

紅葉の季節が過ぎ、冬じたくが始まります。

デイサービス八重桜 本店

「事務長さんも挑戦しました」 十一月五日



今回も書道教室に沢山の方が参加して下さいました。毎回書道を楽しみにされている方だけでなく、普段は筋力トレーニングにいられている方も参加してくださいました。自分の筆を持って来る方もいらっしゃいます。お手本のような文字を書いてくださる方、半紙いっぱい個性的な文字を書いてくださる方、様々な作品が出来上がりました。今回は職員も参加し、皆様が興味津々で見られてました。皆様の作品、職員の作品ともにフロアに飾っていますので是非ご覧になってください

「江戸伝統芸かっぱれ」 十一月十四日

江戸伝統芸「かっぱれ」の桜美会奈良の皆様がきてくださいました。江戸のお座敷芸はふだんなかなか見ることが出来ませんので、ご利用者様はもちろん職員も思わず興味津々で見とれました。曲や踊りの合間には豆知識を披露してくださいました。曲に合わせて衣装が変わったり、人も入れ替わりながらの公演で、一言に江戸伝統芸能と言っても様々なものがあることを知りました。

中には手や足を使いながら踊りを真似している方や、一緒になって歌われている方、豆知識を真剣に聞いておられる方、そんな皆様と一緒に職員も思わず見入ってしまいました。



「紅葉ドライブ」 十一月十九日～二十一日



待ちに待った紅葉ドライブに行ってきた。年々秋の深まりが遅くなり、皆様も心待ちにしておられました。今年は大仏池のほとりや高畑、浮見堂の周辺を散策しました。思っていたよりも木々の色づきが良く、真っ赤や黄色に染まった木を見て「綺麗や、心まで癒されるわ」「やっぱり奈良公園の秋は最高やわ」と深まりゆく秋をそれぞれ楽しんでおられました。車外に出て深呼吸をしたり、背伸びをしたり、おまけにかわいい鹿さんも寄ってきたりして、日々施設の中では見れない皆様の表情に職員の心まで癒され、思い思いに秋を感じて、紅葉を楽しんで頂きました。

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

フレイル

西 勝康

年齢を重ねて筋力などが弱るフレイル(虚弱)の高齢者は要介護になる危険度がフレイルでない人の三、五倍だという。フレイルの予防には筋肉を作るのに必要なたんぱく質の摂取が不可欠ですが、七十五歳以上の八割が少食が言えます。食べる量が減ると栄養状態が悪化し筋肉量が低下します。できるだけ家族や友人と一緒に食べるようにすれば食事も楽しくなり食欲も増すでしょう。しっかり食べましょう。



## デイサービス八重桜 朱雀



### 【秋ですよー栗拾い】十一月七日

秋も深まり、とても美味しい食べ物がたくさん出るようになってきました。そこで今回は栗を集めるゲームをしました。床に栗をたくさん拡げて、つまみと籠を使用してより多くの栗を集めるといっゲームです。皆様、とても上手につまみを使用して、どんどん集めていかれます。ゲーム途中に「実物は、殻のどげに苦戦した」という経験談のお話で盛り上がりました。集めた後は、もちろん食べますね。ゲーム後、「栗ご飯」の話で盛り上がりました。やっぱり秋は「食欲の秋」でした。

### 【まほろばジャズ倶楽部】十一月十五日

まほろばジャズ倶楽部の方たちが「四季の歌」「青葉城恋唄」「いつまでも」「見上げてごらん夜の星を」「幸せなら手をたたこう」「この道」「ベチカ」「おぼろ月夜」「かあさんの歌」「赤とんぼ」「仰げば尊し」を披露してくださいました。やはりバンドの生演奏を聴くと、テレビやラジオと違い、音に反応して心が躍ります。皆様、頭と体に直接響く音に「やっぱり、綺麗な音はいいね」と、感動されていました。最初から最後まで、利用者様の声も加わり、大合唱になっていました。



### 【紅葉ドライブ】十一月十七日

京都府木津川市にある岡田国神社へ行ってきました。朱雀館からは、車で十分ほどのところに建てられていて、地元の方からは「木津の天神さん」と親しまれており、田園地帯に天神山を背に建てられた、とても静かな場所です。大きな紅葉の木が真っ赤に色づき、ご利用者様にも秋を感じていただけたと思います。ドライブの車中では、和気あいあいと会話もはずみ、道中の景色も楽しんでいただけたと思います。



