

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。

霜月十一月。歳時記にいうように、朝の気温は霜が降りる位にぐんと下がります。暖かい服装でお過ごしください。

デイサービス八重桜本店

【運動会】



今年も秋の恒例行事である運動会を開催しました。ロングステイチームと入居チームに分かれて競います。今年の種目は三つ、まずはボールリレーです。よいスタート！の合図とともに両チーム二斉にボールを渡していきます。早く早くと各チームから必死の掛け声が。白熱した勝負は少しの差で入居チームの勝利です。続いての競技はパン食い競争。ご利用者さまが車椅子に座り、職員の手でリレーをします。夢中でパンに食らいつくものの、揺れもあつてなかなか捕めずもどかしい展開に。それぞれ全力で取り組む姿勢に両チームから拍手が。最終戦は綱引き大会。入居チームの得意分野で逆転を狙います。力自慢の職員同士による白熱の試合となりましたが、入居チームの職員がまさかの連敗。ロングステイ側の優勝となりました。職員、ご利用者さまが一丸となつて心地よい汗を流し結束できた今回の運動会イベントも、よき思い出の一つになりました。

【体内時間ゲーム】

本日は新たな試みとして、体内時間ゲームを行いました。聞きなれないゲームにご利用者さまは興味津々。ストップウォッチの表示を見ずに決められた秒数で止める、という単純なゲームです。目標を三十三秒と設定し、順位をつけて競ってみることに。二十秒、二十三秒と惜しい数字に一喜一憂するご利用者さま。少し早かった「自分の思ってる時間とズレあるなあ」と結果を見て様々感想が出ていました。今回一番近かったご利用者さまは二十九秒と三十一秒。優れた感覚に職員も拍手で讃えさせていただきました。さて、ご利用者さまに負けじと職員も挑戦した結果は・・・。誤差一秒以内と、職員としての面目を保つ結果にほっと胸をなでおろしたのです。



通いの場②

西 勝康

桜の広場

先月号で取りあげた「通いの場」についても少し詳しくお話します。そもそも「通いの場」(地域の高齢者寄り合い処)は介護保険制度の下で平成二十九年四月から始まった「介護予防・日常生活支援総合事業」の中の「介護予防・生活支援サービス」に位置づけられています。そしてその「通いの場」の運営は従来の介護事業所だけではなくボランティアや民間企業など地域住民の自主的な運営に委ねられています。想定されている参加者は六十五才以上の高齢者なら誰でもいいのですが、その中には元氣な人も、虚弱な人も、なかには要支援認定を受けている人も居ます。よく耳にする「高齢者サロン」の殆んどは元氣老人の集りになっていていると思います。集会所まで徒歩で行く必要があるからです。問題は自力ではそこまで行くことが困難な人こそ介護予防の為に「通いの場」に参加し易くしなければなりません。この総合事業には二つの柱があります。一つは「介護予防・生活支援サービス事業」で、もう一つは「一般介護予防事業」です。前者の事業の中に要支援の人や

虚弱高齢者を対象にした通所型サービスA・Cというのが制度には有るのですが奈良市は行っていません。そして通所型サービスBというのがいわゆる高齢者サロンで自治会主催を中心に市内に百カ所前後あります。ただ開催頻度が月に一回とか、不定期の所が多く、活発なところはわずかです。後者の事業は保健所や福祉会館で介護予防教室や体操などを実施したり、ここでも「通いの場」や地域サロンなど介護予防の啓発を支援するためにを行っています。現在のところ総合事業の進捗は従来の介護事業所による介護予防訪問及び通所サービス以外の、住民やボランティア等に頼ったサービスの展開はうまくいっていないと思います。総合事業を実施する上での課題として各サービスに共通して担い手の確保、運営資金の問題があります。二〇二〇年N T Tデータ経営研究所の全国の市町村へのアンケート調査によると、現在実施していないサービスは今後も「実施しない」が七〇〜九〇%になっています。総合事業の広がりには前途多難に思えます。

