

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。

9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 919,500円

十一月は霜月、晩秋から初冬に向かいます

短い秋が過ぎて、ようやく寒暖差も落ち着くようです。寒さに備えた体力作りをしておきましょう。

高齢者の独居問題①

西 勝康

超高齢社会が進んでいるなかで独居高齢者の数も年々増加する一方で、今では六五才以上の高齢者世帯は全世帯の五〇パーセントになり、そしてその三〇パーセントが独居世帯です。

共に暮らすパートナーが居ない高齢者は孤立しやすい状態にあります。そしてその特徴は近所の人との付き合いが希薄で社会参加していないことが多く、頼れる家族、親族が近くに居ない場合が多い。社会参加をしない理由としては「体力的に難しい」、「活動する意思がない」が多く見られます。この状態が続くとフレイルが進行し、多面的に機能が低下し要介護に至ります。

独居高齢者は同居者のいる高齢者と比べると生活上の不安や精神、心理面で問題を抱えた人が多い。加えて世帯収入が低いなど社会階層的にも低い層に属する人が多い。また精神的な支えや社会的支援の面においても独居高齢者は同居者のいる高齢者と比べて不利な状況におかれているという研究があります。

独居に起因する孤立による問題点

・生きがいの低下

男性のひとり暮らし、健康状態が不良、交流が乏しい、困ったときに頼れる人がいないなど社会的に孤立しやすい独居高齢者は生きがいを感じていない人の割合が高いと言われています。

・フレイルの出現と進行

社会的に孤立になると家に閉じこもりがちになり生活不活発となり、食欲低下、栄養の偏り、筋肉の減少、筋力低下

桜の広場

高齢者の独居リスクの解決策はあるのか？ 一般的によく言われるのは

- ・ などの多様な症状がみられフレイルの状態に陥ります。
- ・ 消費者トラブルに巻き込まれやすくなる
- ・ 孤立していると思慮な業者が言葉巧みに近づいてきて、気軽に相談できる人が居ないとトラブルに巻き込まれやすくなります。
- ・ 孤立死が増える
- ・ 急な体調変化に気づいてくれる人が身近に居ないと適切な処置が受けられず手遅れになりかねません。

以上のようなことです。

- 対策一 家族と同居もしくは近居する
- 対策二 積極的に人と関わるようにする
- 対策三 見守りサービスを利用する
- 対策四 介護保険サービスを利用する
- 対策五 自治体の高齢者向けサービスを利用する

対策一と二はできるならとつくにしている。対策三、四、五は四六時中側に居てくれるわけではないということで根本的な解決策には程遠いというのが私の結論です。

しかし方法はありません。独居の問題は独居にある。従って独居状態を除去すれば、ほぼ全て解決します。自助(自分で出来ることは自分でする)・互助(皆で助け合いながら楽しく暮らす)型シェアハウスで数人集まって暮らせれば解決できます。近々廉価での提案を致します。

デイサービス八重桜 本店

【秋の運動会】

この日は秋の大イベントである運動会を開催しました。冒頭で全力且つ怪我無く焦らずやっていたたく事をお伝えし、いよいよ競技開始です。最初は輪っかリレー。棒を使って輪っかを隣の人に次々と渡していき、どちらが早くゴールするかを競いました。途中慌てて棒を落としてしまふハプニングもあり、結果は一勝ずつを分け合う形に。第二競技の玉入れは紅チームが圧勝し、第三競技はパン食い競争。職員がまず袋に入ってうさぎ跳びで一周し、ご利用者様にバトンを渡します。ご利用者様は口だけで袋入りのパンを取ってゴールに向かうというルールです。なかなかパンが取れず悪戦苦闘しながらも皆様無事にゴールされていました。結果は白組が四勝、紅組が二勝、勝負は最後の綱引きで決着がつくことに。二分間程の接戦の末、見事紅組が逆転勝ち、今回の運動会の優勝を飾りました。

