

ご利用者さまのおかげで、毎月 Unicef (ユニセフ) へ寄付をさせていただいています。

12月の寄付額 29,000円

累計金額 184,500円

## 立春大吉

桜のつぼみが目を覚ますころです。寒い日が続きますが、少しずつ春の兆しが現れる季節です。

### デイサービス八重桜 本店

#### 「カラオケ大会」



祝迎春。今年も本店スタッフご利用者さま皆揃って新年を迎えることができ嬉しく思います。八重桜本店では毎週土曜日に開催されているカラオケクラブですが、この日は新春歌い始めということでカラオケ大会を開催しました。お馴染みのご利用者さまによる『さざんかの宿』から始まった本日のカラオケ。普段は遠慮されているご利用者さまもこの日は皆さま「チャレンジしてみるわ。」と次々と歌ってください大盛り上がり。往年の名曲から青春時代に聞いた曲、はたまたカラオケで人気の曲まで様々な歌声がフロアに響き、聞いている皆さまも手拍子を打ったり口ずさんだり会場が一体となっていました。最後には本店の兄弟職員による息の合ったスペシャルステージに会場は最高潮。熱気に包まれた中でカラオケは終了となりました。歌は老若男女関係なく皆が楽しめる娯楽です。今年も一年素敵な歌声であふれるように願うばかりです。

#### 【書初め】

新年の願いを込めて書初めを行いました。いつもは課題を決めてそれを書いていただきますが、今回は自由課題です。書道は好き嫌いの分かれるレクリエーションで、苦手な方はごぞつて字が下手だから…と仰います。それでも、せっかくなからと皆さま筆を執ってチャレンジしてくださいました。墨に筆を付けてまず「文字」「緊張して手が震えます」「なかなか上手く書けへんなあ」。



お年玉や初詣など、年始らしい文字を書かれた方。またご自身の好きな座右の銘や今年の抱負を記された方。それぞれありますが、皆さま懐かしい時代を思い返して童心に帰って取り組まれている様子が見られていました。記された思いが叶うように、今年も職員一同取り組んでいければと思います。

### 混合介護

混合介護という言葉が聞かれたことがありますか？

これは訪問介護で介護保険サービスと介護保険外サービスを組み合わせて利用することです。この「混合介護」というのは、利用者やその家族にとってかなり助かることなのですが、使い勝手が悪くて従来においてはあまり利用されなかつたし、また取り扱っているヘルパーステーションも殆どありませんでした。

介護保険制度では高齢者が抱える多様なニーズに柔軟に対応できるように一定の条件下で介護保険サービスと保険外サービスの組み合わせを認めているがその具体的な運用については、地方自治体間で差異が見られ、そのことで事業者が両サービスを柔軟に組み合わせ提供する際の障壁になっていました。近年この混合介護に関するルールの整理が行われ、以前よりは明確になり利用しやすくなったかと思われまます。

従来の混合介護は  
・職員は介護保険と介護保険外の各サービスで違うネームプ

西 勝康

### 桜の広場

介護保険制度では高齢者が抱える多様なニーズに柔軟に対応できるように一定の条件下で介護保険サービスと保険外サービスの組み合わせを認めているがその具体的な運用については、地方自治体間で差異が見られ、そのことで事業者が両サービスを柔軟に組み合わせ提供する際の障壁になっていました。近年この混合介護に関するルールの整理が行われ、以前よりは明確になり利用しやすくなったかと思われまます。

介護保険	保険外
洗濯 (10分) 自己負担 1〜3割	草むしり (10分) 全額自費
調理 (20分) 自己負担 1〜3割	客間の掃除 (10分) 全額自費

保険外サービスは時間制料金になるでしょうから経済的にゆとりのある人にとっては便利なサービスになるでしょう。



## デイサービス八重桜 朱雀

### 【新年会】

皆さま、新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく願っています。

一月一日には新年会を開催させていただきました。皆さまに初詣をしていただきたくフロアに手作りの神社を作成しました。その名も「朱雀神社」。お一人ずつお参りしていただきおみくじを引いていただきました。お参りの際には、皆さまそれぞれのお願い事をお祈りされたようで、晴れやかな表情でも喜んでおられました。笑顔と希望に満ち溢れた素晴らしいひと時を過ごした、良いお正月になりました。これからも様々なイベントを通じて、皆さまに心温まる瞬間を提供していく所存です。新年が皆さまにとって幸せな一年となりますよう心よりお祈りしています。



### 【雪だるま絵馬作り】

新年を迎えて、雪だるま絵馬作りのレクリエーションを盛大に行いました。最初、皆さまに雪だるまの形の絵馬を作成していただきました。写真でご覧いただけるように、皆さま

真剣に工作されてとても素敵な絵馬が出来上がりました。次はその絵馬に心からの願いや感謝を書き込んでいただきます。願い事を考える瞬間は真顔になり書き終えると笑顔がこぼれます。創造力があふれる素晴らしいひと時となりました。レクリエーションを通じて、笑顔と共に交流が深まり、皆さまは新年を心豊かにスタートさせることができました。これからも、皆さまにイベントやレクリエーションを通じて喜びや楽しさを提供できるように色々な企画を考えていきたいと思っております。

