

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。

10月の寄付額 26,500円

累計金額 498,500円

北の地方では雪の便りも聞かれるようになりました

インフルエンザが流行る季節です。小まめに手洗い、うがいをして感染を防ぎましょう

デイサービス八重桜本店

【紅葉ドライブ】

残暑が過ぎ去り、一気に冷え込みが来た十一月。秋の最後の目玉行事として紅葉ドライブがいよいよ開始されました。先月ばかりから利用者さまからは「今年も紅葉見に行けるのかな」との声も多く聞かれるなど皆さま心待ちにされていた様子で、開催の告知に歓喜されています。今年も残暑が長かったせいもあり心配されたのは紅葉の色付きです。不安と期待半々の中で車は出発。佐保川沿いから浮見堂を回るコースでは道中の景色も楽しんでいただきました。一面の紅葉とまではいかないものの、綺麗に色付いた紅葉を見ることが出来てほっと一安心の皆さま。今年もこの景色を見て良かったです。と満足された様子も見られました。帰りの車内では「また来年も見れますように」と早くも来秋の楽しみに思いを寄せておられました。温暖化の影響が年々季節の変化が分かりにくくなっていますが、来年は秋らしい雰囲気の中で紅葉を見たいものです。



【季節の工作】

毎月末に翌月のカレンダーを手作りしています。

カレンダー作りはとも人気で、皆さまの自宅などで活用されているそうです。友人と会う日、家族が来る日、病院へ行く日など色々なスケジュールを書いて毎日見ていると。さて、今月は十一月のカレンダーなのでクリスマスを書き折りで表現していただきました。サンタさんやクリスマスツリー、雪、ログハウスを各々好きな所に貼って、世界にひとつだけのカレンダーの出来上がりです。クリスマスツリーの飾りを利用して星をたくさんつけている方もいらっしゃいました。そういえば、世間ではきれいに飾りつけられた大きなクリスマスツリーが見られるようになってきました。八重桜でもそろそろクリスマスツリーの飾り付けを始めようと思えます。



皆さまに素敵なクリスマスが来ますように。

長寿を生き抜く

西 勝康

昨今の消費者物価の高騰は総務省の統計発表を見るまでもなく実感として伝って来ます。年金収入が大半を占める高齢者にとっては一部の富裕層を除いて、現状は何か生活に支障はないという人も、平均寿命が伸びていることから先々の長寿に備えておく必要があります。

八十五才を超えると六割の人が要介護状態になるという統計があります。そしてその四分の三が女性です。そして単身女性の場合、国民年金のみだと

五万四千円、国民年金+厚生年金だと十万五千円くらいです。ちなみに

八十才代の単身者ならば一千万円くらいの貯金が欲しいですね。要介護になった際にでも長く自宅で暮らしたいと考える人は多いです。しかし重度になると、そうもいかな

いこともありません。施設に入ると在宅介護と比べ、倍くらいの費用がかかります。なのでできるだけ長く在宅で暮らし続けられるように在宅サービスを十分に知って、うまく活用すること

で手持ち資金を温存しておくことが大切です。

桜の広場

①超高齢化がすすみ通院が困難になる人が多くなる
②社会保障費の観点でも入院よりも在宅医療の方が医療費が安い
更に最近よく耳にするのは通院するのにタクシーが確保できないということです。それも訪問診療にすればタクシー料金の節約にもなるし、通院のための準備や往復のストレスもなく自宅でリラックスしながら診てもらえる。何よりも医師が身近に居てくれて何かと相談できて心強いと感じる人は多いのではないだろうか。

ただ、どこの病院・医院でも訪問診療をしているとは限りませんので注意が必要です。



デイサービス八重桜 朱雀

「紅葉ドライブ」

紅葉が見頃の季節になり、皆さまお待ちかねの紅葉ドライブを実施しました。皆さまにイチヨウやカエデなどが綺麗に色づいた素敵な景色を見ていただこうと、車に分乗して出掛けました。出発すると、皆さまは普段見慣れない景色に目を輝かせながら、紅葉にまつわるお話を弾ませておられました。目的地に到着すると綺麗に赤や黄色に色づいた木々をご覧になられ「美しい綺麗やな。来てよかった。」と感激されていました。帰ってからも「綺麗な景色を今年も観れて良かったです。」と皆さまにとっても喜んでいただくことができ、良い企画になりました。皆さま、紅葉ドライブを楽しみにされているので来年も企画し楽しんでいただきたいと思います。



「盛り皿競争」

朱雀館で人気のレクリエーションの一つである「盛り皿競争」というゲームを実施しました。ご利用者さまの前には、立てた紙筒の上に乗せられた紙皿。それと柿やサツマイモに見立てたお手玉を同数ずつ置いてあります。このお手玉を紙皿に乗せ、一番早く手持ちのお手玉をすべて乗せた方の勝ちです。このゲームを二人一組で競い合っていました。参加者の皆さまはとても集中されていて左右バランスよく紙皿にお手玉を乗せて倒れないように工夫されておられました。ゲームを通じた交流がご利用者さま同士の間でコミュニケーションを促進するよう、活