皆様怪我無く無事に終え一安心です。また来年、スポーツの秋に熱い勝負を期待したいところです。

【宝探しゲーム】



ご利用者様に昔遊んだ遊びを聞くと「秘密基地に宝を隠した」という回答がありました。そこからヒントを得て、この日は宝探しゲームを行いました。段ボール箱の中におがくずとカラーボール三つ、それに当たりのゴルフボールを入れて、先にゴルフボールを見つけた人が勝ちという対決型のルールです。また勝ち上がりのトーナメント形式で優勝者を決める形でも行いました。ゲームが始まると皆真剣に箱の中を探されるものの、なかなか当たりを見つけれない様子。必死で探されている中に、楽しい表情も伺えて童心に戻っておられる様子も見られました。今回一番早かった方はなんと驚愕の三秒！拍手と驚きが湧き上がっていました。

レクリエーション後は楽しかった、またやって！との声も多かった今回のゲーム。バージョンアップしながら定番にしていければと思います。



デイサービス八重桜 朱雀

【秋の運動会】

今年も皆様が楽しみにしておられる秋の運動会を開催しました。今年は、大玉渡し、カステラ食い競争、応援合戦、綱引きの四種目を皆様楽しんでいただきました。最初に、ご利用者様の代表二名の方にやる気に満ち溢れた選手宣誓をしていただきました。大玉渡しでは一生懸命に大玉を渡す姿が印象的でした。続いて、応援合戦では全員で声を合わせ、息の合ったパフォーマンスをされていました。各チームの士気がとても高まりました。次のカステラ食い競争では、ご利用者様と職員も必死になってカステラに食らいつきました。なかなかうまく取れない場面では、フロア全体から応援と拍手がありとても盛り上がりました。最後に職員による綱引きを行いました。ご利用者様の熱気に負けじと職員も力いっぱい綱を引き、良い勝負が生まれました。最終結果は白組の優勝となりましたが、紅組もとても健闘しました。楽しい競技を皆様と一緒にできたことが良い思い出の一つとなりました。皆様がさらに親睦を深められるように来年もスポーツの秋を楽しみたいと思います。



【お誕生日会】



朱雀館では毎月ご利用者様の誕生日をお祝いさせていただき、心身の健康を喜び、互いの繋がりを深める目的で「お誕生日会」を開催させていただいております。最初に職員よりお祝いの言葉と誕生日の方の紹介をさせていただきました。次に誕生日のご利用者様にインタビューをし、メッセージカードをプレゼントさせていただいております。「心のこもったメッセージがとても嬉しい」と感謝の言葉を仰って涙ぐんでおられる方もおられました。ハッピーバースデーの曲を皆様と共に盛大に合唱しとても盛り上がりました。お誕生日会を通してご利用者様一人ひとりに喜びと活力を届け、より充実した生活を送っていただくお手伝いをしていきたいと思います。また、ご利用者様との絆を深め、心温まる交流の機会を大切にしていきたいと思います。

「運命の再会から」

小川 真司



二〇二三年八月八日 いつものお店へふらっと、見覚えのある顔が「西君久しぶりやん」そこにはヘルパー二級の資格取得時に同じクラスだった現西奈良館の西施設長の姿がありました。資格習得時はヘルパー取得ブームで男女二十人くらいの規模で約三か月の実習。そのなかでお互いに意気投合しリスpektしていくようになりました。就職相談会なんかも一緒に行くようになり、「彼は八重桜で、自分は〇〇で上目指そか」と別れました。そんなに広くない業界ですので、風の便りで彼も頑張っているとは知っていました。

久しぶりの再会で「まだ〇〇おんの」と彼に聞かれ「〇〇のグループホームで管理者してる」と、そこから何回か食事に行くようになり、年末頃に彼から管理職候補を募集していると聞き、又「専務（現副社長）めっちゃええ人やねん」と聞いて役員の方と近いんだと感じ、自分は大企業ゆえのトップダウンとボトムアップのバランスの悪さに嫌気がさしていた時期でもあり思い切ってチャレンジしてみようと思いました。

