

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。

5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 759,500 円



ピアノ演奏会

以前に開催されて大好評だったピアノ演奏会ですが、早くも第二回開催の運びとなりました。前日の告知から「楽しみや」との多くの期待の声が聞かれる中、演奏の幕が上がりました。

予告したプログラムに沿って演奏が進んでいきます。プログラムには夏を感じる曲も多く入っていて季節や風景を思い浮かべながらの鑑賞になりました。皆さま昔に馴染んだ曲ばかりだったこともあり、ピアノの演奏に合わせて大合唱も巻き起こることに。司会者から「ピアノ演奏もすっかり聞いてくださいな」とアナウンスされて笑いも起こっていました。後半の懐かしの歌謡曲コーナーでは一層歌声に力が入ります。ピアノと声が混ざり合って素敵な音色をステージに響かせていました。アンコールでは『幸せなら手を叩こう』の曲に合わせて皆さま楽しそうにリズムを取っておられました。

【父の日】
先月の母の日に続き、今月は父の日、男性利用者の皆さまに感謝の気持ちをお伝えしました。
イベント冒頭でまず皆さまの思い出を伺いました。「あんまり覚えてへんなあ」との回答も多く見られた中、普段は忙しくてコミュニケーションを取れないお子さんと一緒に居酒屋でお祝いしてもらった、なんて素敵な意見もありました。場が温まった所でメイソンのプレゼントをお渡しする時間へ。一つ一つ「いつもありがとございます」の言葉と共に手渡されたご利用者さまは笑顔が満開に。「普段もらい慣れてへんから」と少し気恥しそうにされている方もいらつしました。記念撮影では、プレゼントを手にしながらやはり気恥しそうなお顔を浮かべて写真に納まっておられました。来年もまたとびつきの感謝をお伝えできる事を心待ちにしたいと思います。



デイサービス八重桜本店

早々に梅雨が明けそうです 本格的な夏がやってきます
意識して水分補給をし、エアコンを活用して熱中症を防ぎましょう

定年後のライフプラン

西 勝康

平均寿命が伸び、少子高齢化に歯止めがかからずその具体的な弊害が年々顕著になってきています。

年間出生者数、出生率の連続減少、人口減少、後期高齢者数の増加等、その結果過去に類を見ない人手不足に各産業があえいでいます。労働力不足には様々な政策的な制限もあって、より不足感を助長する面も無きにしもあらずだと思えますが、やはり根本的には少子高齢化に対する長年に亘る政治の無策というしかないでしょう。

しかし、愚痴を言っても仕方ない、今を生きていく私たちは、特に定年を迎えた高齢者は人生百年時代と呼ばれるようになった時代に老後のライフプランをもう一度見直さなければならぬ。

定年も年々延びて六十五才までは働けるようになってきました。ではこの先何年生きることになるのか。ある年齢にいる人の余命を知るには平均余命を知る必要があります。現在六十五才の男性はあと十九年、女性には二十五年くらいと知られています。

桜の広場

八十五才くらいになると要支援・要介護になる人が急増すると言われてます。そうすると余分な支出が増えることになり、その前からの比較的费用の少ない予防的な介護サービスを使ってできるだけ健康寿命を延ばすことを考えてもらうことが結果的に経済的に助かると思います。

そこで定年後は月にいくらか必要かという総務省の家計調査によると高齢夫婦無職世帯の月間平均支出額は二十六万五千円、高齢単身無職世帯は十六万四千円です。では収入の主たるものは公的年金ですが最近では人手不足の社会情勢の追い風を受けて七十才台でも、パートに出て働いている人も多く、できれば働くことで収入面と健康面でプラスになりますから働いた方がいいでしょう。次に支出を減らす。節約よりはまず無駄をなくすことを心がけると良いでしょう。保険、マイカー、住宅ローン、スマホなどを一つひとつ見直してみよう。

デイサービス八重桜 朱雀

【父の日】

日頃の感謝をこめて今年も父の日イベントを開催させていただきました。最初に、職員より感謝の気持ちを込めて「ふるさと」の曲をハンドベルの演奏で皆さまにお届けしました。次に職員によるダンスや踊りを観ていただき、職員の普段なかなか見ない姿にとっても驚かれて喜んでおられました。次に男性のご利用者さまを中心に記念写真を撮らせていただきました。その際、今日までの感謝の気持ちを伝えさせていただくと「いつもありがとう」と皆さまが口を揃えて感謝されて笑顔で溢れていました。感謝の気持ちを伝えると相手に向かってと届くことを再認識できた素敵なイベントとなりました。これからも感謝の気持ちを忘れずに皆さまの幸せを追求するために、様々なイベントを企画・実施していきたいと思ひます。



