

残暑はまだまだ続いています。

各店では夏祭りや暑気を払いました。

## デイサービス八重桜本店

【マロンフレンドズのコンサート】 八月三日

マロンフレンドズの皆さまが、様々な曲を演奏してくださいました。その曲についての意外な雑学も教えてくださいました。一同真剣に聞き入っていました。演奏では利用者様も楽器に合わせて歌ったり、手拍子をしたり、体を揺らして楽しみました。中には一人でマイクを持って歌を披露してくださいました方もおられ、「皆と一緒になら…」と普段歌わない方も歌っておられました。皆様にとって癒やしの一時間になったのではないのでしょうか。



【書道教室】 八月六日



毎月恒例となった書道教室、今回は夏をテーマにしました。書道を楽しむに來所される方もおり、とても素敵な作品を見せてくださいました。半紙いっぱい文字を大きく書いて個性的な一枚を見せてくださいました方、職員もびっくりするようなまるでお手本のような一枚を見せてくださった方もいらっしゃいました。提出した作品が飾られているのを、皆様嬉しそうにご覧になっておられました。

【夏祭り】 八月八日

今年もこの季節がやってきました。職員はいつもの制服ではなく、浴衣や甚平、法被を身にまとい、それを楽しみにされているご利用者様もいらっしゃいます。

午前中は軽食やゲーム、それにカラオケ大会です。いつもは歌って

このないご利用者様も「夏祭りだから…」と楽しんで歌ってくださいました。昼食もいつもとは違い、夏祭りの屋台をイメージして、おでんやアイスクリームなどをご用意しました。

午後からは大和会の皆様が来てくださり、檜の上では職員の西田さん、飯高さんが浴衣姿で歌を歌い、大和会の皆様は周りで様々な踊りを見せて下さいました。利用者様も踊りに参加できるように職員が付き添い、車椅子の方も職員が押しながら一緒に周りを回って盆踊りを楽しみました。その後は恒例の抽選会、これがなくては始まりません。会場には待つてましたと言わんばかりの気合がみなぎっていました。皆様、順番にクジを引き、様々な方に協力を頂いたカバンやバスタオル等の景品を当ていらっしゃいました。

年に一度の夏祭りに皆様の素敵な笑顔が見られて職員一同感謝しております。



### 馳せ走る 食の匠 のひとりごと

#### マインド食

西 勝康

認知症予防に効果があるらしい食事法として「マインド食」というのが注目されています。

複数の栄養素を食事に取り入れることでアルツハイマー型認知症のリスクが大幅に減少することが分かっています。おすすめの食材としては緑黄色野菜やアーモンドなどのナッツ類、豆類、魚、全粒粉食品を多くとるとよいそうです。

逆に余りとしてはだめなのがご存じの通り塩分です。日本人は塩分接種量が世界中で最も多い民族の一つだそうです。減塩という味気ない、おいしくないというイメージがありますが「だし」でしっかりと旨味をつけると塩は少なくて済みます。最近は家庭用の天然だしも豊富に出回っていますのでお勧めです。

## デイサービス八重桜 朱雀



### 【夏祭り】 八月五日

今年の夏祭りは去年までとスタイルを変え、朝からお祭り気分を味わって頂きました。紅白幕と提灯で飾られたいつもと違うフロアに、食べ物屋台にベビーカーステラ、かき氷、フルーツポンチ、ジュースをご用意し、ゲームコーナーではヨーヨーすくい、的あて、輪投げのコーナーを設置しました。お昼ご飯に用意したお祭りメニューのおでん等も気に入って下さり、おやつも沢山召し上がられていたのに皆さん完食されていました。

午後からは盆踊り。最近では盆踊りの機会も少なくなりましたが、私たちの人生の大先輩である皆様は、練習や手本がなくても上手に踊っておられました。

また来年も皆さんに喜んで頂ける夏祭りを作り上げていきたいと思っております是非ご参加ください!!