気ある場面を多く観ることができて、とても良いレクリエーションになりました。これからも皆さまにレクリエーションを通じて喜びや楽しみを提供できるように色々な企画を考えていきたいと思えます。

デイサービス八重桜 押熊

「紅葉ドライブ」

今年も紅葉ドライブの時期がやってきました。とても天気が良く少し暑いぐらいの気温のおかげで、皆さま楽しんで出かけて行かれました。

久しぶりの外出の方は「もう紅葉の時期か。それにしては暖かいな」とつぶやきながら外に出てみると少し風があったので「日向ぼっこにちょうどいいかもな」とおっしゃっていました。帰ってこられた皆さまからは、赤く色づいた葉に歓声をあげたり、お土産にどんぶりや落ち葉を拾って帰って来たり、犬の散歩をされていた方と仲良くなりやっぱり犬は可愛いなと思ったりなどと、たくさんのお土産話を聞かせていただきました。紅葉だけではなく犬と触れ合ったり、見知らぬ人とお話をされたことでも楽しんでいただけたようです。また行きたいというお声もたくさん聞かれましたが、寒くなるよねと話していると次は桜の季節に行かんとあかなーと楽しみにいらっしやいました。



「季節の工作」

今月の工作はクリスマスの飾りを作りました。ツリーに見立てた緑の台紙に色とりどりの折り紙を丸や星などに切って貼り付けます。この飾りを一人一枚ずつ作っていただきました。皆さま隣のお席の方がどのように貼っているのを見ながら作業を進めていらっしやいました。

皆さま個性があつて、たくさん貼る方や少しだけ貼る方もいらっしやいました。最初はできないといつてなかなか始められない方も、周りの方が職員と一緒に作業されているのを見て少しずつ参加してくださいました。そしてどんどん作業が進んでいくと楽しくなってきた様子でした。ご自身の作品が出来上がると嬉しそうに職員や周りの方に見せてくださいました。

皆さまが作ってくださった作品をまとめて貼ると、とてもキレイなツリーが出来ました。十二月になって飾るのが楽しみです。



デイサービス八重桜 平城

「入れたらあかんでゲーム」

「入れたらあかんで」と職員の良い声でデイフロアに響き渡ります。ご利用者さまはおじゃまを穴がたぐさん開いた段ボールに投げます。このゲームでは穴におじゃまを入れてはいけません。穴に落ちないようにおじゃまを投げて段ボールの上に何個のおじゃまを乗せるかを競うゲームです。せつかく何個か成功していても再度投げたおじゃまがぶつかって、穴に落ちることもよくあります。「わー折角いっばい乗ってたのにー」などご利用者さまの悔しそうな声が上がります。誰でも出来ますし、いつも盛り上がるので平城館の名物レクとなっています。今回も多くのご利用者さまに参加していただき大変盛り上がりました。寒くなってきましたが、皆さま体調を崩さずに過ごしていきましょね。



八重の家

「紅葉ドライブ」

木々の葉が少しずつ色づいています。また紅葉の季節がやってきました。今年も例年通り浮見堂に秋を見つげに行ってきました。紅葉がとても綺麗に見えるスポットがあり、到着して車から降りると「わーキレイ」と歓声が上がりました。椅子に座って暖かい飲み物を飲み、寛きながら秋の景色を楽しみました。仲の良いご利用者さま同士で参加しているので、お話しも盛り上がり、あっといっ間に帰宅の時間となってしまいました。ですが、「せつちゅうと見せて」などと言われてなかなか帰らうとしない方もおられました。紅葉には少し早く緑の葉っぱも見られましたが、皆さま満足していただけて良かったです。また季節の変わり目にドライブに出かけて四季を感じましょね。



デイサービス八重桜 西奈良

「紅葉ドライブ」

今年の夏の異常なまでの暑さが嘘のように、ひんやりとした気温になって冬が顔を出してきました。寒さがやってくるのと同時に木々の色味が変わってくるのを日ごろから感じています。綺麗に色付いたモミジやイチヨウを皆さまに見ていただきたく、紅葉ドライブに出掛けました。今年も恒例となったあやめ池の住宅地の中にある公園が目的地です。昨年も同じ場所に行っていたのですが、一年ぶりに綺麗な景色を見た皆さまは目を輝かせておられました。「心が洗われるようや」と目に焼き付けるように、ジッと眺めておられたのが印象的です。散歩されている近隣の方とお話をされる方も。帰りの車内でも名残惜しい様子でしたが、また来年も来たいと思う素敵な時間でした。