【アンパンマン手繰り寄せ】



朱雀館では、様々なレクリエーションを実施していますが、その中でも腕や手指を動かすことで人気がある「アンパンマン手繰り寄せ」を実施しました。ゲーム内容はシンプルですが、二人一組で紐を用いてアンパンマンの車輪付きのおもちゃをどちらが早くご自身のもとに手繰り寄せることができるかを競う内容です。皆さま、真剣に楽しまれながら取り組まれて、周りからの応援の掛け声が絶えませんでした。ゲームはとても好評で、応援したりそれに応えたり、ゲームを通じた交流が暖かくて良い雰囲気になり、一体感が生まれました。皆さまの笑顔や活気がある場面を多く見ることができて、とても良いレクリエーションになりました。今後、レクリエーションを通じて皆さまに楽しい時間をお届けできるように努めてまいります。

【父の日】

男性の方々が待ちわびた父の日がやってきました。今日が父の日だと忘れてしまっている方もいらっしゃると思いますが、ホワイトボードに父の日という紙を貼っているとか小さな声があちらこちらから、今日は父の日なんかな？と聞こえてきます。今日は父の日ですね！と答えると「父の日かーそうかー」と、とても嬉しいような笑顔になっていらっしゃいました。

日頃の感謝を込めて箱型に包装したプレゼントをお一人おひとりに手渡すと、貰ったプレゼントを見て、「カステラか？」とおっしゃられていました。すごく期待された様子でしたが、中身は靴下でした。ガッカリしながらもとても喜んでくださいました。

父の日の手作りおやつは、ようかんとビスケットをご用意しました。少しアンバランスな組み合わせですが、今回は皆さまの食べたいものを用意しました。美味しいと笑顔で言ってくださっていると、スタッフ一同とても嬉しく思います。



【季節の工作】

今月の季節の工作はフロアの壁面に飾る物を作りました。



大小のひまわりの絵にご利用者さまに色を塗っていただき、それを切り抜いて大きな紙に貼りつけていきました。皆さまに色を塗っていただきましたが、とても個性があふれていました。本物のような色使いでスタッフがどのようにしたのか教えていただくこともあったり、色々考えすぎて分からなくなったと色鉛筆を投げ出したり、様々な感じで仕上げてくださいました。皆さまの力作を台紙にいっぱい貼ると、すごく元気をいただける物に仕上がりました。よく見るとひまわりに顔が書いてあったりと、見る人をもとても楽しませるものになっています。ご利用者さま同士で相談をしながら作られ、来月に飾るのを楽しみにしてくださっています。また、楽しめる工作を考えたいと思ひます。

デイサービス八重桜 押熊

「寄り添う介護」

寺岡 知美



この春、実父が癌の闘病の末に他界しました。亡くなる約三か月前からは病院と介護施設を行き来しながらの生活で、入退院のたびに混乱し、時にはせん妄のような症状もあり、自分がどこにいるのかわからず不安そうにしている父の姿が今も忘れられません。

面会に行く度に、慣れない場所や人に囲まれて不安そうな表情を浮かべる父。その姿を目の当たりにして「自分だったらどんな関わりをしてほしいだろう」「父にもっと寄り添える時間があれば」と、介護士としての視点と家族としての思いが重なりました。

私はこれまで十数年間、介護士として働いてきましたが、自分が「家族」として介護を受ける側に立ったのは初めての経験でした。日々の業務に追われる中でつい「作業」になってしまう場面もありますが、父の最後の時間を通して改めて感じたのは「寄り添う介護」の大切さです。

高齢の方が住み慣れた場所を離れて施設に入居するというのは、きっと大きな不安を伴うことだと思います。その不安に少しでも寄り添える存在でありたい。たとえ短い間でも目を見て笑い合える瞬間を増やしたい。そんな思いが、今の私の原動力になっています。

