

ご利用者様のおかげで、毎月下記2箇所へ寄付をさせていただいています。

6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 799,500 円

八月も猛暑は続きます

引き続き、こまめな水分補給とエアコンの活用を

長寿化とお金

西 勝康

前号に引き続き老後の生活資金の話になります。「人生百年時代」、長生きをするということは、老後生活も長く続くということです。そのために、ライフプランの設計や、それに基づく資金計画を考えたおかなければなりません。そこで平均余命を知っていると長生きに備えるヒントになります。平均余命は、その時点の年齢で残り何年生きるか(期待値)がわかります。そのため、平均余命を利用すれば、具体的に老後期間を考

えることができ、老後資金の準備に役立てることができ

均十五万七千六百円(総務省家計調査報告書二〇二三年)となっています。ただ八十才以上になると医療や介護に掛かる費用はもっと多くなることを織り込んでおく必要がありますが、とりあえず八十才の女性の平均余命の九十一才までの生活資金としての必要貯蓄額は表を参考に計算すると、九十一才まで百三十二か月分では、国民年金だけの人で千三百六十万円、国民年金+厚生年金の人で七百二十万円不足することになります。

以上の結果を踏まえて前号で言いましたように早めに予防的な介護サービスを利用することで健康寿命を延ばす努力も大切となります。

桜の広場

更に提案したいのが「コ・ハウジング」という考えです。この名称はデンマークで人気を集めている高齢者向けの共同住宅ですが、日本でも生活の一部を共同化するコレクティブハウスや、名古屋市の高齢者住宅共同居住事業のようなシェアハウスの形態も評判が良いらしいです。

私も過去にこの小欄で高齢者同士の集住という言い方で提案してきましたが、団塊の世代が八十才超えを目前にして、更なる長寿化に備える「共同居住」は真剣に考えるときが来たように思います。

「共同居住」はとりも直さず生活資金の儉約、温存にも繋がるのです。このテーマは次号から取り上げたいと思います。

(月額)

年 金	金 額	生活費	不足額
国民年金	54,000	157,600	103,600
国民年金+厚生年金	103,000		54,600

現在八十才女性の平均余命は十一年です。そして八十才女性の国民年金は約五万四千円、国民年金+厚生年金で約十万三千円くらいです。そして毎月生活に掛かる費用は税金、社会保険料を含むと平



デイサービス八重桜 本店

〔七夕〕

天の川が綺麗に夜空に輝く時、今年も七夕イベントを行いました。

笹を用意し、ご利用者様に短冊を飾っていただきました。「元気に過ごせますように」「百まで頑張る」「旅行に行けるように」など、目標を書かれている方が多く見られました。

七夕にちなんだ星釣りゲームも楽しみました。普段はさかな釣りゲームですが、今回は特別仕様にして星を釣り上げていただきました。五十個のきらめく星を思い思いに釣り上げていただくのですが、中には四十個近く釣り上げた猛者もいて盛り上がりました。最後に皆様に七夕の歌を合唱しました。皆様の願い事が叶うように職員も一緒に合唱しました。

天の川の彦星と織姫は年に一度の逢瀬ですが、八重桜の皆様とは毎日元気で出会っています。来年もまた一緒に七夕を楽しめるように、というのが職員の願い事です。

〔介席膳〕

今回は、本店名物の介席膳をご紹介します。八重桜本店の厨房では以前料亭で働いていた板前さんが調理をしています。日本料理の前菜を取り入れて目を喜ばせて食欲を喚起し、主菜、副菜、汁と続く「会席料理」ならぬ「介席料理」を十四年程前より提供をしております。

四季折々の旬の食材を使用し、目でも楽しんでいただけるように工夫された介席膳は皆様に大好評をいただいております、食事を残される方も少なくなりました。また介席膳の日にはお品書きをい



れたランチオンマットを準備しておりますが、料理を楽しむだけでなくランチオンマットをお持ち帰りくださる方もたくさんいらっしゃいます。「この食事を楽しみに来てるんや」「ここは食事が美味いって聞いて来ることにしたんです」という声をご利用者様から聞かせてもらうことが多く嬉しい限りです。

