

ご利用者さまのおかげで、毎月下記2箇所へ寄付をさせていただいています。

2月の寄付額 Unicef (ユニセフ) 20,000円 能登半島地震災害支援 20,000円 これまでの累計金額 639,500円

【ひな祭り】



桃の節句。女子の健やかな成長を願うこの日に、ひな祭りイベントを行いました。

今回は特別ゲストとしてなんとお内裏様を迎えての開催です。まずは皆さままでひな祭りの歌を歌い気分を盛り上げます。合間に質問やクイズを挟みましたが、ご自身の幼少期、娘様のことなど思い出話に花が咲きいい雰囲気になっていきます。場が温まった所で、職員による椅子取りゲーム開始。負けた職員はご利用者さまに顔を落書きされるというルールです。顔を汚されたくない職員は懸命に椅子を奪い合い、その姿に会場から爆笑が起ります。五回戦の結果、参加した職員は皆力フルな顔になっていました。この日はご夫婦でのご利用者さまが二組おられたので二組中心に素敵な写真を沢山撮影しました。その後お楽しみのおやつはケーキとひなあられの組み合わせで、いつもより手が進むご利用者さまたち。その顔には素敵な笑顔が溢れていました。

【ホワイトデー】

お返しの気持ちは盛大に。バレンタインデーから一ヶ月、ホワイトデーのイベントを開催しました。

まずはクイズを。ホワイトデーの起源が日本発祥であることやアジア地域以外では浸透していない事を知った皆さまは驚きの表情に。また本来はキャンディ、もしくは色にちなんでマシュマロを送っていたことを紹介すると、そういえば送ったなあ、と昔を思い出しておられる男性ご利用者さまもちらほらと。その後のお返しのお菓子取り取りでは、女性ご利用者さまに一回ずつ挑戦していただきましたが、それぞれに随分とたくさんのお菓子を獲得されていらつしやいました。皆さまそれぞれにホワイトデーにまつわる甘酸っぱい青春の思い出がある様子で会話は大盛り上がり。当時に戻っておられるような表情も見られていました。



デイサービス八重桜 本店

山の木々も一斉に芽吹き始める季節になりました
日中の暖かさと朝夕の冷え込み、この寒暖差に気を付けましょう



入居者
募集中

残り
わずか!

全39戸

屋上庭園あり

ファミリーモア八重桜
系列施設見学できます!



時には皆と賑やかに
時には一人で静かに。
居心地の良い
暮らしがここにはある。



住宅型有料老人ホーム (デイサービス併設)
ファミリーモア八重桜 学園前館

所在地 〒631-0035 奈良県奈良市学園中2丁目

家計にやさしい
所得段階対応型軽料金制!!

住宅型有料老人ホーム
(デイサービス併設)



近鉄学園前駅徒歩6分



お問い合わせ先 株式会社 八重桜
☎ 0120-273-205
受付時間 9:00 ~ 17:00

デイサービス八重桜 朱雀

【ひな祭り】



今月は、ひな祭りを開催しました。ひな人形もフロアに飾らせていただきましたが、皆さま喜ばれてひな人形に釘付けになられていました。

イベントでは皆さまとともにひな祭りの歌を合唱したり季節のチューリップの曲をハンドベルで演奏したりして楽しんでいただき、最後はひな祭り用の衣装を着ての記念撮影は、とても喜ばれておられました。今回のひな祭りイベントでは、季節の雰囲気を感じていただき、楽しい時間を過ごしていただくことができました。

最近では、伝統行事や古くからの習慣が忘れられ、ひな壇飾りを組むのも億劫になりがちです。今回の活動では新たな交流が生まれ、笑顔や喜びの声が多く聞かれ大変好評でした。今後も、季節の行事を通じて、皆さまに楽しい体験を提供し続けたいと考えています。

【春の妖精作り】

朱雀館では、皆さまに楽しみや交流を持っていただく為に季節の工作づくりの一つである「春の妖精作り」に参加していただいております。あらかじめ人形の絵は職員の手で準備させていただき、ご利用者さまには花紙作成や、その花紙で春に合わせた妖精のドレスを作って貼っていただきました。皆さまは協力し合い集中しながらも楽しんで工作づくりに励んでおられました。

皆さまが作った物はホールに飾らせていただいています。工作を通じた交流がご利用者さま同士のコミュニケーションを促進し、良い雰囲気の中で活気ある場面をみることができ、とても良いレクリエーションになりました。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います。



