

祝 令和元年 新しい時代の幕開けです

デイサービス八重桜 本店

「お花見ドライブ」 四月五日



今年はずいぶん寒い日が続く、桜はいつ見ても蕾のまんま。まだかまたかと待ちかねていましたが、暖かい日がやってくるとアツという間に満開です。桜の見どころは、奈良市内では佐保川沿いが一番ではないでしょうか。橋の上から眺めると、川の両端に延々と続く桜並木は圧巻です。また来年、皆様と元気な姿で見に来られること楽しみにしたいと思います。

「缶積み大会」 四月十二日

缶を積み上げていくという単純なゲームですが、倒れると「ガッシャーン！」と派手な音を立てて歓声と悲鳴が飛び交い、とても盛り上がるレクリエーションです。すばやく積んでいく方、慎重に積み上げていく方、自分の手の届く限界まで積み上げる方もいらっしゃいます。高く積み上げて満面の笑みを浮かべたり、途中で崩れて悔しがったりと、とても楽しい時間となりました。



「カンカン輪投げ」 四月十六日

今回初めてのレクリエーション。積み上げた缶を的にした輪投げです。缶が一本のところもあれば二本三本のところもあり、缶が多いほど得点も高くなります。でも缶を崩してしまうと得点にはなりません。つい



つい高得点を狙って缶を崩してしまう方、地道に点数を増やしている方等、様々なご利用者様の表情が見られました。

「コロコロゲーム」 四月二十六日

これも今回初めてのレクリエーションです。地面に点数を書いた画用紙を敷き、そこに紙コップを投げ入れて点数を競います。紙コップの形によって投げたあともコロコロと転がってしまい、思った点数のところにはいかないのが面白いところです。高得点を狙って投げてしまった点数の場所にはいかず悔しそうなる方もいれば、偶然コロコロと高得点のところに転がったりと、とても楽しい一時間でした。



馳せ走る 食の匠 のひとりごと

食物と葉っぱ

西 勝康

今年の桜は長い間楽しめましたね。桜餅も一度いただきました。良い香りですね。

木の葉には他にも食べ物を巻いたり包んだり利用されるものがあります。端午の節句には柏の葉で包んだ「柏餅」、奈良県の名物「柿の葉寿し」「笹の葉寿し」高菜の浅漬の葉でくるんだ「めはりすし」などが直ぐに思いつきます。

全国には他にも多種多様に活用されている木の葉や皮があるんでしょうが先人達の知恵の豊かさに感じます。

デイサービス八重桜 朱雀



「お花見ドライブ」 四月一日〜五日

木津川市の市民体育館の敷地をお借りして、お花見ドライブを開催致しました。開花は六、七割から始まり、最後の日は満開でした。皆様が桜を見て、「綺麗ね、豪華ね」とか「桜の木の下で、あれを食べたい、これを飲みたい」と言われていました。そうです、宴会ですね。花見ドライブに参加された方は春を感じて、心身ともに活気が増えたようにウキウキとされていきました。そのような利用者様の表情を見て、その期待に応えるために、これからも新しいイベント、レクリエーションなど企画していきたいと思えました。

「書道」 四月十四日

月一回の書道を開催致しました。今回は、季節柄明るい、華やかな題が多くみられました。「新学期」「入学式」などの語句は、自分の頃を思い出され、その頃のお話をたくさんして頂きました。書道を毎回楽しみにされている利用者様も最近が増えてきており、ゆくゆくは月二回、三回してもいいのでは？という感じです。書道の時間はなにか独特の雰囲気の流れ、心の整理、整頓をされているかのようで、書き終わりに後にすっきりされた表情をされているのを多くみられます。静かな時間の使い方、楽しい時間の使い方、色々時間の使い方がありますね。