## デイサービス八重桜 押熊



### 【カレンダー作り】十月二十一日、二十二日

月に一度、翌月のカレンダーを作る日は皆様が大変楽しみにされているレクリエーションの一つです。可愛いデザインで季節感を出していることが皆様に好評な理由の一つです。手先が器用な利用者様は一人で作られますが、一人で作るのが難しい利用者様には職員と一緒に相談しながら作り上げています。一日で完成出来なかった利用者様は次の日に持ち越してお作りになられています。入居者様はお部屋の中や入口に飾られています。

### 【缶積みゲーム】十一月十三日

今日のレクリエーションは、恒例の缶積みゲームです。恒例と言ってもいざ競い合うとなると皆様は真剣に取り組まれ、集中力も必要なため息をひそめながらそ〜っと缶を置かれています。見ている皆様も息をこらしてフロアが静まりかえっていますが、缶が倒れると大きな音となり、一斉に「あ〜っ」と歓声が上がります。大変盛り上がりがあります。

麻痺がある方や車イスの方も職員の手伝いの元で参加出来るので、沢山の方が楽しめました。



### 【銭太鼓とオカリナ演奏会】十一月十八日

ボランティア三名の方による銭太鼓から始まりました。両手に持った銭太鼓を回したり叩いたりして打ち出されるリズムに釣られて、利用者様も手拍子を打ったり、踊ったりされていました。

オカリナの演奏では、四季の歌、里の秋、月、バラが咲いた、真っ赤な秋、ゴンドラの唄、等を皆様の歌に合わせて演奏していただきました。

最後の安来節では、コミカルな動きに合わせ皆様の笑い声も出て大変喜ばれていました。



# デイサービス八重桜 平城



【ハンビマジッククラブのマジックショー】 十一月四日

ハンビといえば「小鹿」、さぞかし天使のような可愛い人たちかと思ったら、見るからに「ザ・おっさんたち」(笑)。その実力は如何にと思いきや、手さばきはお見事の一言でした。スカーフを使ったりランプを使ったり、利用者様の視線を一秒たりとも逸らしません。マジックには必ずネタと仕掛けがあるのはわかっていますが、しかし目の前で食い入るように見つめていた利用者様は感嘆の声をあげるばかりでした。男性三名のチームでしたが、皆さんのお年は六十歳以上、その軽い身のこなし方はとても若々しいものでした。

## 【愛しいドッグセラピーの訪問】 十一月十一日

ドッグセラピーとは、アニマルセラピーの一種で動物を通じて心を癒やす治療を指します。今日は五匹のワンちゃんが登場、小型犬から大型犬までバラエティー豊かな面々です。どの犬も高度な訓練を受けているので吠えることは一切ありません。早速各利用者様の元へと向かいました。子犬を膝の上に乗せた利用者様の顔は満面の笑みが浮かんでいます。体を撫でて話しかける利用者様もじろっじやいます。普段は表情の少ない方もこの時は笑顔になります。それが不思議です。



## 【今月の楽しい誕生日会】 十一月十八日

今日は、十一月のお誕生日会がありました。対象となった利用者様は三名。そのうちご夫婦が偶然にも同じ誕生日でした。人生で一番の思い出を尋ねると「お互いが出会ったことです」とお答えでした。「いやまじっ限ります。長生きをすることに益々魅力を感じますよね。本日誕生日を迎えられた方も歳を重ねられて素敵に見えます。多くの苦勞や苦難があったでしょうが、今となってはそれも一つの思い出でしょうね。ほかの利用者様全員で歌を歌ってお祝いをしました。

