

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きます。

7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 839,500 円

九月になっても昼間は猛暑が続くようです

朝晩は少し過ごしやすくなりますが、寒暖差には注意して衣類で調節しましょう

高齢者向けシェアハウス

西 勝康

先月号に続き「人生百年時代」の住まい方についての提案です。二〇二一年の調査でも八十歳以上の女性の三十二パーセントが「一人暮らし」であることが分かっています。女性の方が平均寿命が長いので今後も更に女性の「おひとりさま」が増え続けるでしょう。そして健康寿命も少しずつずすまが伸びています。

そこで近年高齢者向けシェアハウスが施設にはまだ入りたくないと思う人たちから注目され、人気になっています。その理由は、

一、孤独の解消

シェアハウスでは他の入居者と交流ができるので、一人暮らしでおちいりやすい閉じこもりやそこから派生する認知障害やうつ病などの予防にもなります。

二、生活費の節約

シェアハウスでは家賃や光熱費を分担できるため生活費を軽減することができます。

三、高齢者を取りまく犯罪の防止

近年益々増加する振り込みサギや点検商法などに簡単にだまされにくい効果が期待できます。

四、急病でも安心

共同生活者の誰かが救急連絡をしてくれる

五、介護サービスの利用もできる

個々人で契約することで要介護認定を受けていれば公的介護保険サービス（訪問介護、デイサービス等）も利用することができるし、保険外でも生活支援サービスを利用することもできます。

以上がシェアハウスの主なメリットです。

桜の広場

一般の家庭でも起こり得ること
在宅か施設か、でもまだ施設には……
ここで想定しているシェアハウスの入居者像は次のような人たちです。

― 独居高齢者の独り言

- ・ 少し動きづらいだけなんです
- ・ 少し物忘れがあるだけなんです
- ・ 一人で出来ることはしたいんです
- ・ 子供たちに迷惑かけたくないんです
- でも何かと不安な一人暮らし
- ― 遠くの身内より近くの他人
- ・ 本当に身内をあてにしていない
- ・ 実際にあてに出来る身内は近くにいない
- ・ 生活を共にしていない身内は頼みにくい
- ・ 他人の方が割り切って頼める
- それじゃ集って暮らしませんか？
- 老後ひとりになったときの住まい方のひとつとして考えてもよい時代になりました。

デイサービス八重桜 本店

「りんご巻き巻きゲーム」

毎月企画されるくらい大人気なレクリエーションの一つであるこのゲーム。最近では皆様慣れてこられて好勝負が続いていますが、今月は一つ二つルールを追加して、より白熱したゲームとなるように企画しました。並んで椅子に座ってもらい、どちらが早く手前まで巻けるか。という基本ルールは変わらずですが、新しいルールでは巻き切った後にりんごを手にとって上に掲げていただく事で勝ちを決める事に。またお皿からりんごが落ちにくいようにお皿の縁を曲げていたのを平らにしました。

新ルールとなつて初めてのゲームは皆様四苦八苦。落とさないように普段より慎重に巻かれたり、巻き切った後にりんごを手取るのを忘れてその隙に逆転されてしまったり。様々なドラマが生まれながらも皆様変わらずにチャレンジされていました。



「〇×クイズ大会」



本店では夕方三時から脳トレの時間を設けていますが、クイズは人気のジャンルの一つです。この日のレクリエーションでは昔のクイズ番組をもじって、八重桜〇×クイズ大会を開催しました。最初は関西に関わりのある問題からスタートです。「京都の人は日本で一番パンを食べている?」「奈良県が日本の地図から消えた時期がある?」などどちらもありそうな問題に皆様から悩みの声が上がります。「〇や」「いや×やろ」とワイワイと談笑しながら札を上げられ、正解を聞いて一喜一憂される様子が。幾らか問題を経て後半戦は職員に関する問題に。普段見知った職員の事をより深く知れる問題の数々がこの日いちばんの盛り上がりを見せていました。

