

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。

節分が過ぎると、春の気配が少しずつ強まってきました。
コロナの第八波につかまらないよう、引き続き感染対策を。

デイサービス八重桜本店

【福笑子】

新年最初のレクリエーションになったこの日は、福笑いを行いました。正月遊びの定番で、スタート前にはご利用者さまたちからも昔を懐かしむ声が多く上がっていました。目隠しをしていざスタート。目はどこか？口はもう少し下かな。など思案しながら組み上げていきます。一組ずつチャレンジしていただきましたが、皆さまお上手で職員もギャフりも笑いよりの感嘆の声が。さあ、ご利用者さまに負けてられないと職員も続々チャレンジした結果…ご利用者さまから笑いの声が続々と。鼻がおでこにあたり、両目がくつきすぎたり、職員の下手さが露呈する結果になってしまいました。悔しさとは裏腹に、無事に今年の初笑いを巻き起こせたので大成功でした。今年一年も笑顔忘れず、笑顔にあふれた空間にしていければと思います。



【カーリング】

冬季五輪の女子チームの活躍で一躍有名になったカーリング。先日世界大会で初優勝という快挙のニュースがあったこのタイミングで、本日は八重桜カーリング大会を開催しました。ジョイントマットに点数を書いて組み上げて準備完了。ひとり四回皿を打つて得点を競います。一回目は皆さま前の方の高得点のマスに入れても、二回目、三回目の皿が弾かれるにつれて〇点のマスに。目まぐるしく変わる得点の動きに場はどんどん盛り上がっています。



回数が重なるにつれて皆さま学習され、強弱をつけて高得点のマスにうまく入れる方も増加。最初は難しそうやから…と敬遠されていたご利用者さまもやりたいと声をあげていただき、大盛り上がりうちにレク時間終了となりました。

二類から五類へ

西 勝康

新型コロナウイルス感染症が四年目に入る今もオミクロン株や、またしてもの変異株が猛威を奮っています。感染者数が増えて医療体制が逼迫する度に新型コロナウイルス感染症を二類から五類へ引き下げるべきという議論が繰り返されて来ましたが、今もその議論は進められており、この度こそは五類相当に変更されるような感じですね。

桜の広場

は増えます。よしんば五類への引き下げをするとしても高齢者施設などクラスターを発生させやすいところに対する特別の救急、入院対応策を講じてもらって、重症化、そして死に至らしめることのないようにしたいです。また治療費の公費負担は当分の間継続してもらいたいということも重ねてお願いしたいです。

五類引き下げ賛成派は「濃厚接触者特定・就業規制などの措置が不要になり、保健所・医療機関の負担を軽減できる」とし、更に「無症状者・軽症者は通常通りの日常生活を送れば経済を回せる」と主張しています。そして、五類になれば一般の病院やクリニックでも受診できるために近所のかかりつけ医で早期に治療をうけられるともいいます。果たしてそうでしょうか、法的には指定医療機関以外でも診療は可能になります。有効治療薬が簡易に入手できるとは言えない現状で比較的小規模な病院、クリニック等ではこの感染症患者と一般の患者との動線を分けることは物理的に困難です。わざわざ高い

リスクを負ってまでコロナ患者を積極的に受け入れる病院やクリニックが現れることは考えにくいでしょう。

さらにワクチンを接種すれば感染しにくいという根拠も若い人の接種率が低いので成り立たず、全体としては感染者数は過去最大になっています。

そして重症化率が低いという事実が若い人の接種が進まない要因という皮肉な結果になっています。しかし見逃してはならないのは死亡者数が増えている、その九〇%以上が高齢者であるという事実です。感染者数が増えると死亡率が低くても死亡者の絶対数は増えます。