### 【すいか割り】 八月十五日

すいか割りを開催しました。目隠しをしていては、さすがに一人では割れなかったですが、皆様の力を合わせて何度か叩いていると割ることができました。スイカ割りの間中、それぞれが「泳ぎが上手だ」「どここの海は綺麗だ」「日本全国旅行したところある」など夏の思い出話をたくさんしてくださいました。まだまだ、暑い夏が続きますので、すいかで水分補給をしつかり摂り、夏をたのしみましょう。



### 【奈良吹奏楽団】 八月十八日

奈良吹奏楽団が十二名で朱雀館に来てくださいました。大迫力の生演奏にみなさまがびっくり、鳥肌がたつほどでした。テレビやラジオなどとは違い、生演奏は音が違う!とお褒めの言葉をたくさん頂戴しました。みなさまご存知の曲が多く、演奏に合わせて口ずさんでおられました。合間のジョークもとてもおもしろおかしかったです。また、笑わせに…違いました聞かせに来てくださいね。



## デイサービス八重桜 押熊



### 【カレンダー作り】 七月二十六日

押熊館で人気レクリエーションの一つでもあるカレンダー作りです。

職員が毎月趣向をこらして企画し、皆様に作成してもらっているカレンダー、今月はヒマワリです。花の部分に立体感を持たせてよりリアルにしています。皆さま真剣に作成に取り組まれ、縦向きに作られる方や横向きに作られる方もおられ、同じ材料でも出来上がりは三者三様で個性的で色々な作品が出来上がっていました。

### 【うちわ作り】 八月六日

今回のレクリエーションでうちわ作りをしました。

うちの表には、利用者様それぞれのお名前が書いてあり、塗り絵でお好きな色で塗っていただきました。裏面は、祭りの雰囲気が出ています。空いているスペースにハッピーやかき氷を貼ったりして賑やかに作ってもらっています。できあがった紙は、うちの骨組みからはみ出さないように職員と一緒に骨組みに貼っていただきました。皆様には、このうちわを持って押熊館の夏祭りに参加していただきます。



### 【夏祭り】 八月七日

今年の押熊館の夏祭りは新しいゲームも取り入れ、もぐらたたき、投げなどに皆様に参加して頂きました。もぐらたたきは、職員が紅白帽を被りもぐらになって利用者様にハンマーでたたいてもらいましたが、皆様上手で何回も職員が叩かれていました。輪投げでは、景品として光る腕輪を付けてもらい、お祭りの雰囲気味わっていただきました。



昼食は、手作りのおでんと焼きそばとおむすびとお漬物です。いつもと違う昼食に皆様大変喜ばれておられました。午後からは、抽選会を行い色々な景品をお持ち帰りいただいています。おやつには、ベビーカーステラとチョコバナナとえびせんをお出ししており、皆様お腹いっぱいになるまで召し上がられていました。

# デイサービス八重桜 平城



【相撲甚句会「フハヤ」】八月一日

けはや相撲甚句会の皆さんが、江戸時代のころから独特の節回しで唄われている「相撲甚句」を披露してくださいました。「寄せ太鼓」が相撲独特の雰囲気をもたらし、甲高い拍子木の音が部屋中に鳴り響くなか、歌い手さん達が入場し、人生の哀愁やユーモアを交えた相撲甚句を交互にご披露してくださいました。介護職員も一緒に「フハヤ」の掛け声とともに拍手喝采！甚句の歌い手さんの交代の合間には、けはや相撲甚句会の「けはや」が相撲の元祖「当麻蹴速（たいまのけはや）」に由来していることなどをお聞かせくださいました。

【夏祭り】 八月九日

「夏祭り」とも郷愁のある響きではありませんか。昔の夏祭りはどこかほのぼのとしていましたよね。その再現とばかりに第二回ファミリアモア八重桜平城館の夏祭りが行われました。職員全員は法被を着用、中には浴衣姿で気合の入った女子職員もいました。会場の夜店は輪投げ、射的、金魚すくいとどれも昔懐かしいお店です。利用者様は最初は戸惑い気味でしたが次第にご自身自ら参加されるようになりました。日頃は大人しい方も射的で体力を、輪投げで運動神経をそして金魚すくいでは反射神経を見事に使われていました。それぞれの縁日にはいろいろなプレゼントがついており、皆様とても喜んでおられました。



