

ご利用者さまのおかげで、毎月 Unicef (ユニセフ) へ寄付をさせていただいています。

8月の寄付額 32,000円

累計金額 440,000円

十月の中旬まで残暑は続くようですよ。

朝夕の寒暖差にお気をつけください。

デイサービス八重桜本店

「りんご巻き巻きゲーム」



この日は職員考案の新しいゲーム、「りんご巻き巻きゲーム」を実施しました。ラップの芯に結んだひもをりんごを乗せたお皿に取り付けて、ひもを巻いていき皿を早く「ゴール」まで運んだほうが勝ち、りんごが落ちてしまつたその地点から再スタートというルールです。通所チームとロングステイチームに分かれて対決しました。慎重にゆっくりと巻かれる方、勢いよく巻いてりんごを落とされる方、巻いては一度バランスを立て直される方と皆さまそれぞれ個性的でしたが、顔つきは真剣です。応援にも熱が入り「もつちよつとでゴールや」「追いつけるから頑張れ」とそれぞれのチームにエールを送っておられました。結果は九対三で通所チームの勝ちでしたが、皆さまに楽しかった、と満足していただけただけの様子でした。

「敬老会」

本店の一大イベント、敬老会。今年はゲストにマロンフレンスさんをお迎えして盛大に敬老会を開催しました。来所されたご利用者さまは、紅白幕に飾られたフロアを見てワクワクな様子。昔懐かしい歌と演奏のプレゼントに喜んでくださり、「古城」や「リンゴの歌」などはマイクを持って一緒に歌われて盛り上がりました。三十分ほどのステージを観覧した後は事前に準備した手形の色紙とプレゼントの贈呈。今年は三十五名と例年より多くの方がお祝いを迎えられ、百六賀の方を筆頭にお元気なご利用者さまが多くいられます。プレゼントを受け取られた方はみないい笑顔で、次のお祝いまで元気でいたいです、との決意表明もされました。また次のお祝いまで健康にお過ごしただけですように、願っています。



きょういくと きょうりょう

西 勝康

近頃は健康志向の高まりから、本格的なフィットネスジムもさることながらお手軽低料金で利用できるトレーニングジムが人気を博しているようです。有名などころでは女性専用のカーブスや最近では男女ともに利用できるチョコザップ等がよく耳にするところ。利用者の平均年齢は前者が五十〜六十歳代、後者は二十〜五十歳代というデータがあります。いずれも年齢的には現役世代が中心です。七十歳以降の人の行くところではなさそう。さて人生百年時代と言われていますが、現在百歳以上人口は約九万二千人でそのうち女性は約九割です。二〇四七年には五十万人になるとい試算があり、リタイヤしてからの余生が年々長くなります。誰しも健康で元気に生きたいと思えますよね。

以前にもこの小欄で「フレイル」についてお話ししましたが、復習しますと「フレイル」とは「加齢により心身が老い衰えた状態」です。そして社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。社会とのつながりが希薄になるにつれて生活範囲がせばまり心の活性が失われたり食事の偏り、栄養不足になり体の虚弱へとドミノ倒しとなってしまいます。

桜の広場

高齢者にとつてのカーブスやチョコザップに代わるものが「デイサービス」です。八十歳を超えたらフレイル年齢と思つて、今は元氣そうでも八十歳以上の三人に一人、二人にひとりには要支援・介護の認定がおりる可能性があります。ありますので認定申請をして安い料金でデイサービスを利用することで社会とのつながりを保ち、また入浴、食事、リハビリ、レクリエーションで楽しく元気に若返りましょう。高齢者に必要な「きょういくと きょうりょう」、即ち「今日行くところがあり、今日用がある」、それをデイサービスにしましょう。

デイサービス八重桜 朱雀

【ゆらゆら玉落とし】



朱雀館で人気のレクリエーションの一つ「ゆらゆら玉落とし」というゲームに皆さまに参加していただきました。ゲーム内容として二人一組で何かペアになっていただき、それぞれのペアで向かい合わせに座っていただき、それぞれ「穴あき箱」のひもをそれぞれ二本ずつ持っていました。真下に箱を置き、二人一組でバランスよくひもを動かして「穴あき箱」に入っているピンポン玉を下の箱に落とすというゲームです。一番早くすべてのピンポン玉を落としたペアの勝ちとなります。皆さま、真剣に楽しみながら取り組まれて、暖かくて良い雰囲気

気の中、一体感が生まれました。皆さまの笑顔や活気ある場面を多くみることができ、とても良いレクリエーションになりました。今後も、様々なタイプのゲームや活動を取り入れ、皆さまの幅広いニーズに応えられるよう努めて参りたいと思います。

