

新しい年が始まりました 各施設でも、にぎやかに新年を祝いました

デイサービス八重桜本店

【手作りおやつ&お茶会】一月四日



今回は、ネイルやハンドマッサージでお世話になっている裕聖子先生にも参加していただきました。裕聖子先生の手作りボーロは、可愛いお花の餡子が乗っていて、口の中で優しい甘さが広がります。また、会場ではお抹茶も立てて頂きました。作法を御存じの方は慎重に茶碗を持たれていました。職員手作りのプチパンケーキの方は抹茶パウダーと生クリームが添えられていて、一工夫。和風な味わいです。利用者様も目で楽しんでから味わう方が多数おられました。一月のお誕生日の方のお祝いもさせて頂き、大変喜ばれておりました。

【新年会】一月七日

今年の新年会は、福笑い・箱の中身当て・ジエスチャーゲーム・瞬間物当てゲームを行いました。特に盛り上がったのは福笑い。目隠しをして顔のパーツを配置していくのですが、参加者一人ひとりの個性が出ています。目隠しを外した利用者様の顔には笑顔があふれだしてました。周囲の方も大盛り上がりでした。その他の出し物も楽しんで頂けた様子でした。来年もさらに面白い新年会を準備しておきますので、お楽しみに！



【ピュアサウンド 古都琴】一月十一日



古都琴の皆様には、今回も大正琴で沢山の曲を演奏してくださいました。どこか懐かしい音色に合わせて昔流行った曲が流れました。曲や音色に合わせて自然と利用者様の声が一ことなり大合唱になる場面も見られました。

馳せ走る

食の匠

のひとりごと

家庭料理

西 勝康

家庭料理というと、昔は母から娘へと教え伝えられて来たものでしたが、近頃はその風潮も薄れてもっぱらインターネットを使って料理のレシピを参考に作っている人が多いようです。そのレシピを基本の味付けとして、あとは自分好みに調味すれば大きく失敗することは無いでしょう。便利になりましたね。

更に残ったおかずの活用法としては、少しアレンジしてリメイク料理として目先を変えて見るのも一つの手ですよ。色々な手法がありますが、私がお勧めするのは玉子焼きの具材にして何でも巻いちゃうことです。あれこれ考えずに巻いちゃいましょう。

玉子焼きは出来ますよね!?

デイサービス八重桜 朱雀



【楽しい手作りおやつ】一月十一日

皆さんでおはぎを作りました。ポウルに入れた米を木棒でいい感じにつぶします…みなさん、日ごろのストレスですか？叩きすぎの方が何人かいらっやいます。でもやりきると笑顔になっておられたので、それもまた良し。職員も木棒を使います。ああ、あなた達もですか…やがて全員が満足な表情をしてきた頃にあんこを合わせて完成です。作って楽しい、食べてうれしい、みんなと作ると更においしい、と三度良いことがありました。

【羽根つき】一月十六日

一月ということで、皆様からのリクエストもありましたスポーツを開催致しました。今はバトミントンがとても有名になりましたが、朱雀館にも高橋、松友ペアが生れるのでしょうか。それはさておき、バトミントンならぬ「羽根つき」を開催致しました。すると皆様本気になられていました。結構上手な方が多く、ラリーが続くので見ているほつも楽しかったです。そして、負けた方は…最後は皆様顔が大変なことになっておられました。



【まほろばジャズ】一月二十四日

利用者様もよく御存知の曲を生バンドで歌って頂き、皆様も手拍子をされながら一緒に歌っておられました。お一人、お一人に準備して頂いた歌詞本をご覧になり、「あ〜この歌知ってる、懐かしいわ」と隣の利用者様と談笑されていました。

最後のアンコールで選ばれた曲はなんと、「雪の降る街を二でした。「誰か歌いたい方はいますか？」の質問に勇気ある立候補者が居られました。なんでも利用者様の初恋のテーマソングというところで、この曲を聴くとその当時の出来事が思い出されるのでした。初恋を思い出しながら歌う。とても気持ちよきまぎらうに歌って下さいました。



デイサービス八重桜 押熊



【お正月のゲーム】一月一日

元旦は、お正月定番のゲームや押熊館で手作りした道具を使ってお正月を楽しまれます。

福笑い…目隠しをして目、鼻、口等を置いて顔を作成するのですが、周りのみなさんも手伝いをしようとする手を持って教えあったりして賑やかにされています。

風船羽根つき…手作りの羽子板で、風船を落とさないように皆さんワイワイ言いながらやられていました。
カルタ…定番のカルタで楽しまれています。
お昼は、皆さんでおせち弁当を召し上がられて、喜ばれていました。

【絵馬作り】一月三日

初詣の気分になって、手作りの絵馬に皆さんの願い事を書いてもらってフロアに飾らせて頂いています。

ご家族の健康のことや、食べたいものこと、これからしたいことなどをカラフルなサインペンで書かれています。絵馬にこめられたそれぞれの方の気持ちが伝わってきます。



【マロンフレンズ演奏会】一月九日

おなじみのマロンフレンズの皆さん、今回は男性三人、女性五人で来ていただきました。ギター、フルート、大正琴等を伴奏に、北帰行、ふたりの大阪、いい湯だな、ラブミーテンダー等を、用意された歌詞ボードを指し棒で追いつながら、利用者の皆さんと一緒に歌っていただきました。最後の河内音頭は、利用者様も手拍子をされて一番の盛り上がりでした。