父の最後を通して改めて「介護」という仕事の意味と、自分のあり方を見つめ直す機会をもらいました。この経験をこれからの仕事に活かし、入居者さまお一人おひとりの「安心できる場所」をつくるお手伝いができればと思っています。

俳句教室発表句（敬称を略します）

夕立後 七色染まる 西の空

藤岡 久美子

雨上がり、西に傾いた太陽が虹を届けてくれましたね

煮びたしの 汁ひんやりと 茄子料理

横地 時子

冷たく冷やした煮びたし、夏ならではの味覚ですね

涼しさを 探し歩く 熱帯夜

藤原 紀代子

家に籠もった熱が冷めない夜は、涼を求めてそぞろ歩くのも夏の風情

夕立の 音を聞きつつ 本を読み

高橋 栄子

窓の外は激しい雨音でも、読書中は静かに時間が流れますね

夕立や 手傘頭に 軒き走り

津田 千代子

突然の夕立に慌てる様子が目に浮かびます

夕立や 形見の靴を ぬらすのか

清水 成子

天候はどうしようもないものですが、思いのこもった靴だけに夕立が恨めしいですね

突然の 夕立におろす 赤い傘

小坂 伎余子

お気に入りの赤い傘、いつおろそうかと楽しみにしていたのに、こんな土砂降りでおろすことになるなんて

サングラス 見知らぬ人と 勘違い

福岡 正子

挨拶されてその人と気付くばつの悪さ、声を掛けるときはサングラスを外してほしいですね

認知症予防あれこれ ②7

認知症の二割は・・・

藤村 俊城

認知症を引き起こす疾患の第一位はアルツハイマー病で、全認知症の約七割を占めています。この病気、原因が分かっているにも関わらず、なかなか予防が難しいです。では認知症を引き起こす第二位の疾患は脳卒中、ようするに脳梗塞、脳出血です。脳卒中中で記憶の回路を壊されると認知症症状が現れます。これは脳血管性認知症と呼ばれ、認知症全体の約二割を占めています。アルツハイマー病予防は難しい面もありますが、厚生省も言っています「脳卒中の九十パーセントは予防可能」と。そして、日本脳卒中協会では、脳卒中予防十ヶ条を発表しています。

「脳卒中予防十ヶ条」

- ① 手始めに高血圧から治しましょう
- ② 糖尿病放っておいたら悔い残る
- ③ 不整脈見つかれば次第すぐ受診
- ④ 予防にはたばこを止める意志を持って
- ⑤ アルコール控えめは薬過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎるコレステロールも見逃すな
- ⑦ お食事の塩分・脂肪控えめに
- ⑧ 体力に合った運動続けよう
- ⑨ 万病の引き金になる太りすぎ
- ⑩ 脳卒中起きたらすぐに病院へ

脳卒中と認知症の予防は平行して行えそうですね。



こころの遊歩道

修学旅行を見送る私に

「ごめんな」とうつむいた母さん、

あの時、僕平気だったんだよ。

横川民蔵(石川県 五十五歳)
『日本一短い「母」の手紙』より抜粋

八重の家

父の日

八重の家では、毎年恒例となっている父の日イベントを、今年もレストランにて開催しました。男性のご利用者さまが心待ちにされていたこの日は、皆さまが持参されたアルコールに加え、施設からは旬の味覚であるカツオのたたきとノンアルコールビールをご用意しました。美味しい料理と飲み物を囲みながら、和やかな雰囲気の中でスタートしました。懐かしの曲を中心にカラオケを楽しまれ、次々とマイクを手に取り、笑顔で熱唱される様子がとても印象的でした。参加者同士で声を掛け合いながら、拍手や笑い声が絶えず、心温まるにぎやかな時間となりました。日頃の感謝をお伝えするとともに、皆さまと楽しいひとときを共有できた特別な一日となりました。



デイサービス八重桜 平城

【父の日】

父の日を祝って、平城館では男性のご利用者さまのみを対象としたレクリエーションを開催しました。まずは日頃の感謝を込めてノンアルコールビールで乾杯です。その後はノンアルコールビールを片手に、ご用意したおつまみになるお菓子なども召し上がってもらいながら、ゆったりとしたひとときを過ごしていただきました。途中、職員による六月にちなんだクイズ大会も行い、季節感あふれる問題で頭の体操を楽しんでいただきました。普段は寡黙なご利用者さまも笑顔で参加されて和やかな交流の時間となり、楽しんでくださったのではないかと思います。