【ひな祭り】



三月三日は皆さま朝からソワソワしていらつしいました。「今日はお団子を食べられるかな?」「ひなあられが食べたいな」などと期待されています。残念ながらお団子やひなあられはお出しできませんが、いつもより少し豪華なひな祭りバージョンのおやつをご用意しました。楽しみなおやつの前にひなあられつみゲームで体を動かします。ひなあられに見立てたボールをかごの中に積み上げて、その数を競うゲームです。少しでも相手チームより多く積みもうと、皆さま色々な工夫をされます。新聞紙で作ったボールなので握り潰して小さくしたり、力が足りない時は男性に手伝ってもらったり、積みやすいように変形したりとスタッフも一緒に楽しんでいました。

ゲームの後のおやつは、スタッフお手製のパフェです。ケーキにクッキー、卵ボーロに果物で彩ったパフェを見て「久しぶりに卵ボーロ食べたなーおいしいな」「懐かしいな!孫がよく食べてた」と、笑顔を見せてくださっていました。

【ホワイトデー】

バレンタインデーに続くホワイトデーです。お昼の口腔体操の前に少しお話をすると皆さま今日はチョコレートが食べられるかな?と楽しみにしてくださいました。おやつを食べる前に皆さまにスタッフ手作りのゲームに挑戦していただきます。ハートを赤いボールに見立て、お菓子の箱で作ったハートにボールを落とすというゲームです。

簡単にボールが落ちないようにたくさんさんのトラップが行く手を塞いでいますが、皆さま諦めることもなく挑戦してくださいました。

ボールが最後のハートを通る度にドヤ顔で「簡単に行けたわ!」と仰られています。

ゲームの後に、手作りおやつプリンアラモードを召し上がっていただきました。皆さまが楽しみにしていたチョコレートシロップがかかったプリンやクッキーなどで、とても喜んでくださいました。



デイサービス八重桜 押熊

デイサービス八重桜 平城

【ひな祭り】

ひな祭りは女性のための行事と言われていますが、平城館では男女ともに楽しむ事が出来ます。まずは職員がご利用者さまにひな祭りにちなんだクイズを出しました。なかなか難しい問題も多く、皆さま頭を抱えて悩まれておりました。クイズが終わると、ご利用者さまと職員と一緒に「うれしいひなまつり」を歌いました。歌詞カードを用意したのですが、さすがに皆さま覚えていらっしゃる方が多くて必要なかったようです。その後は、仲の良いご利用者さま同士でひな人形の前で写真を撮りました。この時には皆さま子供の様な笑顔になり、とても素敵でした。いくつになっても嬉しいひな祭りでした。



八重の家

【サンドウィッチの日】



八重の家では、毎月隔週の日曜日、朝食に予約形式でサンドウィッチを提供しております。メニューはサンドウィッチとサラダ、ヨーグルト、コーヒードです。レストランの出口フロアマネージャーの作るサンドウィッチはご利用者さまから大変好評で、毎回多くのご利用者さまがサンドウィッチ目当てで予約をされます。ご利用者さまにとってサンドウィッチの日は特別な日です。皆さま、日曜の朝はレストランで優雅に幸せな朝のひとときを楽しまれています。

デイサービス八重桜 西奈良

【ひな祭り】



一年のうちの女の子が主役となる日は、そう「ひな祭り」です。街中でも「うれしいひなまつり」の綺麗なメロディーがいたるところで流れていますね。それを聴くたびに「おひなさんの頃だな」と感じさせられます。小さい頃にはひな飾りがお家の中にあつたのを思い出す方々も多いのではないのでしょうか。西奈良館では、ひな飾りを飾るのに加えて、ひな祭りにちなんだゲームも行いました。いつも行っているおじやみ蹴りをひな祭り仕様にしたもの。ひな祭りにちなんだイラストを付けて、ルールもいつもと違う形で行いました。「この絵がかわいいな」「ハマグリが美味しそう」などにぎやかな明るい雰囲気となりました。いつものゲームにアレンジを加えるだけで、違った様子になるのもまたひとつ新鮮な感覚です。

【ホワイトデー】

ホワイトデーは、実は日本独自の文化であることを皆さま知っていましたか？福岡の老舗菓子メーカー石村萬盛堂が「マシュマロデー」を考案し、バレンタインデーのお返しとして、男性が女性にマシュマロを贈るといふイベントが行われた事がきっかけとされています。

西奈良のホワイトデーイベントも、今年で四回目。ホワイトデーに関するクイズをしたり、西奈良一歌唱力の高い職員の歌声披露や、ギターとピアノのセッションが行われたりと様々な出し物が行われました。「嘘つきは誰だ？」ゲームでは、箱の中に手を入れている職員が誰かを推理したり、箱の中身を当てる等、職員の名演技に振り回されながらも皆さま楽しく参加され、笑い声が絶えない一日でした。