## 地域包括ケアシステムのおさらい

今年も早や十二月となりました。年が明けると団塊の世代が全て後期高齢者となる二〇二五年まであと五年になります。これを指して

二〇二五年問題と言っています。

二〇〇五年の介護保険法改正で初めて「地域包括ケアシステム」という言葉が使われました。高齢者が

住み慣れた地域で自分らしい

人生を全うできる社会を目指

して二〇二五年を目標に整備

が進められています。地域に

おける「住まい」「医療」「介護」

「予防」「生活支援」の五つのサービ

スを一体的に提供できるケア体制を

構築しようというのが地域包括ケア

システムです。

なかでも生活の基盤として必要な

住まいがきちんと整備され、本人の

希望と経済力に沿った住まい方が確

保されることが地域包括ケアシステ

ムの前提です。

人生百年時代ということがよく言

われる時代になりました。長寿はめ

でたいことですが、一方で連れ合いを

失って一人暮らしになる人が非常に

多くなっています。元気で自立して

いる内はいいですが、超々高

齢になるとそうもいかなくな

るでしょう。その時になつて

困ることがないように「生活

支援」「介護」等のサービスが

提供されやすい共同住宅、施

設など形は何でもいいですが、包括ケ

アシステムに組み込まれた「住まい」

を確保する必要がある、一人暮らしの方

には必要でしょう。

八十歳を超えたら早めの住み替え

をお勧めしたいと思います。

西 勝康

## 今月の名言格言

七転八倒 つまずいたり ころんだりするほうが  
自然なんだな 人間だもの

相田みつお

## 桜の広場

「介護と私」



辰巳 千代子

私が介護の仕事を始めてから六年ほどです。ずっと以前から働きたかった仕事でした。

講習を受けるのも費用もかかるし断念しました。子供たちを成人させ

るまでとは、朝・夕掛け持ちしながら働き、一番下の子供が成人して落ち着いた時には、五十歳を過ぎていました。ある人から「ハローワーク主催の講習会がいろいろあるよ」と聞いて、初任者研修を受講しました。別の施設でデイサービス、訪問介護、夜勤専従で五年ほどお世話になりました。

退職後、夜勤専従で探していました。ハローワークで八重桜の求人を見つけましたが、自宅から遠いし通勤時間がどれくらいかかるのだろうかと思いつつ面接を受けました。入社してからもうすぐ一年になります。

私の両親は二人とも他界しました。八重桜には、両親と同じ年齢の人、年上の人、年下の人、生存していれば・・・と思えば悲しくなる時もあります。

「親孝行したい時には親はなし」今両親にできなかったことを、利用者様を親だと思いつつ一日でも元気で長生きして頂きたい気持ちと、利用者様が安心してご利用していただくことが私の願いと介護だと思っています。

俳句教室発表句 (敬称を略します)

落葉焚き 木枯らし寒さ 季節かな

丸谷 正子

冬の季節感を感じさせてくれる素敵な一句ですね

七五三 抱いてお守り 頂いて

阿古井 順子

わが子を思う気持ちがひしひしと伝わりますね

紅葉狩り 鋤鍋囲み 語り合う

大城 聖三

紅葉を愛でながらのお鍋囲み楽しそうですね

秋深く 吉野の柿 思い出す

西川 愛子

西吉野地方の名物はズバリ柿ですね

驚いた 気づけば 明日は大みそか

中川 春子

一年というのはあつという間ですね

忘年会 昔の仲間 思い出す

明星 明子

昔はみんなでワイワイ飲まされていたんですね

秋日和 散歩しながら 歌づくり

倉司 壽代

秋晴れの日にお出かけついでに心が弾み一句!

コスモスは 好きな花です 風に舞う

北 ヒデノ

コスモスも素敵で可愛い花ですね

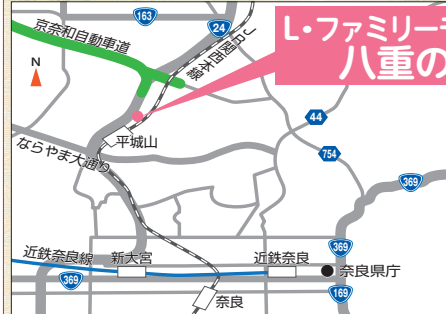
枚方の 人形たちも 遠慮気味

若山 樟吉

紅葉に装いに菊人形までも遠慮してしまいますね

JR平城山駅前に 来春3月オープン (令和元年10月より現地にて) (モデルルーム公開中!)

人生百年時代 独りじゃない一人暮らしを始めよう!



L・ファミリーモア 八重の家

サービス付き高齢者向け住宅

デイサービス併設

L・ファミリーモア 八重の家

お問い合わせ先 株式会社 八重桜 (担当: 大塚) ☎0120-27-3205 受付時間 9:00~17:00