デイサービス八重桜 朱雀

「夏祭り」

今年も皆様が楽しみにされておられる季節の風物詩である夏祭りを開催することができました。楽しい行事でさらに皆様の交流が深まりました。昼食には、おにぎり、焼きそば、フランクフルト、チキンナゲットをお出ししてお祭りの雰囲気を感じていただきました。皆様美味しく召し上がられています。次に射的、マリオでパンチ、金魚すくい等のお祭りのゲームに参加していただきました。懐かしさもあり、とても楽しそうな表情で積極的に取り組まれました。続く盆踊り大会では曲に合わせて身振り、手振りで踊って元気に楽しんでいただきました。最後に、お待ちかねのスイカ割りです。終了後には皆様から「今年も夏祭りを楽しめて楽しかった」「お祭りのおかげで元気が出ました」といった感謝の言葉をいただきました。来年も、夏祭りにて楽しい時間を過ごしていただけるように企画していきたいと思っています。



「玉出し競争」



朱雀館にて様々なレクリエーションを提供させていただいておりますが、その中でも皆様に人気のある「玉出し競争」を実施させていただきました。ゲーム内容は、一対二で箱を机に並べて陣地を作り、カラーボールを十個入れていきます。一名ずつで団扇を両手に持ちます。スタートの合図で皆様に団扇でカラーボールを箱に入れていただきます。制限時間終了後、自陣地のカラーボールが少ない方が勝ちという内容になっております。皆様、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。皆様の活気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。これからも、皆様にレクリエーションを通じて喜びや楽しさ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。

「私の目標」

南見 奈生



私がこのお仕事をさせていただききっかけとなったのは、同じ職員の有本さんからの紹介です。資格はもっていたのですが、なかなか介護職をするのに勇気がでず、父親の介護も母と一緒にしてきましたが、私には無理だと思っていたいました。ですが、一緒に働こうと言ってもらったこともあり挑戦してみようと思い入社しました。

それから一年半が経ち、多くの経験を積みました。入社してからすぐの業務は困難な場面もありました。やはり、人間だからこそ毎日同じ感情や行動というわけではないので日によって対応を変えなくてはいけなかったり、突発的なことが起きたりと、考えさせられることが多かったです。先輩職員が、その都度臨機応変に対応する姿を見て、学ばせてもらったりしていました。その中でも自分ができることや効率の良いやり方を探し、それを実践していった際に、ご利用者様から感謝のお言葉をいただいた時は本当に嬉しくまた次も頑張ろうと思えました。そして、自分の出来ることがどんどん増えていくことが自信にもつながっていききました。私は今まで、目標ややりたいことというのが全くないまま色々な仕事をしてきましたが、このお仕事をさせていただいてから自分のスキルアップのためやご利用者様のために新たに資格を取ったり色々なことに挑戦し続けたいという気持ちになることができました。そのためには、現場での経験をもっと積んでいき、技術や知識をさらに身につけたいです。まだまだ至らない所がたくさんありますが、ご利用者様が過ごしやすい来てよかったと思っただけのように心掛けますので、今後ともよろしく願っています。

俳句教室発表句（敬称を略します）

老いる事 楽しくもあり 寂しさも

釋 富子

人生色々ありますが、楽しいことを励みにまだまだお元気でいて欲しいものです

秋桜の 寺苑に揺れる 風のあり

磯野 弘子

寺社の風景と秋桜の鮮やかさが目に浮かびますね

枝豆を 肴に語る 秋の夜

伊 藤 眞 澄

秋の夜長に盆を重ねると、いろいろな思いがポツポツと口について出てきます

コスモスの ピンクの波に 君と乗り

藤 原 紀代子

まるで波打つように風に揺らぐコスモス畑、その中を歩くお二人の姿が目には浮かびます

敬老の 日の手紙に 手形増え

福 田 ホル子

年を追うごとに孫や曾孫誕生の知らせが増えることは何よりのお祝いですね

年老いて 敬老の日 待つ我が身

西 村 正 三

いつの間にか、長寿を祝う側から祝われる側になったのですね

旅の友 サイドミラーに きりぎりす

清 水 成 子

いつまでも張り付いて気になりますが、長距離運転ならば良い気晴らしになります

認知症予防あれこれ ②⑨

大人なコミュニケーション

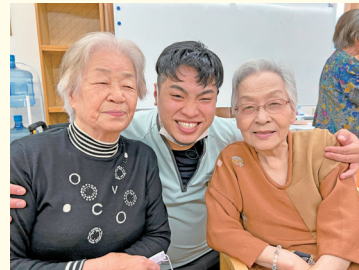
藤村 俊城

認知症予防には他者との交流が重要なことは以前に書かせていただきました。しかしコミュニケーションが得意という方は多くないと思いますし、私も極度の人見知りでコミュニケーションは下手です。それは私たちが大人だからです。