代表、副社長に面接していただき、必要とされていると感じて入社させていただく運びとなり、今に至ります。現在は本当に楽しく仕事をさせていただいています。代表が考えられた行動指針「どうすればご利用者様に喜んでいただけるかを考えて行動する。どうすればご利用者を不安にさせないかを考えて行動する。」を同じビジョンで賛同してくれているスタッフと毎日唱和し、仕事を笑顔で始め笑顔で終わっています。

こころの遊歩道

隣の百合さんより綺麗かと五才の俺に聞いた。
今でも母さん綺麗だよ。

柴田富一（愛知県 六十五歳）

日本「短い「母」への手紙より

俳句教室発表句（敬称を略します）

初霜で 季節の流れ 感じけり

翼 御代

長い夏もようやく終わると、すぐそこまで冬が近づいているのですね。さまざまな気象が季節の変化を教えてください

立冬や 心せわしく 冬支度

中 照子

暑い暑いと思っていたらもう立冬！ 今年の夏は長かったです

寒空に 陽の中ゆれる 千し大根

西 島 美也子

スタレのように吊された大根、内部にうまみを凝縮させるために太陽を吸収している様子がうかがえます

初霜に 指で絵を書く 朝時間

藤 岡 久美子

清らかさと遊び心を感じる素敵な俳句ですね

熊被害 熊穴入る 待ち遠し

三 木 道子

熊の被害は最近増えてきていますね。野生をコントロールできるのは自然の摂理だけです

初霜の 便り今では スマホから

西 村 正 三

体調管理のためにはエアコンの中で過ごすのも悪くはないですが、スマホに季節を教えられる時代ですね

山茶花や 優しい香り 風染めて

津 田 千代子

秋風が爽やかな香りに感じられるのは、山茶花の垣根からの移り香のせいでしょうか

カレー、食べてますか？

藤村 俊城

カレーが黄色く見えるのはターメリック、和名ウコンが入っているからです。そのターメリックの中のクルクミンという色素成分が鮮やかな黄色を生み出しています。

さて、シンガポールでの統計調査では月に一回以上カレーを食べる人は、食べない人と比較してアルツハイマー病に罹患する確率が半分だったとの報告があります。それはクルクミンという成分がアルツハイマー病の原因となる脳内物質アミロイドβを減少させ、神経栄養因子を増やすからです。

カレーが脳に良いのはクルクミンが含まれているからであり、スパイスを効かせたカレーやスープカレーが良いようです。家庭用のルーを使うならカレー粉やターメリックの粉末を追加してもいいでしょう。さらにこの時、オメガ3脂肪酸を同時に摂取するとクルクミンの効果を存分に発揮してくれます。



オメガ3の一つDHAが豊富なイワシやサバをカレー粉で調理したり、サバ缶でカレーを作るのも良いですね。盛りつけ後にえごま油やアマニ油などのオイルをかけるのもあります。手軽にクルクミンとオメガ3脂肪酸の最強コンビが出来上がります。私も最近気付いたのですが、カレー風味の魚介類や豚、鳥などの料理は美味しいものです。藤村のおすすめカレーは牧草牛の牛スジカレーです。

八重桜本店でも昼食にカレーライスが出る日もありますので、どうぞ食べに来てください。

八重の家

イントロクイズ

今月のレクリエーションでは、懐かしい昭和歌謡でイントロクイズを行いました。その日の雰囲気に合わせて個人で競うこともあればチーム戦の時もあります。参加者は、早押しボタンに手を構えて曲が流れるのを今か今かと待っていました。歌をよく知っている方は反応が早く、前奏をほんの数秒聴いただけで見事に正解を答えられることもありました。得意な方が続けて正解されることもあるため、正解した方は次の問題をお休みするというルールを追加することで、全員がまんべんなく楽しめるように工夫をしました。どの曲も皆様になじみがあり、自然と歌いだす姿も見られました。曲名が思い出せず悩まれる場面もありましたが、とても楽しまれました。