デイサービス八重桜 平城



「マクドナルドの昼食」 一月二十一日

アメリカ生まれのハンバーガーとポテトフライ。本日のランチのメニューです。若い人にとっては日常の食べ物になりましたが、最初は不思議そうな顔をされた方がほとんどでした。「ハンバーグをパンで挟んでいますので、そのまま召し上がってください。」と説明させて頂くと、皆様恐る恐るといった感じで口にされました。多くの方が初めて召し上がったようですが、大変好評だったようです。今後も食べやすい食材で、思い切ったチャレンジをしていきたいと思えます。

「オカリナ演奏会」 一月二十三日

オカリナというのは、イタリア語で「小さなガチョウ」という意味のとても可愛い楽器です。そんな可愛いオカリナで女性だけの演奏会が開催されました。優しい声色で利用者様の知っている曲を何曲も吹いてくださり、ついつい口ずさんでいるお姿がとても微笑ましい光景でした。圧巻は『雪やコンコン』と『たき火』の二つの曲を、二つのグループに分かれて同時に演奏を始め、最後まで同時に終わるといった素晴らしい演奏に全員魅了されました。



「もりあげ楽団演奏会」 一月二十六日

この日は衝撃的なショーを見させて頂きました。第一部はオーソドックスなバンド演奏で、皆様の知っている唄を何曲も弾いてくださいました。それが第二部になると様子が一变、肌の露出の多い衣装に激しい振り付けのベリダンズ。利用者様も最初は眼を白黒させていました。しかし次第にその軽快なリズムと完成度の高いダンスに虜になり、大きな手拍子をされている方や、体を動かしている方が続出。大いに盛り上がりました。脳の活性化に非常に役に立ったと思えます。



軽介護特化型の高齢者住宅

弊社が考えている「軽介護特化型の高齢者住宅」についてご説明したいと思えます。

まず軽介護者とは、要介護認定において要支援及び要介護一・二（部分的な介護を必要とする状態）の方をいいます。言い換えれば介助があれば外出もできて屋内での生活は概ね自立している方といえます。これらの方々が要介護と認定された原因は、認知症や脳卒中ではなく「高齢による衰弱」であり要介護一・二の内十三・五%くらい占めています。このレベルの方々は、中・重度要介護者の多い施設での生活はそぐわないわけです。従って比較的自立度の高い軽介護者専用の高齢者住宅が望まれるということになります。その住宅での日常生活は次のようになります。

食事

- ・施設付属のレストランで選択できる
- ・自炊、外食も可能
- ・気の合った者同志の会食も可能

外出

- ・商業施設行きのシャトルバス運行
- ・自由に外出が可能
- ・アテンド付きでの外出も可能

入浴

- ・共用浴室（複数あり）で体調管理のうえ見守り付き自由入浴
- ・併設デイサービス利用日に介助入浴

桜の広場

以上のように軽介護特化型の高齢者住宅は、自宅での生活のように自由でありかつ便利な生活を可能にすることで、長く残存能力を維持することに繋がると考えます。

西 勝康

今月の名言格言

一隅を照らす 此即ち国宝なり

最澄（天台宗開祖）

社員投稿欄

「定期巡回に携わって」



谷口 晃子

これまで私は、在宅での訪問介護を長らく務めてきました。介護員が介護を受ける方の家を訪れ、食事や入浴、トイレの介助をはじめとした身体介護や、買い物や調理、洗濯、掃除といった生活支援などを行うサービスでした。

今の私は、施設での経験はまだ浅く、当初は緊張と在宅介護との違いからの戸惑いもありました。しかし、今はそれ以上に利用者様や八重桜の職員同士から学ぶことが多くあります。

定期巡回では、入居者様は十人十色、一日一日を思い思いに過ごして頂けたらという思いの中、模索しながら携わっています。ゆっくりと一日を過ごしたい方、前日から一日の予定をたて段取りよく過ごしたい方など。入居者様から「次回もよろしく」と声を掛けて頂いたときは、大変嬉しく、励みになります。

今後も入居者様が喜んで頂けるよう、また笑顔にたくさん出会えるように頑張っていきたいと思えます。



俳句教室発表句

(敬称を略します) 長谷川 美紀 (俳句教室担当)

せつぶんの 豆の教見て ぞつとする 中 嶋 かほる

歳の数より一つ多く食べますもんね

恵方巻 食べて喜ぶ 私の胃 吉 村 美 恵

確かに!! 胃は大喜びですよ

恵方巻 毎日食べたい でも太る 野 崎 絹 子

少しぐらい太ってもいいじゃないですか(微笑)

お年玉 ためるつもりが もらえない 若 山 樟 吉

お年玉はなかなかたまらないものです

雪降りて 葉ボタン埋もれ 春を待つ 大 城 聖 三

目の前に冬景色を感じます

寒の入り どんぐりの実も 凍りつき 丸 谷 正 子

凍りつきそうな朝の情景が浮かびます

初春の かるた遊びで カ尽き 芝 田 雅 彦 康

新年早々白熱しています

新春や バリで迎えた 初日の出 倉 司 壽 代

海外でのお正月素敵ですね

朝起きて 冬景色を見る 美しさ 阿 古 井 順 子

目覚めたら白銀の世界、感動します

自宅で出来る

お手軽リハビリ体操

自宅で無理なく出来るリハビリ体操をご紹介します。

前回は続き今回は、自立に大切な歩行を助ける下肢筋力強化のための体操です。

股関節の動きを改善する運動(二回目)

立って片足を浮かせ…股関節を屈曲させて筋肉を柔らかくする体操です。



①椅子をつかんで立つ

背筋を伸ばして立ち、片手で椅子の背もたれを掴みます。軽く押さえてバランスを取ります。



②足を浮かせ膝を上げて10秒間止める

腸腰筋(ちようようきん)が働きます。

③右脚も同様に行う

④三回繰り返して行う

※毎日すると筋肉が柔らかくなるので、一日一回行います。