## デイサービス八重桜 押熊

### 【お正月ゲーム】

新しい年を皆さまと無事に迎えることができ嬉しく思います。お正月といえは家族が集まってするゲーム。まずはおたふくごひよっこご二種類の福笑いをしました。目隠し代わりにメガネに紙を貼ったものをかけてもらい、一つ一つのパーツを渡していくと手探りで置き場所を探されます。スタップがもつと上ですよ！もつと右ですよ！と声をかけていると周りの皆さまももつとごっこち！ごっこち！と声を掛けてくださいました。メガネをとって出来上がりをみると皆さま自身の出来に大笑いをされていました。

福笑いの後はかるたを楽しみました。他の方が取れていないと、ここにあるよ！と教えてあげる方もいて、人への優しさが見られました。皆さま同じくらいの札がとれて満足されていました。皆さまと年明けから楽しくゲームができました。



### 【わっかリレー】

輪投げの輪を使って皆さまで円になってわっかリレーをしました。スタッフの手作りの棒を使って皆さまで輪を回すレクリエーションです。最初は一本の輪から始めて徐々に増やしていきます。棒を使って輪を隣の方にリレーするのはどんなふうにしたら良いのか教えあいながら始められていましたが、最後の七本まで増えると二本同時に渡していく方もいらっしやう、難しいなと言いつつも手先の運動にもなるからと言って頑張っていました。上手にできなると言われていた方も一生懸命に手を動かしてやっていますうちに、どんどんコツを掴んで速く回すことができるようになりました。すばやく左から右に向う動作も普段あまりしない動きなので手だけではなく運動ができたと思います。一方向だけで楽しんだので、次は皆さまの様子を見ながら同時に逆方向にも挑戦したいと思っております。



## デイサービス八重桜 平城

### 【福笑い】

年が明けて、新年最初のレクリエーションは「福笑い」を楽しみました。皆さま順番に目隠しをして顔のパーツを顔の輪郭を描いた紙の上に置いてもらいました。そばにいる職員や、周りのご覧になっているご利用者さまが「もっと上」「もっと上」「違っ！違っ！」「目と鼻が逆！」などごっこせいに指示を出します、それを聞いて皆さま必死に奮闘されていました。完成すると既に周りのご利用者さまから抑えた笑い声が聞こえます。出来上がった作品をご本人がご覧になると、一斉に笑い声が上がりました。お正月の定番の遊びですが、いくつになっても面白いものですね。皆さまの初笑いが見れて職員も嬉しかったです。今年もいっぱい笑顔が見られる年になると良いですね。



## 八重の家

### 【お正月レクリエーション】

あけましておめでとございませう。今年のお正月はデイサービスの日でした。お昼ご飯はおせち風弁当で皆さま大変喜ばれて食べられていました。食後はビンゴゲームを行いました。「リーチー」「ビンゴー」とご利用者さまの声がデフロア内に響き渡り、新年早々、賑やかで楽しい時間を過ごせました。また、お正月という事で絵馬に今年の抱負を書き、レクリエーションで作った鳥居に飾り付けしました。鳥居に向かって拜まれているご利用者さまもおられました。願いが叶うと良いですね。最後のお正月レクリエーションは「お賽銭投げゲーム」を行いました。お賽銭箱にご利用者さまがお互いに向かい合って点数の書かれたお賽銭を投げました。お賽銭を入れるのに苦戦される方もおられましたが、賽銭箱にお賽銭が入ったら、歓声が上がりました。今年もレクリエーションを通して皆さまの笑顔が見られるように職員一同頑張っていますませう。



## デイサービス八重桜 西奈良

### 【雪合戦】

毎年冬のレクリエーションの定番となりました「雪合戦」を行いました。雪だるまのイラストを貼ったペットボトルを目掛けて、紙で作った雪玉を投げていただきました。

雪玉はとても軽いので、加減を誤ってしまつとすぐに遠くまで飛んでしまうので「見簡単そうに見えるますが、難しいゲームです。最初は目の前の雪だるまを順調に倒していきますが、端へ置かれた雪だるまは倒れそつで倒れないし、投げている内に腕は疲れるしと、集中力と体力を沢山使いましたが、雪玉を投げるご利用者さまは皆笑顔で楽しそうなお様子でした。

今年の干支である辰年にちなみ、龍のように、ご利用者さまが、健康で力強くエネルギーギッシュに過ごせる環境づくりに努めたいと思います。今年もごっごうお楽しみ申し上げます。