「ヨーグルトカップ積み」



数か月に一度のペースで行っていて恒例になりつつある「ヨーグルトカップ積み」、ヨーグルトのカップを使ってどれだけ高く積み上げられるかを競うゲームです。一見簡単そうですが、わずかな手の震えや力加減で崩れてしまうため、皆様は真剣な表情でカップを一つ一つ慎重に重ねていきます。回数を重ねるうちにコツをつかまれる方も増え、以前よりも手つきが安定し、着実に腕を上げておられます。これまでの最高記録十六個を見事に更新し、今回は十八個を達成！その瞬間には大きな拍手と歓声が沸き起こりました。中には何度も挑まれる方もおり、夢中になって取り組む姿が印象的でした。シンプルながら達成感のあるゲームで、皆様の集中力や根気を養う人気のレクリエーションです。

デイサービス八重桜 押熊

【秋の運動会】

少しずつ涼しくなり、あちらこちらで運動会が行われる季節となりました。押熊館でも国旗を飾っている、いつもと違う様子が皆様が運動会楽しみやね！と声を掛け合っておられました。

今年の運動会は、玉入れ・風船リレー・借り物競争に挑戦しました。

玉入れは、スタッフが動かすカゴを目掛けてボールを投げ入れるのですが、最高齢の百二歳のご利用者様がとてもお上手に入られるので、周りの方達も拍手を送っておられました。

風船リレーでは、スタッフが膨らませた風船を順番に回して最後にスタッフが割ります。ところが上手に割れずスタッフがあたふたしている姿に大笑いです。割れた時には皆様拍手を送ってくださいました。

借り物競争では、「〇〇様の杖」や「パイプ椅子」などのお題が続きました。周りの皆様は杖など快く貸してくださいました。

大きな声で応援をしたり、よく笑ったりとても楽しい時間を一緒に過ごすことができました。紅組も白組もお疲れ様でした。来年も頑張りたいと思います。



【季節の工作】

毎月季節に合ったものを工作で作ってフロアに飾っています。今回はもつすく紅葉ということで、たくさんイチヨウの葉を折り紙で作り、皆様と一緒に貼りつけていきました。

遠慮しながら貼り付ける方や大胆にどんどん貼りつけていかれる方と性格が少し出るようなところも見せていただきながら作業を進めていきます。イチヨウの葉だけでは少し寂しいので、モミジの葉も少し足してみました。その他にもぐんぐりやリスなども一緒に貼りました。スタッフが作った折り紙のリスはリズに見えず、何か分からないと皆様で大笑い。来月になって飾るのを楽しみにしていっしょにしました。また色々なものを一緒に作っていただきたいと思います。



デイサービス八重桜 平城

【秋の運動会】

運動会当日はあいにくのお天気でしたが、全員参加で開催することが出来ました。藤本施設長の開会宣言のあと、ご利用者様による元気いっぱい選手宣誓が行われました。最初の競技「ボール運び」では皆様息を合わせて上手にボールを運ばれていました。続く借り物競争では、「昔やったことあるね」と懐かしそうに笑っておられました。午後からは白熱の玉入れ合戦が行われ、応援の音が響く中での大接戦となりました。最後のパン食い競争には参加者全員が挑まれました。どの競技にも笑顔と拍手があふれ、皆様が心ひとつになって楽しまれた一日となりました。

