

節分を過ぎると、其処此処に春のきざしが現れてきます。まだまだ寒い日もありますが、皆様元気に過ごされています。

デイサービス八重桜本店

「デイサービス八重桜新年会」 一月六日



お正月恒例の新年会です。まずは職員対抗で羽根突きならぬミニバドミントン。負けた職員には顔に墨を塗っていきます。面白可笑しく遠慮なく塗りたくって…利用者様も大爆笑でした。

手押し相撲では体の大きさが勝負が決まると思いきや、体を仰け反らせ、相手の力をいなし勝ったりと、コツがいるみたいですね。お口でマシユマロキヤツチではなんとかお口で受け止めようと職員も必死です。

最後に利用者様に目隠しをして頂いて福笑い。司会の方や周りの利用者様からの掛け声で「もうちょよこ右、いや上かな？そこらへんやな」出来たと思つて目隠しを取つて大爆笑。新年から笑いの絶えない一日でした。

「音楽療法セッション」 一月八日



年が改まつて初めての音楽療法セッションです。今年の子年ということで子年に生まれた曲が中心でした。

始まりの挨拶から「お正月の歌」に始まり、「ふじの山」等の季節を感じる歌から明治〜大正〜昭和にかけての子年に生まれた歌を楽しみながら、セッションの先生からその時代の話を利用者様に伺います。「ああ、この年はこんな事があつたなあ」と利用者様も思い出しに浸りながら口ずさむ歌にも自然と力が入ります。そういう利用者様のお顔を拝見していると人生の先輩として頭の下がる思いでした。

「ハワイ気分ハワイアンバンド」 一月十二日



本格的なハワイアンバンドの方々の来訪です。以前に、踊りに来られた方々もいらつしゃいましたが、今回は踊りだけでなく、楽器の多さに驚かされました。

紹介していただいた曲目も「瀬戸の花嫁」をフラダンスで踊られたりして意外でした。「青い山脈」では、曲を知っている方々が多くいらつしゃつて大合唱になりました。ハワイアン定番「アロハオエ」もあり、ハワイアンにとんだ曲目で構成されていて、外は一月の寒空ながら八重桜本店は常夏気分にはなっていました。

馳せ走る 食の匠 のひとりごと

認知症予防

西 勝康

超高齢者社会になって認知症の話をするのは珍しくなくなりました。歳をとると誰でも認知症のリスクはあります。その予防法は色々ありますが、今日は食生活の改善をおすすめしましょう。

認知症予防に効果的な食材

- ① 緑黄色野菜 人参、南瓜、アスパラ等、ビタミンC&Eの同時摂取
- ② 青魚 いわし、サバ、サンマ等、オメガ3脂肪酸といわれるDHAやEPAを多く含みます。
- ③ 大豆製品 納豆、豆腐、みそ等、大豆サポニン、大豆レシチン
- ④ カフェイン コーヒー

以上のようなものを意識して食するようになれば認知症にならないかもね。

デイサービス八重桜 朱雀

【職員による演芸大会】 一月七日

お正月の企画として、職員による「二人羽織」を披露させていただきました。今回は、熱いおしぼりで、お顔を拭き、熱いお茶で喉を潤していただき、お食事は麻婆豆腐を召しあがっていただきました。さて、上手くいきましたでしょうか？ご利用者様からも、「あー、違う、そこ、そこ」「もっとなー」等、思い思いに声を上げて、笑いが沸き上がっていました。「笑つ門には福来る」笑つ事は健康にも良いです。今年も笑顔いっぱい朱雀にしたいと思います。



【すてきなギターサークル演奏会】 一月十五日

この日は奈良ギターサークルさんに来ていただきました。ギターの演奏と共に、甘い声でも素敵な歌声を聴かせてくださいました。レパートリーも豊富で、飽きさせない話題で、本当に楽しませていただきました。聞けば、お仕事を定年退職されてボランティアで色々な施設を回られているとのこと。お二人が、定年されている年齢だとお聞きして、びっくりいたしました。何か、趣味に打ち込めて、それを披露できるなんて、羨ましい限りです。それが若さの秘訣につながるんですね。ご利用者様も大変喜んでいただき、一緒に歌える場面もありました。是非、また来ていただきたいです。