「私の癒し」



渡邊 志津代

八重桜朱雀館に勤務して
一年半が経ちました。前職
は飲食業でしたが、実務者
研修を経て介護の仕事に就
きました。

入職当初は、ご利用者さまを目の前になると戸惑うばかりでしたが、先輩方の丁寧な指導と温かい励ましに支えられ、少しずつ業務に慣れていくことができました。先輩方はいつも笑顔絶やさず、どんな些細な質問にも親身に答えてくださいました。ご利用者さま一人ひとりの個性と生活背景を尊重し、その方に合わせた介護を提供する重要性を学びました。ご利用者さまの笑顔や「ありがとう」の言葉が何物にも代えがたい喜びと励みになります。まだまだ未熟ではありますが、日々努力し、ご利用者さまにとって最良の介護を提供できるよう、精一杯努めてまいります。

私の癒しは、間もなく九歳になる愛犬です。帰宅すると、尻尾を振って駆け寄ってくる姿に疲れも吹き飛びます。疲れている時には、そっと寄り添ってくれるかけがえのない存在です。散歩が大好きで朝晩の散歩は欠かせません。散歩の時間になると目を輝かせて「まだ？」と催促してきます。私の健康維持の為に散歩は欠かせません。一人では億劫に感じることも一緒に楽しく頑張れます。休みの日には、普段行かない所へ足を延ばし散歩に行くのも楽しみの一つです。これからも愛犬と共に健康で過ごしていきたいと思います。

俳句教室発表句（敬称を略します）

ござ背負い 花見に行こうと 笑う君

高橋 榮子

レジャーシートではなく「ござ」、昔の思い出でしょうか

まずダンゴ みんなでワイワイ 花見する

東出 仁子

花より団子、皆で集うことが楽しいですね

八重桜 つばみをとって お茶づくり

井上 修子

桜茶は開く瞬間と香りが楽しめますね

夏近し 八十八夜 ラムネ色

中 照子

夏の始まりは甘酸っぱい青春の記憶を甦らせませす

八重桜 満開千両 散り惜しむ

津田 千代子

満開の時期はあつという間ですね

花見客 センサーライトが 照らす闇

清水 成子

夜桜の時期は閑静な住宅街にも人が行き交います

「こころの遊歩道」
セーター、編めたので送ります。
素敵なピンクでしょ。
車椅子でも風爽としていてね。

四方 允子（京都府 六十二歳）
日本一短い「母」への手紙より抜粋



八重の家通信 54
折り紙作品 その2



カフェ八重の家に来られているご利用者さまの中には、手先が器用な方が、折り紙の作品を飾って欲しいと持ち込まれる事があります。先月に続いて作品紹介の第二弾です。

小さな三角形の折り紙を使った、川下りの船頭さんとお客様の情景。ベースになる三角形の折り紙をたくさん作られたのはご主人で、その折り紙をアレンジして一つの作品にまとめるのは奥様の作業と、ご夫婦での共同作業の作品もあります。三角形の折り紙を使った作品は、他にも、鶴、カエル、など種類もたくさんです。

また、奈良公園のシンボルの鹿を作っている方もおられます。頭の部分とお尻の部分に分けて作り、粘着剤で一つの作品にして完成です。この方は来日中の外国の方々に対して、ならまちの集会所で作り方の指導をされているそうです。

認知症予防あれこれ ②④

アルツハイマー病予防 その3

藤村 俊城

皆さま、しっかりと眠れていますか？睡眠はアルツハイマー病の原因となるアミロイドβを掃除する時間です。

睡眠時間が六時間以下の人は、アルツハイマー病のリスクが三十一パーセント上がるという報告があります。しかし睡眠時間が九時間以上になると、逆に認知症リスクが上がることも分かっています。よって適切な睡眠時間は七、八時間ということになりますね。

さらに脳が睡眠不足になると、アミロイドβを掃除してくれる細胞が正常に働かなくなります。その結果、アミロイドβなどの老廃物を食べるのではなく、健康な脳の神経を食べるようになります。こうなるとヒトの免疫細胞までが脳を破壊する側に回るため、ますます認知機能が低下しやすくなりますね。

また、睡眠時無呼吸症候群や夜間頻尿がある場合は睡眠の質が低下してしまいます。医療機関を受診して相談されることをお勧めします。皆さま、夜の睡眠はしっかりとしましょうね。