義務教育までのコミュニケーションはサバイバル術です。異国の地で知らない人に「水が欲しい」「パンが欲しい」と生きていくために伝えられればそれで良かったのです。しかし社会人のコミュニケーションは異なってきます。自分の思いを伝えるだけではコミュニケーションが成立しなくなります。友人と会って「今日何が食べたい？」と尋ねられて「絶対焼肉！」と答えるだけでは義務教育のコミュニケーションです。社会人では「今日何が食べたい？」と尋ねられたら「僕は焼肉が食べたい。でも君は？」と相手を思いやり、譲歩ができないと社会人のコミュニケーションにはなりません。

会話はコミュニケーションです、会話は終わらせるためのものではなく、継続させるためのスキルです。良いコミュニケーションで上手く他者との交流を続けてくださいませ、それが脳の健康にも繋がりますので。

八重桜本店には長谷というコミュニケーションお化けも在籍していますので、ぜひ会いに来てください。



こころの遊歩道

世界には沢山の人がいるけど、

私とお母さんは出会ったんだね。本当によかったね。

吉倉亜紀子(北海道 二十一歳)

『日本一短い「母」への手紙』より抜粋

八重の家

「カップ積み」

今月のレクリエーションでは、ヨーグルトカップをいくつ積めるか挑戦していただきました。カップが傾かないよう真剣な表情で手元に集中され、慎重にカップを重ねていかれます。周りで見ている方々もハラハラドキドキしながら「危ない！倒れる！」「がんばれ！」と声をかけたり、思わず息をのんで見守ったりしていました。時にはバランスが崩れそうになって手に汗を握る場面もあります。倒れてしまった時には「あゝあ！」と大きな溜息が起こり、成功した時には拍手と歓声に包まれ、大変盛り上がるひとときとなりました。今回の最高記録はなんと十六個！記録に挑戦する楽しさと、応援し合う一体感を味わうことができ、笑顔あふれる時間となりました。



デイサービス八重桜 押熊

【夏祭り】

今年も夏祭りの時期になりました。前日から紅白幕を準備していると「明日は何があるん？」とたくさん方から聞かれます。その度に「夏祭りですよ」と答えると「楽しみにしてるから」とおっしゃってくださいました。

さて当日、射的では勢いよく飛んでいくのを見てとてもビックリされたり、輪投げは上手くいかず悔しがっていらつしたり、千本引きでは商品が見えてるので「これーがいいな」と、紐を少しずつ引っ張ってみるなどの高度な技を駆使したり、それぞれに楽しんでいただきました。

昼食にはおでんやソーセージ、ポテトなど普段とは違ったおかずにと喜んでくださいました。午後の抽選会では番号を引いて景品を手にとると、かわいいなーと名前を書いてとても盛り上がりつついらつしました。

スタッフが楽しんでいただきたい一心で一生涯懸命に準備した甲斐がありました。来年も皆様と一緒に夏祭りを開催するのが楽しみです。

【季節の工作】

今回の工作は壁面制作をしました。皆様と一緒に考えてみるとお月見や敬老の日、秋の味覚などのアイデアが出て、今回はお月見をテーマに作ることにしました。



作り物は桔梗・月・うさぎがいいなということで作業開始。折り紙の桔梗は「すぐに折り方を忘れてしまつた」と言いながらも真剣な面持ちで作り上げてくださいました。うさぎはスタッフが下絵を描き、線に沿って切っていました。背景はどんな色にするか皆様と相談した結果、暗すぎず明るすぎない青になりました。白い模造紙に青の折り紙を貼り付けていきます。大きな模造紙の全面に貼ることはとても大変な作業ですが皆様で声をかけ合って貼り付けてくださいました。そこに桔梗・月・うさぎを置いていくと「すごく映えるな」「きれいな」「今年が良いお月見ができるね」とお話しをされていました。今月も皆様とすてきな作品を残す事ができました。



デイサービス八重桜 平城

【夏祭り】

一年の中でも特に大きな行事のひとつである夏祭りを開催しました。前日から準備の時に、ご利用者様より「明日お祭りがあるの？」と嬉しそうに声をかけていただき、皆様が心待ちにされている様子が伝わってきました。