「花見納め」 四月十八日

「良いお天気！外に出たら気持ちよさそう」というお言葉をたくさん耳にしました。そこで「朱雀館の花見納め、日光浴、春を体で感じよう」を開催致しました。参加希望を募ったところ、ほぼ全員の方に参加して頂きました。ひとりではできない楽しみがたくさんできました。桜吹雪を見て俳句のような句を感想として話合ったり、みんなで春の唄を歌えば合唱になります。日光浴も楽しくできたので、骨強化にもなりました。もちろん、記念撮影会もしましたよ。春の最高の思い出の一枚になりました。そして、最後は「また来年、綺麗な桜の花を見せてね」と朱雀館の一番近くの枝垂れ桜にお礼を言って解散しました。



デイサービス八重桜 押熊



「お花見ドライブ」 四月吉日

寒かったり雨に降られたりと、なかなか良い天気の日が続かないのですが、タイミングを見てお花見ドライブで出かけています。花見に行く日を多く取り、少人数で行くようにして行ける方は全員に行って頂くようにしています。押熊の周りの桜は奈良では遅い方のように、満開になるまでに日数がかかっています。皆様桜を見て、声を揃えて綺麗やねと言われていました。

「絵合わせ」 四月九日

テーブルを繋げて大きな台を作り、そこにカードを伏せて神経衰弱のようにカードにある絵を合わせるゲームです。このゲームは、身体の不自由な方や認知症があっても職員の手伝いで参加できるので、普段はレクリエーションに参加したくない方でも参加して頂いています。他の利用者様もヒントをだされたりと皆様と一緒に楽しまれています。



「ゴルフゲーム」 四月十二日

ホールのテーブルやイスを移動し、フロアをゴルフ場のグリーンに見立てて皆様に参加して頂いています。点数を出して競い合うので、自然と競争心が芽生え慎重にパットをされたり、また時間をかけてどこを狙うか決めて打られたりと、人それぞれ個性が出ていました。高得点を取られる利用者様は、皆様から歓声も上がり喜びも一倍でした。



「カラオケ体操」 四月二十三日

カラオケの機械を使って、TVに映された体操を見ながら皆様おなじみの曲に合わせて体操をしてみようとしています。『りんごの唄』『北国の春』『三百六十五歩のマーチ』等のご存知の曲で、歌を歌いながら体操も出来るので、皆様は楽しみながら身体を動かしていらっやいます。



デイサービス八重桜 平城



「お花見ドライブ」 四月五日

絶好の桜日和にお花見ドライブをしました。近くを通るだけで、満開の桜に利用者様の歓声が上がります。もちろん、桜も美しいのですが、外へ出られることも嬉しいのかもしれない。安全に車を駐車出来る場所を確保して、桜の樹の下でそれぞれの記念写真を撮りパチリ。少し風が吹くと桜吹雪、それもまたロマンチックです。来週ここへ来ても、もう出会えない風景と瞬間。約三十分ほどのドライブでしたが、皆様にはそれ以上の想い出を持ち帰っていただいた一日となりました。

「工作の日」 四月十六日

工作の日は、鯉のぼりを作りました。昨今、日本の伝統的なものが失われつつあります。そのような中で、昔からの風習は利用者様にとっては懐かしいもの、若い職員にとっては新鮮なものとして橋渡しをしてくれます。画用紙で鯉のぼりの形取りをして、キラキラした眼や鱗を貼り付けていきます。利用者様の個性豊かな鯉のぼりが出来るまで、あちこちで笑い声が起りました。そしてそれぞれの子供の頃の思い出を語って頂きました。十人集まれば十個の物語が生まれます。とても貴重な時間になりました。



「日なたぼっこ」 四月二十日

永く寒い冬も終わり、春風の心地よい季節となりました。この日は利用者様と一緒に、建物に併設されているお庭で日なたぼっこをしました。ここは夜になるとライトアップされて非常に綺麗な景色を見せてくれます。昼間は太陽の光が降り注いで、ちよつとした里山の雰囲気味わえる場所です。皆様にお声掛けすると、二つ返事でお庭に出て来られました。やはり外の空気が気持ちよいのか、暫く深呼吸されていました。太陽の光を吸収する事、清い空気を体内に吸収する事、これが健康に一番良いのかもしれない。春風に身を委ねると明るい気持ちになります。職員と一緒に『春の小川』を唄いました。皆様の声がいっしょに力強く聴こえます。