デイサービス八重桜 朱雀

【雪下ろしゲーム】

朝晩は凍えるような寒さですね。他県に比べると奈良県は地方にもよりますが雪が少ないと思われれます。そこで、今回のレクリエーションは雪下ろしゲームを企画しました。

大きなダンボール箱に細工をして障害物を作り、片端を持ち上げて障害物を避けながらボールを下まで落とすゲームです。ご利用者さま二名ずつで競っていただきました。先の下まで落ちた方の勝ちですが、すぐに落ちていくわけではなく、各場所には障害物があります。思ったより箱が大きいと苦戦されている方も。頑張れー！そこやない、右や、左やと応援をされていました。分かっているけれどと思うような場所にかかない少しじれたいゲームでした。

朱雀館にも雪が積もれば雪だるまを作りたいなと話しておられました。今年も新しい楽しいレクリエーションを企画させていただきます皆さま楽しんでみましょう。

【うさぎの置物】

寒さも厳しくなりよいよ冬本番です。さて、三が日も過ぎましたが朱雀館では干支にちなんだ工作をさせていただきました。

今年の干支は「卯」という事でうさぎの置物を皆さまで作りました。うさぎの土台となるのがなんとゲームセンターなどにあるガチャガチャの球形の入れ物です。これにちぎった白い紙を貼り重ねてうさぎの形を造ります。輪郭が出来るまで耳や目などのパーツを付けて完成です。スタッフと一緒に完成させたうさぎさんと共に記念撮影。さて今年はどうな年になるでしょうか。

出来上がったうさぎさんは、お部屋に持って帰り飾っていただいたりフロアのテレビの横に飾らせていただいたりしました。新年初の工作レクリエーションは皆さまワイワイと楽しくゆったりとした雰囲気楽しんでいただけたと思います。



デイサービス八重桜 押熊

【絵馬作り】

今年も年明け恒例の絵馬作りをしました。日頃、文字を書く機会が減ってしまっているので、ご自身で書くこととする気持ちはあるのになかなかペンが進まず、困ってしまう方もいらっしゃいました。一年間に願う事は皆さまそれぞれでしたが、一番多かったのが健康への願いでした。「コロナ禍になって数年が経ち、色々なニュースを目にするにつれて「元気に過ごしたい」という気持ちを強くされているようです。一番目に多かったのが、「家族の幸せ」への願いでした。離れて生活をしていても、気に掛ける事は子供や孫の事。元気で幸せに暮らしてほしい、と願っておられました。

今年も一年、八重桜に関わってくださる全ての方々にとって、健康で笑顔あふれる年になりますように。そんな押熊館職員一同の願いと共に、皆さまの絵馬がデイサービスフロアに飾られています。

【ピアノで音楽鑑賞】

本格的な寒さが到来する中、押熊館ではささやかなお楽しみイベント、職員によるピアノ演奏を鑑賞していただきました。テーマは「日本の春夏秋冬」。感染対策で聴いていただくだけの形にしましたが、曲が始まると自然と口ずさんでくださる方もいらっしゃいました。まずは、「春よ、こい」からスタート。春から夏に変わり、「われは海の子」では海水浴に行った青春時代の思い出話で盛り上がりがあります。「紅葉」を聴いて、この紅葉が一番きれいだったかをお聞きすると、やはり奈良公園が一番という答えが多かったです。そして「冬景色」が流れると、小さい頃の雪の思い出の話から最近の異常気象による大雪の話まで、様々な話題が出てきました。最後は「蛍の光」で締めくくりました。