【敬老会】

本日は敬老の日。朱雀館では日ごろの皆さまへの感謝の気持ちを伝えるために敬老会を開催いたしました。楽しく敬老の日を過ごしていただくために用意したのはビンゴゲームや歌、体操などの催し物です。ビンゴゲームでは、皆さまワクワクしながら番号の発表を聞いておられ、ビンゴになられた方はとても喜ばれて、景品をお渡しした際には感謝の気持ちを仰っておられました。また「ふるまひ」の歌を皆さまとともに合唱して大いに盛り上がり、楽しい敬老の日を過ごしていただくことができました。これからも感謝の気持ちを込めて、楽しく過ごせる行事を企画してサービス向上に取り組んでいきたいと思っております。



デイサービス八重桜 押熊

【季節の工作】



今月の工作のテーマはハロウィンです。ハロウィンが日本に定着したのは一九七〇年代なので、今から約五十四年ほど前という事になります。七十歳代の方はご存知の方もおられます。色々と説明をさせていただきます、ご存知ではない方も興味深そうに「そんな楽しい行事があるんやな」とおっしゃり、周りの方ともハロウィンの事でお話が盛り上がっていらっしやいました。オレンジや黒や黄色の折り紙を使ってこつもりやかぼちゃなどを皆さまと一緒に作りました。とても熱心に取り組んで下さったおかげで、たくさん折り紙が過ぎました。皆さまは、それぞれ自身で作ったものを見せあいながら、楽しく過ごしてくださいました。

今月も皆さまのたくさん笑顔を見ることができて嬉しかったです。

【敬老会】

敬老の日は、年に一度多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。今回は、お祝いの準備をしていた矢先にコロナが流行ってしまったために十分な準備をすることができず、プレゼントと手作りおやつが用意できただけでした。

毎年、押熊館では靴下をプレゼントしています。一年間履いていると伸びてしまったり、乾燥機などで縮んでしまうので皆さま喜んでくださっています。手作りおやつでは、皆さまの意見を聞いて羊羹とパウンドケーキになりました。少しミスマッチな気がしますが、皆さまの食べたという意見を大事にして、おやつとして出させていただきました。コロナ流行の時に部屋で一人お食事をするのが寂しかったというお声もあり、皆さまと一緒に笑顔で食べてくださっている姿は、スタッフもとても嬉しく思います。いつまでもお元気についてほしいとスタッフ一同願っています。



デイサービス八重桜 平城

【敬老会】



今年の敬老会は昼食にお寿司を食べました。ちらし寿司などを施設で食べられることはあるのですが、握りずしを食べることは普段はないので皆さまには喜んでいただきました。一人八貫でしたが皆さま、ペロッとお食べになられました。どうやらお元気な方々には量が少なかったようです。お昼からは長寿のお祝いにご利用者さま全員での集合写真撮影をいたしました。数年前にも集合写真を撮ったのですが、その時には皆さま全員で撮影をする事が叶いませんでした。ようやく今年、全員で写真撮影をする事が出来ました。すべてにご利用者さまが集まって写真を撮る様子を見て、感動している職員もいました。皆さまいつでもお元気で長生きしてくださいね。

八重の家

【敬老会】

今年の敬老会の昼食は豪華な特別仕様のお弁当でしたので、配膳時に皆さま「美味しそう」と歓声が上がりました。配膳が終わるとソナルコールビールで乾杯をしました。品数もいつもより多く、皆さま笑顔でお食事を楽しまれました。食事が済むと、昼からは第一部の開幕です。まずはご利用者さま全員に手作りの「小物入れ」のプレゼントを配りました。また、長寿祝いの方にはお祝いの色紙をプレゼントしました。喜寿・傘寿・米寿・卒寿の方が七名もおられ、一人ずつコメントをいただきました。皆さまお上手に感謝の言葉を発表され、「おめでとうー」「長生きしてねー」など暖かい言葉がフロアに飛び交いました。皆さまいつも素敵な笑顔に心遣いありがとうございます。これからも共に楽しい時間を過ごしましょうね。



【季節の制作】



九月に入り、朝晩は少し肌寒さを感じますが、日中はまだまだ暑い日が続いていますね。今月の制作活動は、「敬老の日のお祝い」と「銀杏と紅葉」をテーマにした壁面制作を行いました。大まかな下書きは職員が担当し、ご利用者さまには、色鉛筆や折り紙を使って色をつけていただきます。西奈良ではあえて色は指定せずにご利用者さま同士で考えていただく事を大事にしています。「敬老の日のお祝い」については、文字がメインの壁面制作でしたが、「祝」の字はどの色にしようか、「祝」を目立たせる為に他の文字はどの色で組み合わせようか等、話し合いをしました。「銀杏と紅葉」はまだ未完成なので皆さままで協力して素敵な作品を完成させましょうね！

デイサービス八重桜 西奈良

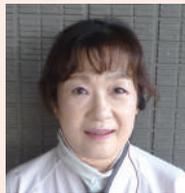
【敬老会】

皆さまが今後も健康で元気に過ごしていただけるよう、敬老会を行いました。西奈良館のご利用者さまでは米寿、卒寿、白寿、百三賀が当てはまり、それに該当する方のお祝いをしました。一人ずつ前に出ていただき、一言お願いしたところ様々なお言葉が頂戴できました。なかでも、皆さまに対する感謝の気持ちをそれぞれの方が力強く述べられていたのが、非常に印象的でした。一緒に過ごす周囲の方々に日々の感謝を伝えたいのでした。その後は、施設長考案の出し物を開催。赤黄紫緑青の色のコーナーにボールを投げ、入った色の職員が出し物をするゲームです。職員それぞれの個性豊かな内容で、喜んでいただけたかと思えます。この楽しいひとときが、今を生きる活力になることを願っています。