### 【のっけてゲーム】

高さの違う台にそれぞれ点数が付いており、そこにおじゃみを投げて乗せる。そしておじゃみが乗った総得点を競うゲーム、名付けて「のっけてゲーム」です。

西奈良館では月に一度開催しており、皆さまの中ではもうお馴染みとなりました。ただ意外と難しい。上手い具合に投げられたらと思っても、跳ねたり、滑ったりして台から落ちることもしばしば。そうなるに「！」と仰ります。一番高い位置の台は、最高点の2百点。そこに乗ると「凄い！」と皆さまから拍手が。シンプルながらも難しいだけに、全員が一体となって楽しめるゲームです。最後に職員が挑戦しましたが、満点を叩き出した人はおらず。職員もまだまだ練習が必要なお様子です。



私の大好きな時間

松田 麻莉那



「ケアミリーモア八重の家」で、介護士として働いております。松田麻莉那です。八重桜に入社して、もうすぐ一年が経ちます。初日のことは今でも覚えていて、介護士としての経験がなく緊張していたのを覚えていて、先輩から「あんなに優しく声をかけてフォローしてくださった先輩方や、私がするなんでもない事に対し「ありがとう」や「お疲れが出ませんように」と温かくお声がけをくださるご利用者さまのおかげで、一気に不安がほぐれ救われました。このような恵まれた環境で働かせていただける日々には、毎日とても感謝しています。

私は介護職に就く前は、食品関係の仕事に長く勤めていました。食べるのが大好きなので、コロナ禍になる前、休みの日には必ず食い倒れるまで気になるお店に出かけていました。テレビ、雑誌、ネット等で得た情報から常に「行きたいお店リスト」があり、連休の際には全国どこへでも美味しいものを求めて旅に出かけていました。

もう一つ私にとって大切なのは、愛犬の存在です。動物と暮らしている方なら共感していただけたらと思うのですが、家族のような存在です。暖かくお天気の良い日には少し家から離れた公園でお散歩をしたり、ドッグランやテラス席のあるカフェで食事をする時間も、私にはとても大切な時間です。

ワンちゃんは話すことができないので、寒くないかな、喉渴いていないかな、どこか痛くないかな等、日々顔を見て体を触って撫でながら観察しています。シニア犬なので、少しずつ色々不調が出てきています。不安なことはありませんが、そういうことを経験することで、私自身強くなっています。同じように感じた変化を感じますが、こういった日々のちよつとした変化を感じ取る大切さをご利用者さまと接する時にも活かしていただけたらいいなと思います。

ご利用者さまに快適に過ごしていただけるよう、これからの勉強を怠らず邁進して参りますので、どうぞよろしく願っています。

俳句教室発表句(敬称を略します)

雪の朝 ふと香る梅 待ち侘し春  
井上弘己  
季節の入れ替えは楽しいですね  
梅咲けば 木津川の土手 思い出す  
高橋春江  
ゆつくり座って眺めたいですね  
鶯の 美声に癒され 耳すます  
明星明子  
ほんと 癒されますね  
畑焼いて 豊作祈り 種を蒔く  
津田千代子  
豊作に願いを込めましょう  
立春よ 春はまだ遠し 寒い日々  
井上修子  
春の暖かさが待ち遠しいですね

こころの遊歩道

「ゴールは遠いなあ」と  
がっかりするのも道のりです

糸井重里

認知症予防あれこれ ⑩

学問のすゝめ

藤村 俊城

色々な研究結果から色々な活動や課題が認知症発症予防になると報告があります。今回はその中の一つを紹介いたします。

認知症予防の一つに「知性を高める、落とさない」というものがあります。ではどのようにすれば知性を高める、維持できるのでしょうか。それには小難しいことをすることです。よくやるに勉強です。しかし「勉強は嫌い」とい

う方が大半でしょう。しかし勉強なんて簡単で、やりたかったことを始める、学びを得る、知らないことを知る、それが勉強になります。認知症予防プログラムに通ってきていた方に「認知症予防に勉強も効果的なことが分かった」と四文字熟語やことわざのドリルを始めたという方もおられ、素晴らしいと思います。担当させていたでいるデイルームでも、ちよくちよく私が小難しい話をします。それを聞いて「へー」と感じていただければ、それも効果的です。



八重の家通信 40

カフェ八重の家

今年初めて八重の家のお正月を一月三日(水)に迎え、七名のお客様にご来店いただきました。

メニューは、七草がゆ・筑前煮・だし巻き卵・大根餅のおすまし。デザートには栗きんとんをご用意させていただきました。七草がゆは、本来七日なのですが少し早い七草がゆを召し上がりながら「私ね、最初は年寄りに食わずお店なんて、美味しいはずがない」と思いながらカフェ八重の家に来たんだよね。それが、揚げたての天ぶらが出てきて感動したんだよ!」とカフェに続けて来る様になったエピソードのお話をされていました。その方は、お友達と三名でご来店されて「ご飯は少なめで!」と言われて食べていたでいておりましたが、最近では完食していただいています。少しずつ、会話を楽しめるお友達も増え、本店のデイサービスもご利用していただける様にもなりました。「今日は、美味しかったよ!」「全部、食べたよ!」と言っていたで、多くの皆さまが元気でカフェに来店していただける事が、とても嬉しく思います。

(介護食士 森村 政子)