「コロナ禍が続く中、大きな声を出して歌っていたことはできませんでしたが、歌にまつわるお話がたくさん聞けて、とても楽しいひと時になりました。



デイサービス八重桜 平城

【お賽銭入れ競争】

新年あけましておめでとございませう。先日
の新年最初のレクリエーションは、お正月らしく
「福笑い」をしてご利用者さまと盛り上がりまし
た。さて今回も引き続きお正月イベントという
ことで「お賽銭入れ競争」を行いました。手作
りの賽銭箱にご利用者さま一名が向き合っ
て、金と銀の手作りのコインを投げ入れていただき得点
を争うゲームです。賽銭箱にコインを投げ入れ
るのは簡単そうに難しく、投げ方にもコツが必要
です。しかし、皆さま直ぐにコツをつかみ、白熱
した戦いが見られました。「もう一回やらせてく
れ」などご利用者さまの声も上がるほどの盛り上がりで、楽しんでいただけたので
はないでしょうか。参加者も多く、一時間三十分も続いたのでご利用者さまも職員
も少し疲れてしまいましたが…。新年早々、皆さまの初笑いが見ることができ、職
員一同喜ばしい気持ちです。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



【はじけるポップコーン】

「はじけるポップコーン」は、下肢筋力を維持するために考案したレクリエーシ
ョンの名前です。下肢筋力維持のためには、太もも上げ運動や足踏みなどをやるのも
良いのですが、飽きずに続けるにはゲーム性があつた方が楽しいですね。もも上げ
をして、太ももにつけたカップの中の、白と黄色
の紙を丸めて作った紙つぶてを素早くだすゲー
ムです。その様子は、まるでポップコーンがはじ
け飛びまわります。



ご利用者さまが対一で戦い、ポップコーンに
見立てた紙つぶてを先に全部カップから出した方
が勝ちです。自身の膝のカップからポップコーン
が弾ける様子を見てご利用者さまの笑顔も弾ける
ようでした。定期的に実施して、楽しんでいただ
きながら下肢強化にもお役に立てれば何よりです。

デイサービス八重桜 西奈良

【元気に機能訓練！】

「凍える寒さに負けない身体作りをしよう」
をスローガンに、レッドコードを使って体操
教室を行いました。この日は特別講師として、
理学療法士の資格を持つ職員が来てくださ
いました。ご利用者さまには腕や足をあげたり
伸ばしたり、手すりを持って足踏みをしたり
等、約一時間体操に取り組んでいただきました
。身体を動かすことに消極的だったご利用
者さまも、見ている内に興味を持たれて、途
中から参加していただきました。



普段行っている体操でも、椅子の座り方や姿勢から身体の作りを意識して行うと
効果が全く違いますね。参加して下さったご利用者さまからは「足が軽くなっ
た。」また次も参加したい。」と大好評でした。

【雪合戦】

雪の日といえば、雪だるまや、かまくら、スキーやソリ滑り等、色々雪にま
つわる思い出が浮かびますね。今日は腕の筋力アップも目指して、雪合戦を行
いました。

新聞紙で作った雪玉を、ペットボトルに貼っ
てある雪だるまにめがけて投げます。倒れた
分だけ点数が入るので、無我夢中で投げる方や
一球一球狙いを定めて投げる方もおられました。
得点が入ると拍手が起き、雪だるまが倒れそ
うで倒れない時は何処からともなく声援が入り、
西奈良フロアは熱気で溢れていました。

最後に「ゆき」を歌って、レクリエーション
終了。寒い日はまだまだ続きます。皆さま体
調を崩さないように今年も健康第一に過ごしま
しょう！



足元をしつかり見つめ：

小島 桂子



私は、Lファミリーモア八重の家に在籍しております。八重の家は自立された方のお住まいですので、基本的には自身で出来ることはされます。ですから、リモコン操作や携帯の操作が解らないなど、随時出来ない部分のお手伝いをさせて頂いたたく事が多いです。また、人間関係の悩み事を抱えておられる事もあります。共同生活で、助け合って生活されている中で悩み事が生じるのは当然の事だと思えます。いつも心がけていることは、丁寧なその方に寄り添った対応をさせて頂いたこと。お話しの際には解決策の提案をさせて頂いたこと、少しでも不安や不満を取り除けるように、そして最後には笑顔になっていただくように努めています。