デイサービス八重桜 朱雀

「大人気まいてまいてー!」

このレクリエーションでは、ご利用者さま二名ずつになり三十センチ程の棒を持っていただきます。その棒には二メートルの紐が付いています。その先端には丸い輪っかとその上に乗っているカボチャの人形があります。その人形を落とさないように早く自分の所へ巻きながら持つてくるゲームです。簡単そうに思いますが結構集中力を要します。



周りの「巻いて巻いてー」という歓声に慌ててカボチャを落とすまいと思わず笑っておられました。こちらのカボチャのイラストは職員お手製のもので、職員もゲームに参加させていただきました。周りは笑い声と拍手喝采に包まれていました。今年も残すところ一カ月です。これからも更に新しく楽しいゲームを企画して皆さまと一緒に楽しんでいきたいと思っております。

「運動会」

外は涼しくなり、いよいよ秋の季節へ突入してきました。さて、朱雀館では待ちに待った運動会を開催しました。フロアの天井には色とりどりの旗が掲げられています。施設長による開会宣言に続いて、紅組、白組の選手宣誓！宣誓後は大きな拍手で各チームはやる気満々です。

最初のプログラムは紅白対抗玉入れ大会です。一回目は紅組、二回目も紅組、最終戦で白組が巻き返しをして見事勝利しました。

次のゲームはパン食い競争です。最後の職員対決では、パンを捕ませない、ゴールまで行かせまいと阻止を続けるも結局白組が勝利をつかみました。

双方ほぼ同点になったところで恒例紅白応援合戦です。両チーム懐かしの学ランを羽織り勝利の祈願をしました。最後のゲームは職員による綱引き大会です。結果は白組の圧勝となり、今年は白組の優勝となりました。



デイサービス八重桜 押熊

「十月の工作」

今月の工作は、フロアに吊り下げている季節ごとの飾りを作りました。前回は、ブドウや柿といった秋の果物でしたが、今回は冬に向けて山茶花の花飾りの作成です。

赤い花とピンク色の花を手分けして貼り付けます。



サザンカ全般の花言葉には、「困難に打ち克つ」「ひたむきさ」という意味があります。今回の赤いサザンカの花言葉は、「謙譲」「あなたがもっとも美しい」という意味があります。赤い色とは相反して、控えめな意味を持っています。もう一つのピンク色のサザンカの花言葉は、「永遠の愛」という意味があります。冬の寒さに耐える姿とピタリの意味を持っています。「寒くなってきたから、今回のお花も寒さに耐えながら咲く山茶花やね。」お喋りしながら、楽しんでついに作成しておられました。

「秋の押熊、大運動会」

まず始めは、風船リレーです。職員が脹らませた風船を隣の方に手渡ししながら運びます。お隣の方への手渡しもとても大変でした。

次の借り物競争では「〇〇さんの杖」「使用済みシートを入れる赤い袋」「〇〇さんの携帯用扇風機」など、ご利用者さまが選んだメモをもとに捜します。なかなか見つからずに、職員全員で捜して、やっと見つかった品物もありました。なかなか難しい競技です。

ついでに玉入れです。皆さま色とりどりの玉を持ち、籠に向かって必死の形相です。投げるのが難しいご利用者さまには、籠を持っている職員が、手元まで籠を差し出して、何とか籠の中に。和気あいあいと、玉入れを楽しんでおられました。