老後生活

高齢者の定義は六十五才以上を言うのですが、経済的な側面から見ると年金や退職金以外に準備した貯蓄を生活費として使い始める年齢が調査では平均六十五・一才となっています。高齢者の定義年齢とほぼ同じです。その年齢からの平均余命は、男性約十九年、女性二十四年あります。現在六十五歳の人は男性八十四才、女性八十九才まで生きるだろうということになります。毎月の最小生活費が十五万円とすれば、男性三四二〇万円、女性四三二〇万円が必要となり、旅行やグルメや趣味などを楽しむ生活をしようと思うと多額の資金が必要になります。

桜の広場

人生九十年の老後の対策として比較的元気な七十五才前と、それ以後体力的に衰える後期高齢者としての後半期の生活の仕方を計画的に考えた方が良いでしょう。大雑把な言い方ですが、前半は出来るだけ働いて年金以外の収入を得て、準備した老後資金を温存し、要介護リスクの高まる八十才以降に対処する必要があります。超少子高齢化が進み、社会保障の弱体化が予測される時代に備えるしかありません。日本は、平成の三十年間に何故準備できなかったのか、しなかったのでしょうか？

西 勝康

今月の名言格言

世の既成概念を破るといのが、
真の仕事である。

坂本龍馬



竹田 英尊

アマネ歴八年になる。色々な利用者の支援を行ってきたが本当にこれでよかったのかと問われると確信は得られない。

人にはそれぞれ生き方や生まれ育った歴史がある。時代を生き抜き、精いっぱい生きてきた生き方がある。自分の死が近づいてきているのに、他の人への思いやりがある時もある。心の豊かさに気づかされる時もある。

学びの世界は自分の中にあるのではないと思う。利用者から多くの事を教えられる。利用者が話してくださる話に向き合い、じっくり聞くことにしている。聞けば聞くほど支援の困難さの世界に明かりがともってくるのは不思議である。

金銭管理は権利擁護を地域包括支援センターにお願いしたり、それぞれのサービスのプロの意見を聞いたりして、支援を行う。色々な人に支えられて支援を行っている事に気づかされる。支援はチームで行うことが鉄則であると思う。多くの支援者が入れば入るほど生活の質が向上する。それを見ると心が和らぎ、次の支援に向かっている自分に気づき力が湧いてくる。包括的な支援はみんなで支え合って支援を行う事だと思ふ。

これからも八重桜のスタッフと協力して仕事をしていきたい。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

佐保川の 桜並木は 日本一

豊田 レイ子

佐保川の桜は本当に綺麗ですね

春の花 桜ドライブ 今は散り

丸谷 正子

今は桜も散ってしまいましたけれど、とても楽しいドライブでしたね

鯉のぼり 屋根より高く 舞い上がり

中谷 静子

鯉のぼりとても気持ち良さそうに泳いでいる姿が想像できます

鯉のぼり 健康祈り 孫とみる

濱田 トクミ

お孫さん想いのおばあさんの姿、ほっこりしますね

カゲロウに 幻想のハザマ 四月馬鹿

土田 瑞枝

暖かな春は沢山の幻想が膨らみますね

公園で 桜吹雪 綺麗だな

金子 ささこ

花見ドライブの感動は忘れられませんね

新入生 母に連れられ いそいそと

倉司 壽代

入学式、友達が沢山出来るかな

桜咲く 新しいカバンに 楽しさつめて

沖 富子

新生活、ドキドキわくわくのお気持ち満ちあふれていますね

自宅で出来る

お手軽リハビリ体操

今回も、自宅で無理なく出来るリハビリ体操をご紹介します。

今回は、股関節の動きを改善するための体操です。

股関節の動きを改善する運動(三回目)

※膝かかえ：股関節と膝関節を屈曲させて柔らかくする体操です。



①イスに座る
イスに深く座り背筋をピンと伸ばします。



②脚をイスにのせる
左脚を両手で持ち上げてイスの座面にのせます。



③膝を引く
左脚を両手でかかえて引き寄せます。

④右脚も同様に三回繰り返しておこないます。

※毎日すると筋肉が柔らかくなるので、一日一回は行います。

