

## 春爛漫

## 心の浮き立つ季節になりました

花冷えということもありますので、外出の際には服装にご注意を

## デイサービス八重桜本店

## 【雛祭り】

桃の節句。女の子の成長を祝う大事な行事は日本の伝統行事です。本店ではお内裏様とお雛様の顔出しパネルを作成し、ご利用者さまに写真を撮っていただく形でイベントを行いました。まず気分を盛り上げるために雛祭りにちなんだクイズをして、うんちくを仕入れていただきました。

さて、いよいよ写真撮影です。最初は恥ずかしそうにしていた皆さまもどんどんノリノリに。本店が誇る美男美女揃いの皆さまは、いい笑顔で写真に納まっています。ラストは本店ご利用者さま名物のご夫婦。お二人ともさすがの仲の良さで、とびつきの笑顔の写真が撮れてスタッフもみんな笑顔になりました。イベント後のおやつに雛あられを提供すると、皆さまおいしいおいしいと喜んで召し上がっていました。笑顔あふれる雛祭り、来年もこのメンバーと一緒に楽しめれば嬉しいですね。



## 【ホワイトデーイベント】

フクワクのバレンタインから一か月。この日はホワイトデーということで利用者さまの皆さまに日頃の想いをお返しするイベントを開催しました。挨拶の後早速ゲームを開始。流しそつめんの器員にカラーボールを流し、あらかじめ決められた自分の色のボールを何個掴めるかというルールです。早速始めてみると、スピードが速かったり違う色のボールをとったりハプニングが続出。中にはひよひよいとすべてのボールをつかまれるご利用者さまもいて、悔しかったり喜んだり、皆さま感情を前面に出して楽しんでおられました。



体を動かした後は栄養補給ということでおやつを。この日は特別おやつということで、フルーチェとブリッツです。甘いプレゼントに皆さま舌鼓を打って楽しんで召し上がられ、和気あいあいとした会話もたくさん聞かれました。

## これからの終の棲家①

西 勝康

昨年のロシアによるウクライナ侵略以降、その影響でエネルギー（天然ガス）不足、小麦をはじめとする農作物の不足、そして日本では労働力不足が顕著になっていて殆ど全てのものが値上がりしています。私たちの事業においても老人ホームの建築コストが十年前の1.5倍になっています。更に介護スタッフの賃金も上昇しています。日常の食料、物品が全て高騰していて、今後もこの傾向は続くと考えます。そうだとするとこれから今までのような勢いで有料老人ホームのような高齢者施設が増えるのでしょうか？運営する側からみて入居料金をあげなければ経営が厳しくなるし、そうすれば入居可能な人の数は減ることになるでしょう。さて有料老人ホームや特別養護老人ホームなどの入居平均年齢は八十才半ばです。男女比は三対七くらいになっていて女性の割合が多いです。従って年金も国民年金か遺族年金の方が多いと思われまます。月額にして六十万円くらいでしょう。

## 桜の広場

居は可能でしょうか。結論から言えば年金だけで入居できる老人ホームは存在します。それは特別養護老人ホームです。がしかし低料金で入居できるので競争が多いのと要介護三以上でないといえないことはご存知の方も多いでしょう。特養以外の老人ホームは月額費用（家賃・管理費・食費・光熱費）は最低でも十一万円くらいでそれ以外に医療費や介護保険自己負担額、日用品や嗜好品購入代などが別途必要になることも理解しておく必要があります。年金のみで老人ホームの費用が賄えない場合は、在宅介護サービスを活用するのも一案です。自宅で介護を行うことで家族の介護負担は増えますが、その分施設へ支払う月額費用をカットすることができます。

いずれにしても介護保険を活用するにはケアマネージャーや総合的な介護事業を運営しているところと日常的に絆っていると便利です。私たちの八重桜グループには種々のサービスや知見があります。介護や老後の生活に関するご相談があれば気軽に声を掛けください。

## デイサービス八重桜 朱雀

【雑祭り】



今年もやっと三月に入りましたね。春も待ち遠しい朱雀館では恒例の「雑祭り」を企画しました。最初は「何が変わったかな？」ゲームです。ふすまに見せかけたパーテーションでお題になる方を隠して、それが誰かを当てていただくゲームをしました。アフロのかつらをかぶっている姿には皆さまも大笑いをされています。続いてご利用者さまによるハンドベル演奏会です。四組のチームになってそれぞれで演奏をしていただきました。曲名は「さくら」です。二週間ほど前から空き時間にスタッフと共に練習をしてきました。四組共に素晴らしい音色を奏でていただき拍手喝采となりました。最後は皆で桜餅を作り、召し上がっていただきました。フロア内は見事な雑壇が飾られています。お内裏様とお雛様も綺麗な着物に包まれ、春の近づきを感じさせていただきました。一日となりました。