「カレンダー製作」

毎月二十日前後に、西奈良カレンダー製作を行っています。このクリエイションは参加者が多く、人気レクの一つです。ご利用者さまには、お好きな色画用紙と、季節に合わせた写真を選んでいただき、のりで貼って完成します。普段は製作活動に消極的な男性の方も、カレンダー製作だけは毎月楽しみにしてくださり、自ら進んで参加してくださいます。季節の写真は、毎回三種準備します。ご利用者さまはその月の花や食べ物、風景などの写真を見ながら色画用紙を選ばれるのですが、写真を見る度に皆さま「今月もあつという間やね」「来月は何かあるのかな」などと月日の早さを実感されます。今年も残すところ後一カ月。体調不良に気を付けて元気にお過ごしください。



仕事のやりがい

朱雀館看護師 大和 洋子



朱雀館とのご縁は、令和五年三月に派遣看護師として業務に従事させていただいた時の、施設長からのお声掛けでした。施設の雰囲気

気も良く二回目の従事で決めさせていただきましたが、病院、訪問看護の経験しなく不安でいっぱいでした。入職後はスタッフの皆さまが「何かお手伝いすることはないですか」「困りごとはないですか」等言ってくれました。人間関係が勤める上で重要視したことでもありましたが、皆さまから温かく接していただいていた不安は払拭できました。施設では医療的処置は少なく、ご入居さまやデイご利用者さまの健康管理看護ケアが主ですが、処置をしながらゆつくり会話でき、ケアの必要性や重要性をお伝えしています。日常の生活の場として毎月のイベントや日々のゲーム、体操などで笑顔、笑いのある環境は長寿の秘訣にも繋がっている事を実感しています。病院では、モニター管理、点滴管理、呼吸器管理など医療的処置に追われれば人と人との会話、心のケアも気薄であつたように思います。これからも施設長、介護スタッフ、医師と密に連携をとり健康状態の維持をサポートして参りたいと思います。まだまだ施設看護師として未熟ですが頑張りたいと思っています。

俳句教室発表句(敬称を略します)

師走街 忘れものして 戻りけり

磯野 弘子

気が急いで、つい忘れ物をする季節ですね

クリスマス サンタが来るか 楽しみだ

大城 聖三

サンタは誰のところにもやって来ます

冬深し 分け合うおでん 湯気の前

橋本 清子

底冷えのする夜でも鍋の湯気が顔を火照らせますね

いつの世も 心をゆらす 除夜の鐘

田中 翼

どの世代でも一年をふり返り決意を新たにする夜です

大根の 出来で決まる おでんかな

塩路 あきこ

様々な食材を試みても、不動の食材は大根

ちと派手な マフラー胸元 華やけり

中 照子

派手めのものを身に着けると、気持ちが高ぶります

こころの遊歩道

敗れてもあくまで勉強するならば、いつかは再び好機会は巡ってくるものである。 洪沢 栄一



八重の家通信 50 皆さま大好きポタージュ

介護食士 森村 政子

カフェの洋食メニューのスープ類は、老若男女を問わず皆が大好きなポタージュにしております。

ポタージュは、季節の野菜で、春はスナップエンドウ・ごぼう、夏はトウモロコシ・じゃが芋、秋はかぼちゃ・さつまいも、冬は里芋・ほうれん草などの野菜を使用しております。

季節を感じていただける事は勿論、素材をほほ丸ごと調理するので野菜本来の香りや旨味、素材そのものの味も感じていただいている事と思います。旬の野菜は食物繊維もたっぷり摂取する事ができ、体調を整えてくれる力もあります。

今年の夏の猛暑で食欲がなかった方も多かったのではないのでしょうか？そんな時期、カフェでは定番のコンポタージュにじゃが芋のポタージュを冷製で提供しました。いつもは温かいものも季節に合わせて、冷たくして食べて頂く事も食べる事の楽しみの一つになると思います。



認知症予防あれこれ ②①

プリント課題

藤村 俊城

私のいるデイルームでは午前と午後に皆さまと一緒にプリント課題を行っております。難しいけどやりがいがある、ええ勉強になるわ、などのお声があります。

さて、この課題も認知症予防になるよう考えて作っていますが、特に午前問題は難しいです。それは「考える」「知る」といった作業をしていただくプリントであり、皆さまの知らないことが問題になっていきます。よって正解できなくて当然で、考えていただくことが目的で、正解不正解は関係のない内容なのです。また知るといふ活動も脳にとて

も良い効果が期待できます。そして午後のプリントでは「思い出す」という作業をしていただく問題です。どこかで聞いたことある、これ見たことある、といった内容が問題になっていきます。自分が答えられなくても、答えを聞いて「せやせや」って思い出しただければ認知症予防に繋がります。ネタバレ感を感じながら毎週必死に問題を作っていますので、ぜひどうぞ。