お祭り当日は、的当てや輪投げ等のゲームをして、たこ焼きを焼きました。会場いっぱいになった焼きの香ばしいにおいが広がり、皆様美味しそうに召し上がっておられました。

お昼からのスィカ割りでは、目隠しをされたご利用者様がなかなか割れず苦戦されましたが、皆様の大きな応援のおかげで無事にスィカを割ることができ、大きな拍手が沸き起こりました。続いて「叩いてかぶってじゃんけんぽん」で大笑いし、最後の盆踊りでは職員も一緒になって踊り、会場が一体となって盛り上がりしました。



【ピンポン玉くっつけてゲット】



題名のとおり、ピンポン玉をくっつけて集めるゲームを行いました。ハエ叩きの叩く面に両面テープを貼り、狙ったピンポン玉をベタッとくっつけて集めていくルールです。多く集めた人が勝ちとなるのですが、思ったよりも玉がくっつかず、皆様苦戦されました。ご利用者様の中には金魚すくいの様にすくって集める方もおられました。あちらこちらで笑い声が響き、応援する声も飛び交いながら、笑顔と拍手に包まれた楽しいひとときを過ごされました。

デイサービス八重桜 西奈良

【夏祭り】

今年も皆様が心待ちにしていた夏祭りの日がやってきました。開催される少し前から飾りつけをしており、それを見て「夏祭りの日が楽しみやな」とおっしゃっていた方が多くおられました。今年は午前中はゆつくりと非日常感を味わっていただくプログラムを準備し、メインとなるイベントは午後から。まず昼食は夏祭り仕様の少し豪華なものををご用意しました。舌鼓を打った後は、職員による出し物を披露。皿回しやマジック、今人気の「かわいいだけじゃだめですか」のダンスをご覧いただきました。どれも大きな拍手をいただきました。大盛り上がり。最後は皆様に盆踊りを踊りました。いろいろな形で楽しんでいたのですが、やはり盆踊りは夏祭りの象徴ですよね。



【季節の制作】

お盆も終わり、少し暑さが和らいだかと思えば、再び猛暑日が続く今日この頃。暑さに負けず、適度に水分補給の声かけをしながら元気にレクリエーションに参加していただいています。今回の制作は、来月の敬老の日に向けてご利用者様と一緒に、お花紙を使った花飾り制作に取り組みました。日本では、「赤と白」の組み合わせは祝い事や縁起の良いものとして認識されていますが、色の持つ意味を知っていますか？赤は生命力や魔除け、誕生等を意味するとされ、白は清浄さや純粋さ、別れや終わり等を意味し、組み合わせる事で人生の節目や、めでたい出来事を象徴すると考えられているそうです。皆様「こんなに長生きすると思わなかった」と話されるも、手先の器用さはまだまだ健在でした。これからも頼りにしています。



【夏祭り】

夏祭りに向けて、半月かけて皆様で準備を進めてきました。前日に紅白幕や提灯をつけて、準備万端。皆様も楽しみで笑顔があふれています。

祭り当日は、いつもとは違う雰囲気を感じて会場づくり。施設長の挨拶、カラオケから始まりました。スイカ割りでは、積極的に次々と挑戦しましたが、当たっているのになかなか割れませんでした。お昼は、たこ焼き、そうめん、焼きそば等。ノンアルビールを片手に、いつもとは違うメンバーで会話も弾みます。午後からは縁日。輪投げや射的など、四つのゲームは大盛況でした。童心に帰ってあちらこちらから、笑い声が聞こえていました。最後に盆踊り、スイカを食べてお開きとなりました。お腹も心も満たされ、素敵な一日となりました。



【サマーコンサート バイオリンの調べ】

八月二日にコンサートが行われました。その日までの十日間ほど、毎日「高校三年生」と「上を向いて歩こう」の歌の練習をしました。最初は遠慮がちに小さな声で歌う人がちらほらでしたが、最後には、鳥肌が立つほどの美声で自信をもって歌ってくださる方ばかりになりました。

コンサート当日。緊張の中、二人の男女の高校生が、圧巻のバイオリン演奏を披露してくださいました。暑い夏の日、室内の穏やかな日差しを浴びて、ご利用者様も自然に笑顔になります。音楽って素晴らしい。曲が終わるたびに盛大な拍手が起こり素敵な時間が流れました。後半は、皆様に練習した曲を、バイオリンの伴奏のもと大きな声で歌わせていただきました。

最後の質問コーナーでは、和気あいあいの雰囲気の中、素直な高校生の答えに思わず笑顔が溢れていました。また機会があれば、ぜひ来ていただきたいと思います。