【茶摘み】

ポカポカと気持ちのよい季節になり、朱雀館裏側では鶯がホーホケキョとかわいらしく鳴いていました。もうすぐ桜の季節ですね。さあ、そんな桜も待ち遠しい元気な朱雀館では「茶摘み」をしました。赤色緑色それぞれの布を用意し茶摘みの葉に見立てた洗濯ハサミを何個摘めるかを競うゲームです。若い時に茶摘みしたよ、懐かしいね。とそれぞれの方が思い出を語ってくださいました。思い出されたのか涙を流される方もいました。夏も近づくと八十八夜々と楽しそうに歌っておられる方も茶摘みは茶樹の新芽を摘んでつくる、最初の一歩茶を摘むと新芽を出し、二番茶、三番茶と摘み取るのだと、ご利用者さまから教えていただきました。



## デイサービス八重桜 押熊

【雑祭り】



今年「雑祭りカフェ」で皆さまと一緒に桃の節句を楽しみました。パウンドケーキとシュークリームを、普段は食が細い方も甘い物はお好きなようで、とても喜んで召し上がられています。会場フロアには、皆さまが作って準備してくださったお内裏様とお雛様の飾りが飾られています。雑祭りの由来は、女の子の健やかな成長と健康を願うためと言われています。押熊館はご利用者さまとスタッフも女性が多いこともあり、今年も一年間、押熊館の女性たちの健やかな日々と健康を願う雑祭りとなりました。

【ホワイトデー】

先月のバレンタインデーのお返しとして、今月もチョコレートすくいをしました。まずは女性の方からチョコレートをすくっていただきました。小さな物や少し大きめのチョコレートを混ぜているため、なかなか思ったようにすくえず苦心されていました。ある方は出口近くでもう一度チョコレートを戻しては、すくいなおしてより多くのチョコレートをすくえるような工夫をしていらっしゃいます。また、お隣の人よりも多くすくおうとする方や、「もう無理やわ」と諦めてしまう方など、ご利用者さまそれぞれの性格も表れていました。

次に男性の方々にも挑戦していただきました。男性の方も周りの方がすくっているチョコレートをご自身のチョコレートを比べていらっしゃいましたが、皆さまとても楽しんでくださいました。来年こそはもっとチョコレートをすくって食べたい、とイベント後に話していらっしゃいました。



## デイサービス八重桜 平城

【嬉しい 楽しい 雑祭り】



♪あかりをつけましょぼんぼりに…

三月三日と言えば皆さまご存じの雑祭りですね。一般的に雑祭りとは桃の節句のごとく、女の子のお祝いをする日です。しかし、いくつになっても女性にとつて雑祭りはウキウキする日なのではないでしょうか。平城館では皆さまでゲーキを食べた後、ご利用者さまと職員で製作した「男雛様・女雛様顔出しパネル」を使って写真撮影を行いました。皆さま、笑顔でピースをされたり、「あの人と一緒に写真撮りたい」など積極的に参加してくださり、楽しんでいただけの様子でした。意中の人と写真を撮ったご利用者さまは、より一層の最高の笑顔をカメラに向けてくださいました。女性だけではなく、男性も笑顔いっぱい雑祭りとなりました。

【OT監修レクリエーション】

OTとは作業療法士の事を指します。平城館では作業療法士の田中さんが動かれており、月に一度、田中さんが考案されるレクリエーションを実施しております。今回のレクリエーションのテーマは「箱の中身はなんだろう?」です。見えない状態で、箱の中身を触っていたとき、手だけの感覚情報だけで、「これは何かな?」と記憶の引き出しから記憶を探り、物の名前を引き出します。「手は第二の脳」と言われ、手や指を動かす事で脳が活性化するそうです。今回は、「鬼のカッパ」「砂時計」「サングラス」「けん玉」「熊の人形」などを準備して箱の中に入れ、皆さまにチャレンジしていただきました。皆さま恐る恐る物を触って手のひらで感触を確かめ、「これは何だろう?」などと、楽しみながら考えてくださいました。そして見事正解できたときは、とてもスッキリした顔で喜ばれておられました。来月はどんなレクリエーションを考案してもらえるのか、今から楽しみです。



## デイサービス八重桜 西奈良

【雑祭りゲーム】



江戸時代から伝わる女の子の健やかな成長を願う行事「雑祭り」。西奈良にもお雛様とお内裏様を飾らせていただき、フロアが一気に華やかになりました。

西奈良では、毎年手作りの雑祭りの顔出しパネルをご利用者さまに使っていただき写真撮影を行っていましたが、今年は顔出しパネルを使って玉入れゲームを行いました。雛あられに見立てた色とりどりの玉に点数をつけて点数を競いました。はじめは簡単そうだと思っただけですが、中々入らず、少しずつパネルへ近づいていくご利用者さまもおられました。