【棒体操】



棒体操は、棒を使用して体を動かす運動です。棒はサララップの芯を利用してスタッフで手作りしました。椅子に座ったままでも運動できるので、車椅子の方にも気軽に参加していただきました。腕を前に伸ばしたり、頭の上までぐーっと上げたりしていきます。まっすぐに腕を伸ばすだけでも意外と筋肉を使い、プルプルと腕が震えてきました。棒を上から下に振るときは、剣道の様に「えいっ!」「やー!」と大きな声で振ってくださいました。普段はあまり使わない肩の筋肉や腕、腰を動かせたと思います。最後は肩をトントンと叩いて、「あ〜気持ちいいねえ」とおっしゃり、笑顔もこぼれていました。

デイサービス八重桜 西奈良

【父の日】

母の日の陰に隠れがちですが、お父さんの存在は忘れないであげて欲しい。お父さんも家族の為に一生懸命働いている!という気持ちを込めて、父の日のイベントを開催しました。西奈良館の男性の方々はシャイな性格なので、最初は少し表情も固かったですが、最後は皆さま楽しそつにされていました。イベントの内容は、今回は歌がメインとなるライオンナップ。職員のソウルを最大限届けられるように、気持ちを込めて歌いました。また、女性職員による合奏も行われ、いろいろな楽器の綺麗な音色に癒されていました。



普段はあまりレクリエーションに参加されない方も、今回は参加して下さったりと、いつもとは少し違う新鮮な雰囲気イベントが実施できたのではないのでしょうか。

【カエル飛ばしゲーム】

梅雨の時期が近付いており、天気もすっきりと晴れることなくやや曇りがち。身体も少し重さを感じられる中、今日は久しぶりに運動ゲームを行いました。



トイレットペーパーの芯で作ったカエルを手作りのジャンプ台に乗せて勢いよく飛ばしていきます。遠くに飛ばすほど点数が沢山もらえますが、テーブルの下に落ちてしまったり、ヘビのいるカゴに入ってしまうと点数がもらえなかったり、マイナス点になるのでやや難易度が高いゲームとなりましたが、片手でも、手に力が入りにくい方でもチャレンジしやすいゲームなので沢山のご利用者さんが楽しく参加してくださいました。本物のカエルは少し苦手に感じられる方も、手作りのかわいいカエルには皆さま抵抗なく積極的に飛ばしておられましたよ。

デイサービス八重桜 学園前

「リハビリ体操」

学園前館では、六月一日よりデイサービスが開始され、レクリエーションや機能訓練の運用も始まりました。今回はリハビリ体操の一環として、レッドコードを実施しました。学園前館では初めての実施となったため、初めは「こんな私できないわ」と敬遠されていたご利用者さまも、試しに参加していただくと「肩が良く動くようになった」「無理なく運動できた」「効いてる感じがする」と大変ご好評いただきました。学園前館では、レクリエーションや運動に積極的に参加していただける利用者さまがたくさんいらっしゃいます。レクリエーションや運動を行うとフロアにも活気が出て、皆さまも活き活きと過ごされるようになります。心身の健康のためにも、今後も様々なレクリエーションや運動に積極的に取り組んでいきたいと思えます。

「新聞紙レクリエーション」

新聞紙はこの施設でも入手しやすい上に、さまざまな用途に活用できます。また、新聞紙は高齢者にとって身近なアイテムのため、使うことに抵抗がなく興味を持たれやすいというメリットもあります。通常であればそのまま「ゴミ」になるだけの新聞紙を再利用できるという点も、メリットと言えるでしょう。

レクリエーションの内容によっては、脳トレやリハビリにも活用できます。



今回は、新聞紙で三角形を作って積み上げるというレクリエーションを行いました。バランスと指の運動です。最初は、「できるかなあ」と不安げでしたが、崩れるたびにもう一回と何度も挑戦される方がたくさんいらっしゃいました。倒れるたびに「あー」と大きな声を出されたり、高く積み上げて拍手をもらったりと、楽しい新聞紙レクリエーションの時間となりました。



ファミリーモア八重桜 系列施設見学できます！ 待機者募集中

全39戸

屋上庭園あり



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。

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)



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



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