



「うたごえ広場」十一月七日

クロローバーの会の皆様にエレクトーンやギターなど沢山の楽器で奏でる昔懐かしい歌声広場を催して頂きました。曲に合わせてご利用の皆様も一緒になって懐かしそうに口ずさんだり歌ったりうっとり聞き入られたりと楽しみ方は様々ですがとても素敵な時間を過ごして頂きました。

山々が綾錦をまとう季節ですー各施設でも紅葉狩りを楽しみました

デイサービス八重桜 本店

「ネイル&マッサージ」

十一月二十三日

ネイル・ハンドマッサージの先生が来られるこの日を楽しみにされている根強いファンがおられます。毎回先生と相談しながら「今日ほどの色にしようかな…」と。ネイルが終わったあとは目が♡(ハート)の形になってますね。ヤングウーマン!!

最近、男性の方も楽しまれていきますハンドマッサージから、気が付けば足のマッサージまでしてもらって、気持ち良さそうな笑顔をしてもらえます。ヤングマン!!



「紅葉ドライブ」十一月十五日〜十七日

晴天に恵まれて御利用者の皆様と久々の紅葉ドライブに行ってきました。道中の車中では「綺麗やーもみじも恥ずかしいのか真っ赤に染まってるね」「ここは昔よく散歩したね」など昔懐かしむような声も聞かれました。車外に出るからは、気持ちよさそうに背伸びをされたり、絶景な景色に目を輝かせられ、秋を感じて満喫して頂きました。



ガーデンイルミネーション

新しくこの四月にオープンしました、ファミリーモア八重桜平城館の庭園・散策路に、利用者様が楽しみにされていたイルミネーションが庭一面に飾られて点灯しました。

テラスデッキ、立木ツリーや花壇一面に敷き詰められたブルーやホワイトのイルミネーションやシンボル樹の八重桜にもピンクのイルミネーションが綺麗に点灯点滅しています。

ご近所のご家族の方も時折ご覧になられて「綺麗やね」と喜んでいただいております。



デイサービス八重桜 朱雀



「紅葉狩りドライブ」十一月五日

「狩り」とは、もともと山野に入って獣や鳥をとらえることで「鹿狩り」、「きのこ狩り」が由来だそうです。つまり「狩り」とは、「何かをとり」に山野に入ること「だそつです。一方、紅葉を愛でることを「紅葉狩り」と言つようになったのは、平安貴族の登場が影響し、狩りをしない平安貴族は、自然を愛でることに「狩り」と言つ言葉を使ったそつです。ということで、利用者様と職員と一緒に平安貴族になつてみました。四季折々がある日本に生まれてよかったですね。

「マーガレット」十一月八日

さあ、みなさま歌いましょう！ 今回も元気に歌声が聞こえてきました。小さな打楽器を持ちながら、みなさま歌われていました。カラオケと違う良さがあり、斉唱というのはいですね。みんなで歌えば怖くない！上手いも下手もばれませんが、歌うのは、気持ちが良いですね。



「カレンダー作り」十一月十三日

カレンダー作りはご利用者様が毎月楽しみにされているレクリエーションの一つです。毎月、その季節に合ったカレンダーを皆さんに楽しんで作って頂きたいと職員はたくさん悩み、考えて毎回準備をしています。今回は十二月なので「クリスマス」をテーマに作って頂きました。同じ材料を使って、見本を元に一生懸命作って下さいますが、意外と個性が発揮される作品が毎回あって私たち職員も楽しませて頂いています。



デイサービス八重桜 押熊



「皆様と一緒に手作りおやつ」十月二十四日

恒例の押熊館銘物手作りおやつです。三笠焼きをベースにフルーツと生クリームでトッピングさせてもらい、チョコソースをかけています。飲み物は、好きな飲み物を選んで頂いています。皆さん甘い物は大好きで、笑顔で召し上がられています。

「オアシス」ギター演奏会 十一月七日

オアシスさん六名（ボーカル一名、ギター二名、マンドリン三名）によるギター演奏会が開かれました。演奏曲目は、昔懐かしい、月の法善寺横丁、星影のワルツ、港町十三番地、南国土佐を後にして、くちなしの花、兄弟船、チャンチキおけさ、夕焼けこやけ、赤とんぼ、七つの子、北上夜曲、潮来花嫁さんなどで、皆さん知っている曲も多く、皆一緒に声を出して楽しく歌われていました。



「紅葉ドライブ」十一月十三日

秋晴れの日に大淵公園に皆さんと一緒に紅葉ドライブに出かけました。施設の外に出るのを大変喜ばれる利用者様も多く、外の空気を吸ってリフレッシュされています。紅葉するには早い木もありましたが、落ち葉も沢山落ちており紅葉の気分は十分に味わってきました。



デイサービス八重桜 平城



「ハワイアンバンドショー」十一月九日

利用者様の年代ならだれでも知っている曲に合わせて、陽気で明るいショーを見せて頂きました。外は寒いのに建物の中はまるで真夏を思わせるような熱気に包まれます。利用者様それぞれの想い出を胸に口ずさんでおられる方、一緒に唄っている方など、貴重な楽しいひと時となりました。