最後に、「雑祭り」を皆さまで歌い、おやつには雛あられ付きの桃ゼリーを美味しく召し上がっていただきました。

【ホワイトデー】

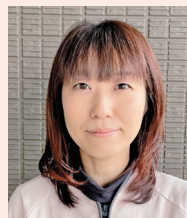
先月のバレンタインデーでは男性ご利用者さまに女装した男性職員から盛大に愛をプレゼントさせていただきましたが、本日はホワイトデー。女性ご利用者さまへ愛の歌を送りました。

歌手の平井堅を装った男性職員が「瞳を閉じて」を熱唱し、アンコールでは福山雅治になりきってもう一曲披露しました。男性職員の男前な歌声の余韻に浸っていると、どこからか「助けて」と叫ぶ声が。声がする方へ顔を向けると、巨大なアフロを被った男性職員が扉に挟まれている状態に。演出ですので安心して下さいね。巨大なアフロにも目を奪われましたが、衣装も丈の短いチャイナドレス。そして衣装とは全く関係ないピンキーとキラーズの「恋の季節」を歌う男性職員の姿に皆さま大爆笑でした。最後は女性ご利用者さまへホワイトデーのお菓子をお渡ししました。とても喜んでいただけましたよ。



怒らず、恐れず、悲しまず

三好 千晴



趣味で合気道を習っています。合気道は優劣を競うのではなく、指導者の方や稽古仲間を受け手になっていただき相手と調和しながら自分の技を磨いていく、試合のない武道です。その為「相手に負ける」ということはないのですが、時々「自分の心」という壁を自分で作ってしまっていることがあります。それは、技を覚えられない自分への憤りであったり、うまくできる人への羨みであったり、もう一歩先に進むことへの恐れであったり。実は自分の心と向き合うことがたくさんあるのです。

合気道と関わりが深い日本の実業家中村天風氏が残した言葉に「今日一日、怒（いか）らず、恐れず、悲しまず」という一文から始まる誓詞があります。「怒り、恐れ、悲しみ」は人生ですべきではない三忽（さんこつ）と言われ、マインス思考の親玉となるものです。この三忽とさよならすることでプラス志向になって良い方向に向かう、ということだそうです。実際にはなかなか難しいことですが、それは合気道に限らず実生活にも結び付くのではないのでしょうか。例えば日々の業務の中で、自信を無くすこと落ち込むことは誰にでもあると思います。ですが、自分の心の持ちよう一つで「明日もがんばろう」と前向きな気持ちでまた進んでいける、挑戦していくことができる。そう思うだけで少し心が軽くなるような気がします。

さて、天風氏の誓詞ですが、冒頭の一文のあとにはこんな言葉が続いていきます。「正直、親切、愉快に」「力と勇氣と信念を持つて」。三年以上に及ぶコロナ禍、止まらない物価高、愛しい我が子の反抗期、人生色々な事が起こりますが、これらも明るい気持ちでなくさず仕事も家庭も趣味もがんばっていかうと思つていきます。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

スニーカーで 登る坂道

桜見る 磯野 弘子

春の陽気につられてルンルンですね

夜桜で 平松 宏

やはい川 土手の花見を

上から見た桜も格別ですね

ひまなつり お飾り終えて

大城 聖三

一仕事終えてからのお酒はなぜあんなに美味しいのでしょうか

吉田 康子

ああ見たい 造幣局の 八重桜

歴史の深い奈良の桜、ロマンがありますね

京に比し 重き桜の 奈良吉野

田中 巽

親離れ 巣立ち鳥に 幸あれと

旅立ちの季節、子を思う気持ちは皆一緒ですね

吉野山 歳王権現 仁王立ち

堂々と佇んでいる立派な様子が想起されますね

村 上 陸代

時を待つ心は、春を待つ桜の姿といえよう。

静かに春を待つ桜は、一瞬の休みもなく力をたくわえている。

たくわえられた力がなければ時が来ても成就しないであろう。

松下 幸之助



八重の家通信 31

麗日のヴァイオリン演奏会

三月十日に、特別イベント「麗日のヴァイオリン演奏会」のために奈良女子大学管弦楽団の皆さまが来館されました。



演奏していただいたのは、「愛の挨拶」「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」「故郷」の三曲。この日登場してくれたのは一回生、二回生でした。コロナ禍で聴衆の前で演奏することも少なかったこともあり、久しぶりのステージで緊張されていたようですが、一生懸命のパフォーマンスがとても素敵でした。

馳せ走る

食の匠

のひとりごと

花見弁当

西 勝康

今年の桜の開花は例年よりかなり早目だったようです。花見といえば樹の下での宴会が日本の風物詩です。今年にはコロナ禍も収まりをみせているなか、各地で四年ぶりに開催されています。とにかく良かったですね。ところでお花見という行事が本格的に定着したのは江戸時代からだそうです。八代將軍吉宗が江戸の川堤などに数千本の桜を植えて庶民のお花見を奨励。このころから桜の下でお弁当を食べながらお花見を楽しむようになったそうです。その弁当の献立のなかでも人気料理は色彩のきれいな卵焼きだったらしく、現代とあまりかわらないのは驚きですね。