最期は、綱引きです。みんなで力を合わせて引っ張ります。「エイヤー、エイヤー」と綱を持つ手にも力が入ります。爽やかな青空に秋を感じながら運動会を楽しみました。

デイサービス八重桜 平城

【秋の運動会】

庭園にさす秋の陽射しの景色がちょっぴり淋しさを感ぜさせる中、館内では秋の運動会で盛り上がりました。万国旗の下で、ご利用者さまが二手に分かれ、「紅」「白」それぞれの鉢巻を巻いての奮闘です。代表のお二方による選手宣誓の後、「玉入れ」「借り物競争」「パン食い競争」が行われ、入れば「借り物競争」「パン食い競争」が行われ、勝つても負けても、万歳やエイエイオーの掛け声が響き渡ります。玉入れでは、わずか玉一つの差で勝敗が決まり、嬉しいやら、悔しいやら…。スタッフとペアを組んでの「借り物競争」では、やっと探した「借り物」を手にして、一步の差で勝負が決まる場面も。パン食い競争では、皆さまの拍手と声援の中、吊るしたパンが顔や唇に跳ね返って四苦八苦です。最後のスタッフによる綱引きでは、皆さまの声援や拍手で一層熱が入り、なかなか勝負が決まりません。今年は、接戦の多いエキサイト満点のイベントとなりました。



【手の形をした風船作り】

今日の工作は、ビニール手袋を使った「手の形をした風船」作りです。まず、紙コップの上に手袋をかぶせ、コップの底へりに小さな穴を開けます。その穴にストローを挿して息を吹き入れると、簡単に手袋がスーッと膨らみます。あらかじめ指に貼った動物や乗り物などのシールが浮き出たり、色マジックで描いた目、鼻、口を描いた手のひらが膨らんで、五本の指を髪の毛に見立てた面白い顔の風船の出来上がりとなります。皆さまの中には、ご自分の手の大きさと比べたり、人差し指と中指でVサインにしたり、人差し指と親指を曲げてくっつけてOKサインにしたり…。ビニール手袋、ストロー、紙コップと普段全く違った目的で使われているものを組み合わせて使えば、楽しい工作が楽しめるものですね。



デイサービス八重桜 西奈良

【運動会】

スポーツの秋ということで、入居者の皆さまに身体を動かしていただくイベントの「運動会」を開催しました。早いもので西奈良館での運動会も、もう三回目となりました。今回のプログラムは、玉入れ↓筒通し↓借り物競争の三種目です。運動会の幕開けは選手宣誓から。男女お一人ずつの代表による選手宣誓から白熱の競技がスタート。西奈良館の皆さまは負けず嫌いな方が多く、勝ちを目指して真剣な様子でした。最終的にはなんと両チームが同点となり、勝敗は職員による尻相撲で決着をつけることに。皆さまは、どちらが勝つのかハラハラした様子で、「頑張ってるー」と声援を送られています。終わってからも「楽しかった」と、とても満足していただけたようでした。



【季節の制作】

心地よい秋の風を感じ、日中過ごしやすくなりましたね。木の葉も少しずつづいていきます。今回の制作は、画用紙に印刷された、紅葉と銀杏の絵に皆さまお好きな色を塗っていただきました。紅葉を想像するに赤やオレンジ、銀杏なら黄色が真っ先に思い浮かぶと思いますが、皆さまの紅葉や銀杏を見てみると、一色だけでなく二、三種重ねて塗っておられました。まるで本物の様で、素敵な紅葉と銀杏が沢山出来ました。実際の葉は一枚一枚形も違い、色も茶色や緑、青と様々に見えます。今回は葉っぱの制作でしたが、このあと丁寧にハサミで切り取られた紅葉と銀杏は、大きな模造紙に木の幹と枝描いて、そこに貼る予定です。奈良の景色をイメージして作り上げたいと思いますので皆さま完成までご協力よろしくお願ひします！



一日一回笑わせる！

中西 加代



夜勤の中西です。介護の仕事に携わって約十五年、八重桜朱雀館に入職してからは三年九月が過ぎました。

日々の業務では、個々のご利用者さまの想いを上手く受け止められないで介護の難しさを痛感することが多く、正直なところ自分には楽しい仕事とは思えません。がそれでもたくさんのご利用者さまと一緒に過ごすなかで、知らなかつた知識を吸収出来たり新たな発見などがあつた時は、自分もまだまだ成長させてもらっていると感じています。