今後皆様方が楽しみにしてくださるようなお食事を提供できるよう精進してまいりたいと思います。



デイサービス八重桜 朱雀

〔七夕〕

朱雀館では七夕飾りと七夕イベントを実施しました。ご利用者様にはあらかじめ短冊を配布して願い事を書いていただいたり、飾りつけの輪っかや星を作っていただいたりと、準備のお手伝いに取り組んでいただきました。願い事を書いておられる表情はとてもワクワクした様子でした。七夕イベントでは、ハンドベルで「きらきら星」と歌と体操で「たなばたさま」を皆様とともに演奏し楽しく踊り歌いました。ハンドベルの素敵な音色や元気いっぱいの声でフロアを温かい雰囲気で包んでくださいました。皆様から「楽しかった」「素敵なイベントをありがとう」と、とてもうれし

い感謝の言葉を掛けてくださいました。七夕イベントを通じて季節や伝統を感じていただきご利用者様同士の交流も深まりとても良いイベントになりました。これからも季節や伝統を感じられるイベントを企画していきたいと思っています。

〔カラーステップ〕

朱雀館では様々なレクリエーションを実施しておりますが、今回は手と足を動かす「カラーステップ」を実施しました。ゲーム内容は、床と机にカラーステップを貼り、参加される皆様にはその前に座っていただきます。そして一斉に足踏み



を始めて、職員は「一、二、赤、青」など二つの色をラウンドに言い、皆様は指定された色のカラーステップに両手と両足をそれぞれ乗せていただきます。これを繰り返して行くと、間違えた回数少ない方の勝ちという内容です。ご利用者様は、足踏みをしながリズムに乗って華麗なステップを踏んでおられました。皆様の笑顔や活気がある場面を多く観ることができ、とても良いレクリエーションになりました。今後も、レクリエーションを通じて共に楽しい時間と皆様の笑顔をお届けできるように努めてまいります。



「愛する娘の為に」

金谷 梓



私は八重桜本店で働いている理学療法士の金谷と申します。八重桜に入職して一年半になります。八重桜に來させていただく前は、京都岡本記念病院という病院で勤務しておりました。病院勤務しかしたことがな

かったので、デイサービスのような所でお仕事をさせていただくのは初めてで、働き方が病院とは異なり色々戸惑うことが多かったですが、リハビリを提供する点では同じなので少しずつですがお仕事に慣れてくることができました。ただ私自身はまだまだ未熟者なのでご利用者様から学ばせていただく事が多いです。ご利用者様がいつも元氣に來ていただけるように頑張っていきたいと思います。

話は変わりますが、私には三歳九か月の娘がおります。仕事が終わって保育園まで迎えに行くと、とても喜んだ顔で私のもとへ走ってきてくれる瞬間が一番幸せに感じます。仕事をしていて常々思うことは、「子供が保育園に楽しそうに通ってくれているおかげで私は仕事に専念できるんだな。」と子供に対して感謝しています。保育園で子供が頑張っている分、私も頑張つて働いて休みの日に一緒にお出かけに行つておいしい物を食べたり、大好きなぬいぐるみを買つてあげたりしてあげたいと思います。娘がもう少し成長したら、飛行機に乗つて家族三人で一緒にハワイへ行くことが目標です。