笑顔

木岡 里美



八重桜押熊館で働き始め、十二月で丸二年となります。家から近く徒歩や自転車でも通勤できるのが大きな魅力のひとつで、ここなら長く勤められると思い入職しました。初めて介護の仕事に就いたのは平成九年。きっかけは、祖父や祖母の介護でした。直接介護していた訳ではないですが、子供の頃から「おばあちゃん子」で、祖母が亡くなつてから「介護」というものを学んでみたいと考えるようになり、以前、祖母がショートステイでお世話になった施設で働かせてもらえる事となりました。これまで資格もなく右も左も分からないまま無我夢中で駆け抜けてきた気がします。

以前の仕事は従来型特養・ユニット型特養が主で、デイサービスの皆さんの優しく迎えてくださり、初日から居心地の良さを感じました。入職三日目にコロナ発症者が出て、ご利用者さまが次々と感染されてゆく中、時間の流れや細かな業務など分からないまま、皆さまの足手まといにならないよう、今自分にできる事をしようと日々過ごしていた事が記憶に新しく残っています。

元気に暮らせる年齢の方々ではないですが、安心し、日々穏やかに過ごしていただけるように笑顔で接する事を、介護を始めた頃から大切に心がけてきました。

また、接遇やマナーにも気を付けてきたつもりです。今後も、ご利用者さまから笑顔が返ってくるように、笑顔で接し傾聴したいです。

俳句教室発表句(敬称を略します)

笑栗の ほつほつ見えて 待ちにけり

磯 野 弘 子
ちらほらと見える割れたイガグリは人に拾われるのを待っているようです

デラウエア 前は一杯 食べれたのに

小 石 美江子

物価高騰の波はここにも...

ぶどう柵 背を低くして 収穫を

大 城 聖 三

たつぷり実ったブドウは頭が触れるほど低く垂れている様子ですね。

老いてなお 運動会が 大好きだ

川 西 楢 一

競技を観てハラハラドキドキすることが若さの秘訣でしょうか。

天高く 笑顔うれしい 運動会

山 口 計 子

抜けるような青空の下での運動会は心が浮き立ちます。

やれあった 拾ってみれば 虫食いや

中 薫

栗拾いは、出遅れるとこんな羽目になります。

風に乗る コスモス揺れて 香り放つ

中 輝 子

風の中にあふと秋の気配がするのはいかすかに甘いコスモスの香りなのですね。

こころの遊歩道

真に理財に長ずる人は

よく集めてよく散ずるようで

なくてはならぬ。

渋沢 栄一

八重の家通信 48

カフェの手作りデザート



カフェ八重の家ではお食事の後にシフォンケーキや白玉ぜんざい、クリームチーズケーキなどの手作りデザートを楽しんでいただいています。デザートで特に気を付けているのが食べやすさです。シフォンケーキにはクリームチーズを入れてしっとりさせたり、白玉は白玉粉に豆腐を入れて喉に詰めないようにフワフワした感じにしています。

次に気を付けているのは季節感です。春にはシフォンケーキの上にはいちごをトッピングし、秋にはいちじくのワイン煮を提供しました。柿をたくさんいただいた時は柿プリンを作り「いただいた柿で作りました」とお出しすると、持って来ていただいた方にもとても喜んでいただきました。中でも、とても好評だったのが白玉宇治金時のかき氷。お店に行かないと食べられないからと、何でも買える時代になりましたが、手作りデザートも楽しみの一つにしたいだけだと嬉しいです。



認知症予防あれこれ ⑱

バリアアリーの世界

藤村 俊城

私が尊敬している方の一人で、作業療法士の藤原茂先生は講演会で「何でもバリアフリーにすれば良いというものではない。そんなことをするから余計に弱っていくんだ。バリアアリーじゃなきゃダメなんだ」と言われていました。たしかに、と納得させられた記憶があります。

私もプログラムを作成したり、機能訓練をしたり、介助をする時には藤原先生の言葉を思い返しながらか、あえて「壁」を設けた介入をします。先日、股関節の手術後初めて来られたご利用者さまが、太ももが痛いと言われそうに来所されました。「先生は手を貸してくれないんですね」と言われましたが、歩き方を見て痛みのある部分を聞いて何が原因か推察し、治療に入りました。その結果痛みは改善し、次週は歩行状態も良くなって来所され喜んでおられました。娘さんに「どれだけ凄いな先生がいるの、そこ？」と、驚かれたそうです。藤村は八重桜一のいけずですが、本当は優しいのかな？