人生の大先輩の生き方に見習うべき良きアドバイスをもらえたりした時は素直に「ありがたいなあ」と思えるようになって来ました。

夜勤の時間の中で出来る事は少ないかもしれませんが、たとえば車椅子移乗介助や移動介助時のちょっとした時間でも、ご利用者さまが笑つて過ごせる時と一緒に共有出来ればと思つています。安全・安心の介護は基本ですが、一人でも多くのご利用者さまを一日一回は笑わせる！と言つのが私の心掛けています。一日一回は笑わせる！と言つのが私の心掛けています。一日一回は笑わせる！と言つのが私の心掛けています。一日一回は笑わせる！と言つのが私の心掛けています。

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

食材高騰

西 勝康

昨今の日常生活物資の高騰は記録的であり、なかでも食材の値上がりは飲食業に関わる人も、家庭の人も頭を抱えるくらいの出来ごとになっています。料理店は各お店の「売り」があるので代替品で済ませることはなかなか難しいですが、その点家庭の日々の献立は安い材料を選んで使う等の工夫次第でいくらかは凌ぐ

俳句教室発表句

(敬称を略します)

見つけた いちよりの葉っぱ ハート形

かわいい形してますね 深 田 ちえ子

赤とんぼ ふんわり飛んで 我誘う

どこまで飛んでいくのでしょうか 大 城 聖 三

なつかしや 小倉下車にて 菊人形

良い場所ですな小倉 西 川 愛 子

七五三 健やか詣で 千歳飴

末長く健康でありたいですね 窪 田 安 子

柿の實の 豊かなみものり 郷恋うる

軒下の吊し柿を思い出しますね 川 井 弘 子

柿の木の 夕日映える 二つ三つ

秋空と夕日のコントラスト、きつと絶景でしょうね 豊 崎 千代子

七五三 親も子供も 晴れ姿

家族全員が笑顔になっている、晴れやかな姿が想像できますね 石 倉 信 雄

こともできるでしょう。

安い節約食材をあげてみましょう。もやし、豆腐、おから、うどん、じゃがいも、豆苗、卵、えのきだけ、こんにゃく、鶏胸肉、厚揚げ、納豆、ちくわ、豚ミンチ肉、豚こま切肉、等が思い浮かびます。更に品質には何ら問題はないけれど、安い訳あり食材なども上手に使うといいですね。更に更に何といても量があつて、栄養があつて美味しく安いのがお米ではないでしょうか。白飯、かやくご飯、変わり飯、丼もの、焼飯等々沢山楽しめるごはんがあります。お米を食べましょう。

八重の家通信 26 秋祭り

夏祭りが開催出来ず、寂しく残念でしたが、代わりに秋祭りを開催いたしました。八重の家として、初めての秋祭りでしたのでお神輿を皆で作ることになりました。デイサービスで、皆さまが案を出し合い、段ボール二個から制作したお神輿。職員や皆さまが秋祭りを楽しみ一緒につくりあげました。お花紙で紅白の花を沢山つくりました。金色の鳳凰作りも良いアイデアをいただきました。そしてレストラン桜の出口マネージャーは、特に熱心で作成に携わってくださりありがとうございました。完成品は最初に想像していた以上の立派なものになり、皆さまもびっくり！大喜びしてくださいました。そこで、出口マネージャーにお話しを伺うと、生まれ育つた東大阪の秋祭りをイメージして、枚岡神社の御神輿を参考にしたとか。サララップの芯を縦半分にカットするのに苦労したそうですが、完成すると思つていた以上に大きく綺麗に出来上がったな、と思つたそうです。



秋祭りでは皆さまが本当にお元氣なお声で「わっしょい、わっしょい」と掛け声をかけてくださり、職員も元氣をいただけました！秋祭り開催後のデイサービスの際に皆さまの発声が以前より大きく明るくなつておられていて、びっくりしました。秋祭り効果でしょうか？皆さま、体調の崩しやすい季節ですので、どうぞご自愛くださいね。

こころの 遊歩道

風が一番高く上がるのは、風に向かっている時である。風に流されている時ではない。

ウインストン・チャーチル