【木管五重奏コンサート】



以前にも来ていただいた木管五重奏の「ソレイユ」様にお越しいただき、演奏会を開催しました。フルート、クラリネット、ホルンなどの音が重なり合って、会場全体に広がります。普段は生の演奏を聴く機会が少ないので、間近で聴く美しい音色に皆様感動されていました。「君といつまでも」の曲では、途中のセリフ「幸せだなあ」を施設長が代わりに語って、会場は笑いと拍手に包まれました。アンコールでは「見上げてごらん夜の星を」が演奏され、皆様口ずさみながら聴かれ、最後は盛大な拍手で幕を閉じました。来年もまた来てくださいな。



デイサービス八重桜 西奈良

【秋の運動会】

今年もやってきました秋の運動会。ご利用者様は紅と白のハチマキを締めて気分十分です。最初は定番の玉入れから。職員が掲げる籠をめがけて一生懸命に球を沢山入れていただき、まずは白組の勝利。二種目は筒通しとタオル送りです。タオル送りでは棒を使って順番にタオルを隣へ送っていくのですが、両チームともなかなか苦戦して職員もフォローします。タオル送りは紅組の圧勝。白組は紅組から一気に点数を引き離されます。最後の種目、借り物競争は職員とご利用者様のペアで参加。西奈良ルールは難易度が高く、三つ、五つと借りる物が多く、両手に一杯抱えてゴールしました。借り物競争は白組が逆転勝利し結果は同点へ。急遽両チームの真ん中にかごを置き、チームどちらが多く球を入れるかで決着をつけることに。激戦の結果は紅組の優勝！負けた白組も一緒に笑顔で仲良く万歳。来年もお楽しみに！



【やさしいお琴の音色に包まれて】



やっと秋らしくなってきた十月中頃、お琴のボランティアの方をお迎えして「お琴の演奏会」を開催しました。「六段の調」「千鳥の曲」など美しいお琴の音色がフロアいっぱいに流れると、ご利用者様の表情がふわつとやわらぎました。また秋の童謡「里の秋」「もみじ」の演奏時には自然と口ずさむ姿もみられました。途中ではお琴の豆知識もお話してください。最後には「川の流れるように」を皆様と一緒に歌い演奏会は終了しました。「心が癒されました」「お琴の音色は本当にきれいですね」等、嬉しいお言葉をいただき、ご利用者様にとって心温まるひとときになりました。

デイサービス八重桜 学園前

【秋の運動会】

「怪我をしないように一生懸命頑張ります」と男女一名字つの選手宣誓から始まりました。紅組、白組に分かれて、まずは個人戦。新聞紙かけっこです。周りからは「がんばれー」の声援がかかります。何度やっても、白組が優勢でした。結果も白組の圧勝です。次は玉入れ。三つのかごに向かって、制限時間内に新聞紙の玉を何度も投げられます。みんな、「いーち、にー」と大きな声で数え、紅組の勝ち。最後は綱引き。安全を配慮しながら、椅子に座って綱を引っ張り合います。なかなか勝負が決まらなく、「よいっしょ」の掛け声にも力が入ります。三回勝負をし、紅組の勝ち。総合優勝は紅組となりました。紅組で一番頑張った方に、トロフィーとメダルをお渡ししました。秋晴れの中、楽しい運動会となりました。



【ホワイトボードレク 算数編】

しりとり等の言葉遊びは何度も行っているのですが、声を発して参加して下さる方がかなり増えてきました。今回は趣向を変えて算数です。算数レクはまず、ホワイトボードを使用して、長い足し算をしました。一桁の数字を八個書き、その合計を暗算してもらい、皆で答え合わせをしました。普段あまり参加されない方も数字には反応してくださり、前に出てきて計算してください。後半は、百までの数字で書いてない数字を見つけるプリントをしました。やり方を伝えるとすごい集中力で、見つかるまで鉛筆を走らせていました。答え合わせで合っていたら満面の笑顔。算数は答えがわかるとすっきりするので、皆様満足な様子でした。ある方は「次するときは、百までは大変だから五十までにしよ」とおっしゃっていました。