まだまだ至らないことばかりですが皆さまが本当に気持ちよく生活していただけるように私自身も出来ることを精一杯頑張っています。昨年は反省ばかりでしたが、今年足元をしつかりと見つめ、心穏やかに周りの方への感謝の気持ちを忘れずに一歩一歩前を歩いて歩いていきたいと思えます。

最後に私は幼いころから動物が大好きでインコ・文鳥・ニワトリ・うずら・ハムスター・うさぎ・猫・犬など常に何かがいる環境でした。今も猫が三匹、鯉・メダカ・金魚・熱帯魚・ベタ・亀と共に生活しています。毎日のお世話は大変ですが本当に癒されておりかけがえのない存在です。命の尊さ、はかなさ悲しい事もあります。これからの一日一日を大切に仕事もプライベートも充実できるように頑張りたいです。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

鏡餅 孫に教わる 今の顔

伊藤 ミヨ子

新旧の流行りの交換会ですね

鏡餅 卯にまもられて 鎮座する

大城 聖三

神々しく、素敵ですね

木津川の ほとりに集う 野草摘み

高橋 春江

もう少しで野草も芽をだしますね

梅を見に いつか月ヶ瀬 行きたいな

政後 三奈子

いつか行けたらいいですね

竹林に 一枝かおだす 梅の花

住本 スミエ

待ちに待った春の訪れを感じさせますね

あかぎれの 紅差し指に 沁みる雪

川井 弘子

働いた手に容赦なく冷たさが襲います

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

恵方巻き

西勝康

今年も早くもやってきました、節分の巻寿司丸かぶりの日。この「恵方巻き」の起源は、江戸から明治にかけて大阪の商人が商売繁盛を祈願して節分に巻寿司を食べたのが始まりといわれています。恵方巻きの具材は一般的には七福神にあやかり、七種類の材料を使っています。そしてその年の福を司る歳徳神がおられる方角、つまり「恵方」を向いて食べることで、更に食べている間は無言が約束。しゃべると口から福が逃げてしまうので、願い事を思いうかべながら黙々とほおばりましょう。ちなみに今年の恵方は「南南東」だそうです。皆さまに幸多からんことを！

八重の家通信 29

今年も元氣なスタート

さあ、二〇二三年がスタートしました！八重の家のデイサービスは一月二日が初日でした。昨年の秋祭りに制作されたお神輿が「桜神社」になり、皆さまデイサービスへ行かれる前にお賽銭を入れて手を合わせておられたり、お正月で気持ちも新たに、お互いに笑顔で新年のご挨拶をされていました。

この日は「新春紙相撲大会」を開催。お一人おひとり、「しこ名」を考えていただきましたが、これが想像以上に盛り上がり、「平和山」「山原山」「仙人山」等、面白いところでは「飲みのすけ」や「飲んべえ山」等。手作りの土俵の上でトントンと指で土俵の端を叩いて倒します。また、自滅するパターンもあつたり、なかなか決着がつかず、取り直しになったり。第一回紙相撲大会を制したのは「宇良」でした。二位は「飲みのすけ」。お正月から笑いがあり、元氣いっぱい八重の家の方々でした。皆さまには今年の福が込められた五円玉をお一人一人にプレゼントさせていただきます。この五円玉はスタッフが一枚一枚ピカピカに磨きあげ、京都の六波羅蜜寺まで行って皆さまの健康とご多幸を祈願してきた五円玉です。

一月六日は「新春イベント」「寿ぎの尺八演奏会」獅子舞演舞」が開催されました。新春らしく美しいの笛の音色に合わせて獅子舞が踊り歩き、皆さまの頭を囁む光景が繰り広げられました。獅子舞は出口マナージャーが演じられとても素晴らしかったです。尺八の演奏にも皆さまうっとりとして耳をかたむけられていました。厳かな気持ちになり、とても貴重な体験をさせていただきました。

こころの 遊歩道

断じて行えば 鬼神も之を避く

「史記」李斯伝より