【ボウリング大会】 八月十八日

ボウリングは、ある年代には青春時代の代表的な娯楽でしたよね。町のあちろちろにボウリング場がありそしてとても満員でした。今日のレクリエーションはそのボウリングです。ピンをセットしてさっそく第一投です。ボールはまっすぐの軌道でストライク、やはり昔に熱中していただけの腕前です。次の方は二本倒しました、スポーツって男性、女性に限らず意外に大声が出ます。声が出るのは体の筋肉を使うことになるとなるんですね。皆様、ボールを投げては歓声を上げ、とても盛り上がりました。

## 低所得、低資産

### それでいて人生百年時代②

金融庁が先般発表した「老後二千万円」問題が騒動になりました。おさらいしますと「夫六十五才以上、妻六十才以上の夫婦のみの無職世帯では毎月の生活費の不足額の平均は約五万円であり、まだ三十年の人生があるとすれば不足額の総額は単純計算で二千万円になる」といった内容でした。

## 桜の広場

この層の人々は収入も低いという特徴があり、低所得・低資産という状況にあります。そして「人生百年時代」余生は二十年もあります。先月号の小欄でも申しましたが「自助努力」

の精神で働けるうちは働いて収入を得て、そして要支援、要介護になった時には「共助・互助」が大切です。保険制度を活用しつつ助け合って暮らすことで往年の資産形成の不足をも補って不安のない生活が送れる方法があります。来春オープンした「L・ファミリアモア 八重の家」がそれです。ご期待ください。

### 今月の名言格言

笑ってあげなさい。笑いたくなくても笑うのよ。笑顔が人間に必要なもの。

マザーテレサ

「誠意と信頼」



池澤 さや香

八重桜平城館に勤務して、はや半年が経ちました。直接介護の仕事に携わるのは初めての経験であり、戸惑いの中であくせくしつつも、先輩や同僚の皆さん達に支えられながら、今日まで頑張ってきました。

お話を傾聴し、共感をもってお応えした時に、利用者さんからいただく暖かい感謝のお言葉、うれしそうなお顔。また、私自身がつらい時には、利用者さんから逆にお声をかけて下さる「大丈夫ですか?」「しつかりね?」などの励ましのお言葉。誠意をもってお世話させていただいているからこそ、利用者の皆様がこの様に見守って下さっているのだと感じ、思わず涙が出る時があります。介護員にとって利用者様お一人お一人の個性を理解する事が、ご要望に適切にお応えできるのに役立ち、その「適切な応対」の積み重ねが相互の信頼関係を深めていくのだ、と思います。生い立ちや価値観がそれぞれ違った利用者様全員の方々の意思疎通は、決して容易ではありませんが、お一人の方との絆が、二人、三人の方との絆へと広がり、やがては、介護スタッフを含めた施設全体の輪になっていくのではないのでしょうか?

まだまだ、介護員としては駆け出しの私ですが、「誠意をもって接すれば、信頼につながる」を座右の銘にして、利用者さんとの絆を大切に、介護の経験・知識を積み重ねていきたいと思っています。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

盆踊り 楽しんでる間に 夜が明けた

繩 井 美 法

盆踊りや楽しいことはすぐに時間が過ぎていきますね

夏祭り 八重桜での 楽しさや

丸 谷 正 子

ご利用者様に楽しんで頂けたなら本当にうれしいです

ベランダで 秋刀魚と ビール幸せだ

野 崎 絹 子

キンキンに冷えたビールと秋刀魚はとても美味しいですね

コスモスが みんなでお辞儀 可愛いかな

中 嶋 かほる

本当ですよ、みなさんでお辞儀しているように見えますね

耳鳴りの 音と競うや せみの声

倉 司 壽 代

朝セミの鳴き声で目が覚めます 耳鳴りの大変さがわかりますね

奈良の町 音楽会は せみしぐれ

倉 司 壽 代

奈良の町がとってもおしゃれに感じますね

盃蘭盆や 鬼灯囲みて 供花する

大 城 聖 三

ご家族の皆様と奥様を偲ばれておられますね 想いは尽きませんね



令和2年3月オープン予定

L・ファミリーモア八重の家



一階ダイニング&リビング