至らない点が多々あるとは思いますが、今後ともよろしく願ひいたします。

俳句教室発表句（敬称を略します）

残暑來て 氷の音に 耳すます

藤岡 久美子

蟬しぐれの中でも、氷を削る音がかすかに聞こえるだけで暑さを忘れられますね

スイカ割り 海の響きを 聞きながら

中西 夏江

目隠しをしたとたんに、波の音だけが聞こえてきて浜にいることを意識させられます

ささげ入れ 赤飯炊いたら 義母の味

中谷 桂子

他所から嫁がれて來られたのでしょうか？奈良の味もすっかりと引き継がれたのですね

スイカ切り 寄る子供らの 笑顔かな

湯浅 有子

スイカを切り始めると、何故か呼ばなくても子供達が集まってきました

終戦の日 命捧げて 負けいくさ

津田 千代子

世界中で戦争が増殖しています、勝つよりも負けることの方が多いのにねえ

夢に見る 車窓の空に 天の川

清水 成子

銀河鉄道に乗っているのでしょうか、白鳥の停車場まではあと少し

暑い夏 祈りを捧げる 終戦の日

小坂 伎余子

終戦の日とお盆が重なるのは何のたくらみか、様々な死と生を思う日です

ささげゆで 草餅作り あんこにし

井上 修子

ささげの餡は奈良の名物ですね、大手メーカーが作る草餅よりもこれが食べたいです

残暑など 気にするものか 口達者

中 照子

口に出せばなお暑くなる、空元氣も避暑の秘訣ですね

認知症予防あれこれ ②8

音痴と認知症予防の関係

藤村 俊城

アルツハイマー病の初期または発症前段階で低下するのが近時記憶(数分・数日程度の記憶)の障害と視空間認知機能(視覚情報を基に周囲の空間を理解し、物体や自身の位置や距離を把握する能力)の低下です。逆に言えば、近時記憶と視空間認知機能を維持し低下させなければ、アルツハイマー病発症のリスクを下げられるということになります。そのため、私の勤めている部署では視空間認知機能を維持向上させる目的のプログラムも実施しています。

さて、ニュージーランドのある大学教授が書いた論文では、「音痴な人は視空間認知機能が低く相関性がある」ということが分かったようです。これも逆に言えば、音痴を直すことで視空間認知機能にアプローチできるということになります。思い返せば、頑張ってカラオケの練習をされている方はお元気なように思います。声を出さないと声が出なくなっていくます。楽しく元気にカラオケをはじめ、歌をうたっていただけでは頭の健康にも繋がっていきそうですね。



こころの遊歩道

②ばかりの通知表。「家鴨が並んで可愛いよ」
母よ、あなたの心を忘れない。

清水正宣(和歌山県 五十八歳)
『日本一短い「母」の手紙』より抜粋

八重の家

七夕

今月は七夕イベントを開催しました。皆様にはシヨコラケーキを召し上がっていただき、ゆったりとした雰囲気の中で会話を楽しませていました。その後は短冊に一人ひとり思い思いの願い事を書いていただき、笹の葉に飾り付けを行いました。また、折り紙などを使って色とりどりの七夕飾りも作成し、季節感あふれる行事を楽しんでいただきました。「健康で過ごせますように」「家族が元気でいてほしい」など心温まる願い事が多く見られました。職員も一緒に飾り付けやお話を楽しみながら、普段とはまた違った交流の時間を持つことができました。皆様にとっても心に残る、素敵な一日となったようです。



デイサービス八重桜 押熊

〔七夕〕

七夕イベントとして星取り合戦を行いました。天の川に見立てたビニール袋に散りばめられた星を取るゲームです。

当日は、まず準備体操をしけががないように声をかけルールの説明を行いました。皆様やる気いっぱいで張り切ってスタートしました。星を一枚一枚丁寧にしっかりと取る方、まとめて取るうとされる方皆様とても一生懸命取り組んでいらっしゃいました。しっかりと腕を伸ばして机の上の星を取ります。

終了の合図に「何枚とれた?」「私はこれだけやったわ」と皆様見せあいをし、数を数えていらっしゃいました。一番多く取れた方で八十八枚でした。周りからは「すごいな!」と拍手が起りました。最後は七夕のお話しをしながら片づけを行いました。昔は笹を川に流してたなと皆様盛り上がりつついらっしゃいました。

また皆様に楽しんでいただけるイベントを準備していけたらと思います。



〔お楽しみおやつ〕

今月のお楽しみおやつは、ご利用者様のリクエストによってフルーチェにフルーツをトッピングしてお出しすることになりました。

以前より、お菓子作りなども一緒に出来たらいいなという思いもあり、今回のフルーチェはフルーチェの素と牛乳を混ぜるという簡単な行程なので一緒に試してみることにしました。

お手伝いをしてもらったお二人には手袋をしてヘアークャップを付けていただき、牛乳を注ぐ人と混ぜる人に役割分担をしました。あつという間に作れてしまいましたが、二人ともすごく喜んでくださいました。出来上がったフルーチェにいちごやブルーベリーをトッピングして完成です。

皆様フルーツは好きなようでも喜んでくださいました。また皆様と一緒に菓子作りが出来ようと考えていきたいと思っています。



デイサービス八重桜 平城

〔七夕〕

平城館では、毎年七夕の飾りつけを行っています。今年も皆様の願いが叶いますようにと気持ちを込めて飾りました。レクリエーション当日は皆様と一緒に「たなばたさま」を歌いました。歌詞を覚えていた方も多く、フロアいっぱい元気な歌声が響きました。その後はお楽しみのおやつタイム、皆様にはゼリー作りを楽しんでいただきました。職員が用意したゼリーの上にホイップクリームを絞り、色とりどりの果物をのせて仕上げていただきます。ひんやり冷たくて美味しいと、皆様は笑顔で召し上がってくださいました。最後には昭和の懐メロも流れ、口ずさみながらゆったりとした時間を過ごしていただきました。