【大人気のドッグセラピー】 一月二十一日

ドッグセラピーの日には、ご利用者様も「今日はワンの日かー」と毎回楽しみにして下さっています。ドッグセラピーは、犬がもたらしてくれる、あたたかさ、フワフワな手触り、つぶらな瞳、さまざま「癒し」を感じさせてくれます。また、癒しを与えてくれるだけでなく、高齢者特有の症状に緩和が見られるということです。「犬との関わりあいの中から、高齢者に『この子を守ってあげたい』『いたわってあげたい』といった自発的な使命感が生れるそうです。また、ストレス軽減、血圧安定等、様々な効果があるようです。ワンコさん達、これからもよろしくお願いします。」



デイサービス八重桜 押熊

【お正月押熊館の絵馬作り】 一月三日

三日は恒例の絵馬作りです。利用者様は、ご自身の健康のことや家族の健康のことなど様々な願いを一生懸命書かれており、中には「世界平和」を願われている方もいました。書いて頂いた絵馬は、来所される方や入居様からも見える位置に飾っており、お正月の雰囲気が出て皆様にも大変喜ばれていました。字を書く機会が少なく、字を書くのを嫌がられる方もいますが、スタッフが手伝って書くようお願いが増えてきて、あれもこれも書きたくなって、一つを選ぶのに時間がかかる利用者様もおられました。



【皆さんと一緒に達磨の貼り絵つくり】 一月六日

今月の工作は、縁起物である達磨の貼り絵を皆様で作って頂きました。この世に二つとない出来上りの様々な達磨が完成しています。皆様は物作りしている時は真剣なお喋りはされませんが、もくもくと集中して作っておられスタッフがお手伝いする方はほとんどおられませんでした。出来上がった達磨はフロア内の天井から吊し、皆様からも見えるように飾らせて頂いています。



【案じゴルフゲーム競争】 一月十九日

一月の中旬も過ぎて皆様のお正月気分も抜けたので、身体を動かすレクリエーションの一つでゴルフゲームに参加して頂きました。車いすの方や立位に不安のある利用者様には、スタッフが付き添いました。点数を競うゲームは皆様張り切られますが、中々、点数の書いてある箱には入りにくく苦戦してられる方が多かったです。男性の中には昔ゴルフを経験された方もおられ、やはりフォームがきまっておられました。皆様やスタッフの歓声が多く、大変もりあがりました。



デイサービス八重桜 平城



【お誕生日会とお茶の会】 一月二十日
 今月は四名の方が元氣にお誕生日を迎えました。皆様の喜ぶお顔を拝見すると、職員一同益々頑張ろうとモチベーションが上がりますね。今回は同時にお茶席が設けられました。お誕生日の四人に代表として前に座ってもらい、先生のお手本を見よう見まねで真似て茶道を体験していただきました。抹茶特有の芳醇な香りと味に皆様大満足。茶道のしきたりには少し戸惑いもあつたようですが、お茶菓子と一緒に味わう日本の文化と歴史に思いを馳せる有意義な時間となりました。

【オアシスのギター演奏】 一月八日

この日は『オアシス』というグループによるギター演奏がありました。マンドリンも加えて、懐かしい歌謡曲や唱歌を次々と披露してくれました。若い頃の記憶というのは中々消えるものではありません。利用者様も拍手をしながら歌い、幼少の頃を思い出しているかのような表情です。外は寒空、フロアは熱気ムンムン。音楽療法というジャンルがありますが、まさに歌は心を若返らせますよね。そんな素敵な時間と音楽を運んでくれた『オアシス』の皆様に感謝の一日でした。



【ドッグセラピー】 一月十三日

今日はドッグセラピーのワンちゃんたちの登場です。毎回毎回、人への忠誠心と深い愛情で利用者様と交流してくれれます。単なる触れ合いに終わらず、忘れていた記憶を思い出したりと精神的な効果は計り知れません。そんなワンちゃんたちを抱きしめたり、頭を撫でたりと皆様思い思いの時間を楽しまました。どのワンちゃんも誰に身体や頭を触られても、決して吠えることはありません。平城館の利用者様は犬派の人が多く、よって、大きな歓声と黄色い声援でフロアは満ち満ちていました。