「ドッグセラピー」十一月十二日

先月に続きドッグセラピーのワンちゃん三匹が、今月も再訪して頂きました。普段は控えめな性格の利用者様が自ら犬に触れにいたり、膝の上ののせて撫でたりと、驚く様な行動がみられるのが、心のケアも大事だとスタッフ一同大変勉強になりました。



「フラダンスショー」十一月十四日

見事な衣装に身を包んだフラダンスショーの方々のご訪問してくれました。利用者様もあまり見たことのないようなので、皆さん興味津々です。歌詞が分からなくても曲を聴くだけで、自然と身体が動き出すのが何とも不思議です。衣装替えも何回もあつてみるのも非常に楽しませて頂きました。



フレイルって何？

近年高齢者は、健常な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。具体的には加齢に伴い生じやすい衰え全般を言います。病気や怪我によって突然に要介護状態になることもあります

が、高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て要介護状態に陥ると考えられています。しかし、フレイルの時期に適切に支援を受けることで健常な状態に戻れることが出来る時期ともされています。早期発見、早期支援で多くの高齢者の生活機能の維持、向上を計ることが重要です。

国の政策として、平成二十九年四月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まりました。これまでに要支援者の方の訪問介護や通所介護のサービスは介護保険制度によって提供されてきました。総合事業では、要支援者に対して今までと同じサービスを提供しつつ、多様な生活支援のニ-

桜の広場

ズに広げていくために従来の要支援一・二の方に加えて基本チェックリスト(日常生活や心身の状態を確認する二十五項目の質問)で事業対象者と判定された方が利用できます。

「事業対象者」とは、要介護認定などを省略した新しい認定の種類です。今までの認定審査に比べ簡単に認定を受ける事ができ、要支援一とほぼ同等の訪問・通所サービスが利用できます。過去に要介護認定で非該当になられた方や、未だ要介護認定を申請するほどではないと感じている方でも、デイサービスに行きたかったり、生活援助サービスがあれば助かるなあとと思う方々も対象になる可能性があるわけです。フレイルの状態に陥らないためにも同サービスは、積極的に利用されるべきだと思いますが残念ながら奈良市ではまだ起動していません。

西 勝康

今月の名言格言

進歩とは 反省の厳しさに正比例する

本田宗一郎

社員投稿欄

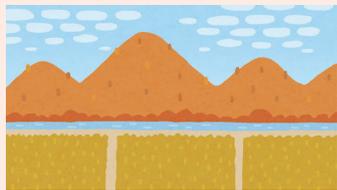
「人生百年時代の趣味は」

倉島 和彦



カメラの撮影を趣味にして早五年。基本的に撮影地へは車移動ですが、再近は格安航空の台頭によって移動距離も長くなりました。九州の小倉に藤の

花を撮影に行ったときは、夜中の高速道路を約十時間走りまして最終の航空便で帰ってきた時もありました。絶景をこの眼で見たい、動機はこのひとつだけです。そのためには現地の情報を出来る限り調べ、天気予報を毎日チェックします。桜にせよ、紅葉にせよ、一期一会ですから、最高の状況の中で、最高の撮影が出来るように心がけています。そして思った通りの風景に出会えた時は、とても言葉では語り尽くせません。それが次への糧にもなります。人生百年時代と言われるようになった現在、とてもいい趣味を手に入れました。



俳句教室発表句

長谷川 美紀 (俳句教室担当)

(敬称を略します)

石垣に 夕日がてらす 城下町

畑野 光子

キレイな情景目に浮かびますね

想い出は 幼き頃の さんがにち

吉田 紗恵子

お正月の思いではやはりお年玉ですね!!

うとうとと コタツの中で 出られない

藤原 加代子

足元がポカポカ気持ちがいいですね

大根の ナスにはえる ゆずの皮

豊田 レイ子

キレイですね!! 食べたくなりましたよ

川浴いに コスモス咲けり にさん本

石田 壽子

コスモス素敵ですね!! 今年もきれいに咲きましたね

ご馳走は 何にも勝る 冬の鍋

塩谷 美代子

寒い季節の鍋は、格別においしいですものね

クリスマス 今年は何あげよう

野崎 絹子

可愛いお孫さんへのプレゼント選びも楽しいものですね

ゆず風呂で 心身ともに リラックス

田中 鶴太郎

お肌もスベスベになってとても気持ちがいいですね

大晦日 旦那活躍 おおそうじ

西岡 裕

おおそうじといえば、男性の出番です!! 頑張ってくださいね

自宅で出来る

お手軽リハビリ体操

自宅でも無理なく出来るリハビリ体操をご紹介します。

まずは自立に大切な歩行を助ける下肢筋力強化のための体操です。

股関節の動きを改善する運動

股関節は六方向に動き柔軟性に富む関節です。日頃から体操で柔軟性を維持しましょう。

股開き：股関節を内転・外転させる筋肉を柔らかくし、強化する体操です。

①椅子に座る

浅く座り背筋を伸ばす。

②左脚を開く

足底を床につき、ひざを開いて十五〜二十秒止める。足を開くときは、両手で椅子の座面を握る。

③右脚も同様に行う



※ 膝を高く上げて行くと、より筋肉強化されます。