〔プレゼント詰めゲームで大盛り上がり〕

プレゼント詰めゲームとは、ボールを花紙で包み、プレゼントに見立てて袋に詰めていくスピードを競うゲームです。四人一組で対戦し、一番多く詰めた人が勝者となります。「よいい、どん!」の合図で一斉にスタートすると、皆様素早く手を動かし、次々と袋に詰めていきました。最後の一個は取り合いになるかと思いきや、自然と譲り合う姿が見られ、思わず笑顔がこぼれました。詰めた数は「いちにー、さーん!」と元気な声で数え合い、会場は大いに盛り上がりました。和やかに楽しいひとときとなりました。



デイサービス八重桜 西奈良

【七夕】

織姫様と彦星様が一年に一度だけ会える日という、なんともロマンチックな一日とも言える日が七夕です。短冊にそれぞれ願い事を書き、フロアに飾っていると皆様「やっぱりこういうのを飾ると映えるなあ」と喜ばれています。そんな七夕を盛り上げるべく、西奈良館では、七夕にちなんだレクリエーションを開催。織姫様と彦星様をどれだけ近付けられるかというゲームです。意外と力加減が難しく、アクシデントもありましたが、笑いに包まれながらも行うことが出来ました。びったりと近付けられた方には大きな拍手も起こりました。季節にちなんだイベントであったりゲームは、いつもと違った気分で行うことが出来ます。楽しんだ後は、七夕らしいおやつに舌鼓を打ってホッと一息していただきました。



【夏祭り製作】



夏本番となり、毎日暑い日が続いています。西奈良館では、来月の夏祭りに向けてフロアを華やかにしようと、手作りの風鈴やちょうちん作りに取り組んでいます。ちょうちんは、トイレットペーパーの芯を軸に、折り紙を周囲に貼っていきます。赤と黒の折り紙を貼るだけで一気にちょうちんらしくなりました。しかし、ただ貼るだけでなく、ふくらみを持たせる必要があるため、皆様はじめは苦戦しておられました。風鈴に使うのは紙コップと鈴で、エアコンの風や職員が指で動かすとチリンと涼しげな音が出ました。壁画制作では、折り紙の切り絵を使って、花火を表現しました。準備をしていく内に夏祭りの日が近づいている事を実感します。皆様楽しみにしてくださいね。

デイサービス八重桜 学園前

【七夕】

七夕飾りは計画的に、短冊や飾りの製作と飾り付けの全てをデイサービス中にさせていただきました。飾り付ける際は、皆様童心にかえって、「ニコニコ笑顔の花が咲きました。短冊には「健康で過ごせますように」「痛みがとれますように」と体のことを書いている方が多く見受けられました。素敵な七夕飾りができました。

当日は、おやつ作りレクリエーション。「果物を食べた」とのリンクエストからフルーツポンチを皆様で作りました。和気あいあいの雰囲気、バナナやキウイなどを切ったり、炭酸を入れたり、飾りつけをしたり。できるところを無理なくお手伝いしていただき、彩りもきれいなフルーツポンチが出来上がりました。皆様に「おいしい」と喜んでいただけました。



【おもしろ音楽隊】



学園前館では、ご利用者様とスタッフによる合唱レクリエーションを行いました。ご利用者様がスタッフ手作りの歌詞カードを一生懸命に見入っておられる中、演奏が始まりました。音楽隊の楽器はアルトリコーダー、ハーモニカ、鈴、おりの四種類ですが、それぞれの楽器の良さと味が出ていました。曲目は「富士山、茶摘み、ふるさと」の三曲ですが、皆様の歌声と音楽隊の演奏が一つになり美しいハーモニーを醸し出していました。特に「ふるさと」は皆様ご存知で、他の曲より歌声も大きく楽しく歌ってくださいました。ご利用者様のお一人が「スタッフさんたちが一生懸命に演奏してくださったので、私たちも一生懸命に唄いましたよ、ありがとう」と仰ってくださいました。その言葉を聞いたスタッフがうれし泣きするほど大盛況でした。あまりに好評だったので、「おもしろ音楽隊」はこれからも毎月演奏させていただきます。