老々介護対策

②

先月号で老々介護世帯の中でも夫婦、あるいは親子共々要介護の場合は在宅では訪問や通所サービスを活用しても安全な暮らしは困難だといえるでしょう。それでは二人で老人ホームに入居するために必要な条件を満たせる施設とはどのような施設なのか？前号で上げた課題は次の四つでした。

- ① 二人分の入居費用
- ② 軽度者の生活自由度
- ③ 今の地縁の継続性
- ④ 介護者のレスパイト

(介護の一時休止)

今秋開設予定のファミリーモア八重桜 西奈良館では、右の各項目の対策は次のようになります。

- ① 高齢者二人世帯の月間平均生活費は、二十三から二十四万円ですから自宅で生活することと比べても遜色ないのではないのでしょうか。
- ② ミ・ナールまでのシャトルバス運行がありますので、自立度の高い軽度者は買い物や外出もできます。

桜の広場



① ファミリーモア八重桜 西奈良館 料金表

	介護度	家賃	共益費	生活支援サービス費	食費	合計
二人入居 25㎡	二人共 要介護	37,000	5,000	25,000	42,000	166,000
			2,500	12,500	42,000	
	要介護と 要支援	37,000	5,000	25,000	42,000	158,500
			2,500	5,000	42,000	

③ 同じく外出サービスを利用して従来の地域を訪れることも可能です。

④ 施設に併設の宿泊・デイサービスを利用してひととき一人で休むこともできます。

以上のような対策をすれば、老々介護の方も安全・安心・安価に暮らせるのではないのでしょうか。

今月の名言格言

他人のものさし
 自分のものさし
 それぞれ寸法がちがうんだな

相田みつを

社員投稿欄

「私にとっての八重桜」

尾上 未奈



幼少期に両親が共働きだったので、両親が居ない時間は祖父母の家で過ごす毎日でした。そして、大人になり、親となり、生活のために仕事をしないとといけない状況になり、最初はパートで十分でしたが、シングルマザーになった事から常勤の仕事を考えなければいけなくなりました。私には小学生の娘がひとりいます。自分の小さい頃と同じで私が仕事に出ている間は母に協力してもらっているのが常勤の仕事に就けています。

八重桜に勤め始めてから一年十か月。色々な事がありましたが、一番嬉しかった出来事は綾部本部長から社員になれるぞと報告をいただいた時です。前の職場では希望しても社員になれず悲しい思いをしてきていたので、感激して大泣きしてしまいました。帰宅してから母と娘に報告をしたら、めちゃくちゃ喜んでお祝いしてくれました。私は八重桜に感謝しかありません。

昨年十二月、体は元気ですが、治療が必要な病気が発覚しました。落ち込む時もありますが、自宅療養より、出勤して本店のご利用者様やスタッフの仲間と一緒に過ごしていきたいので私は休みたくないです。病気を打ち明けた時皆様が理解して下さり、また、こんな私のために綾部本部長は励ましのエールを送ってくださいました。今年に入り、まさかの西代表からもお言葉を頂戴しました。

私は自分の病気よりもこの出来事に驚いています。感謝の気持ちを忘れることなく、すべての事への恩返しのできる気持ちで八重桜の皆様と日々を送っていきたくと思っています。

俳句教室発表句 (敬称を略します)

福笑い 新年会で 自分かな

丸谷 正子

八重桜新年会でたくさんの人に福笑いをしましたね

賀状出す 今年限りを 繰り返し

豊崎 千代子

なかなか今年限りともいえないものですね

孫の顔 今年も元気 夢託す

吉田 ヤスノ

かわいい孫の顔を見て癒されますね

門松が 今年も元気 祝ってる

北 ヒデノ

今年も一年よろしくお願ひします

初春や 元気健康 ネズミ歳

森 克美

元気が一番、良い一年になってほしいですね

お年玉 あげて孫の 笑顔かな

森 口 律子

幸せな家族でほほえましいですね

大和には やまと風情の 四方の春

大城 聖三

大和の国奈良は平和で有難いですね

新年の 初夢みつつ 福笑い

水谷 タエコ

今年の初夢はどんな夢でしたか？

いよいよ、3月1日オープン!



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: 大堀) ☎0120-27-3205 受付時間 9:00~17:00