたかのように一斉に鳴きだしますね。

晴天に ひまわりの花 そびえたち 川井 弘子

青い空に向かって真っ直ぐ伸びるひまわりの姿が目の前にうかびますね。

風鈴が 海よりあおく 窓越しに 吉野 梅香

青い風鈴が青空と相まって紺碧の様を呈しています。

ひと雨か 見上げる顔に 蝉しっこ 田中 翼

多分多くの方が経験あるのではないのでしょうか。

ひまわりを 眺め七き妻 思い出す 川西 梢一

花を見ると明るい笑顔を思い出されるのですね。

風鈴を じつと見つめる 野良猫さん 明星 明子

なんだかほっこりしますね。

蝉しぐれ みんなの声も たかくなる 豊田 レイ子

夏の楽しさが伝わってきますね。

空蝉に 蝉のかなしみ 残りけり 山下 弘子

空蝉と蝉を掛ける技法が見事な一句です。短い蝉の生涯とこの世の哀愁が伝わります。

こころの遊歩道

アイディアの良い人は世の中になくさんいるが、良いと思ったアイディアを実行する勇氣のある人は少ない

盛田 昭夫(ソニー創業者)

八重の家通信 23

一足早い鰻の日

七月二十日の昼食は鰻御膳でした。今年土用の丑の日は七月二十三日ですが一足早く楽しんでいただきました。お客さまのコメントを一部紹介します。

「七夕の短冊に『今年も鰻が食べられますように』って書いたのが叶って幸せです」

「ご馳走様。まさか鰻をいただけるとは思いませんでした。本当にありがとう。美味しかったです」後者の方は昨年の土用丑にはまだいらっしやらなかったのでしょうか。来年もまた美味しく召し上がっていただけるよう健康にお過ごしください。実際ウナギにはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピタタリの食材と言えるでしょう。



馳せ走る 食の匠のひとりごと

お米の魅力

西勝康

私たち日本人は古来、お米を主食として食べてきました。お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、身体づくりに欠かすことのできない三大栄養素のひとつで、身体の中でブドウ糖に分解されます。このブドウ糖が脳を働かせるエネルギー源で非常に重要な役割を果たしています。

また俗に言う「ごはんは太る」は誤解です。ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のまま摂取するため、パンや麺類よりゆっくりと消化・吸収されるためお腹がすきにくく、腹持ちがよいことから間食が少なくなり、従って太りにくいと云えるのです。

更に朝ごはん習慣を持つている人は日中の「やる気度」が高まり、仕事も家事も効率化するという調査結果もあります。お米はとても魅力的な食材です。

