

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。

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、晚秋から初冬に向かいいます

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い。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性となり、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

- 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

以上のようなことです。

対策一と二はできるならとつくりにしている。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す。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ば解決できます。



デイサービス八重桜 本店

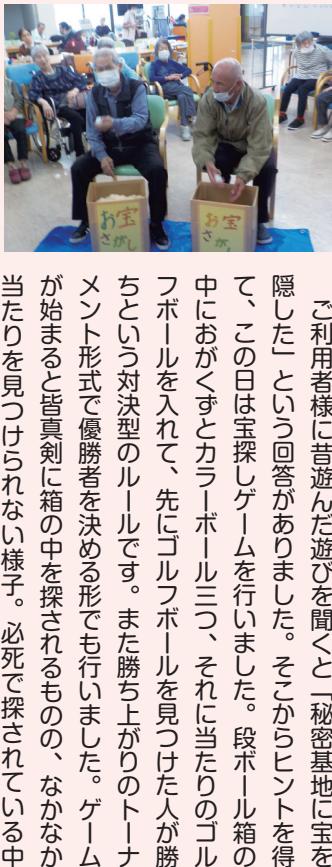
【秋の運動会】

この日は秋の大イベントである運動会を開催しました。冒頭で全力尽く怪我無く焦らずやつとなく事をお伝えし、いよいよ競技開始です。最初は輪っかりレー。棒を使って輪っかを隣の人に次々と渡して行き、どちらが早くゴールするかを競いました。途中慌てて輪を落としてしまうハプニングもあり、結果は一勝ずつを分け合つ形に。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。職員がまき袋に入つ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つ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。一分間程の接戦の末、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す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られない様子。必死で探されている中には、楽しげな表情も伺えて童心に戻つておられる様子も見られました。今回一番早くたたかれた方はなんと驚愕の三秒一拍手と驚き上がっていました。

クリエーション後には楽しかった、またやつてーとの声も多かったです。ゲーム。バージョンアップしながら定番にしていけれど思ひます。

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に楽しんでいただきました。最初に、ご利用者様の代表一名の方にやる気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つ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が、紅組もとても健闘しました。最後に職員による綱引きをしました。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。皆様がさう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わ。



【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、身心の健康を図り、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けております。「心のこもったメッセージカードがとても嬉しい」と感謝の言葉を仰つ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て盛り上りました。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つていただけお手伝いをしていただきたいと思つてます。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つてます。

「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チームで男女二十人くらいの規模で約三ヶ月の実習。そのなかでお互いに意気投合しリスクペクト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つつ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けとなり、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る。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様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えています。

こころの遊歩道

隣の百合さんより綺麗かと五オの俺に聞いた。
今でも母さん綺麗だよ。

柴田富一（愛知県 六十五歳）

日本一短い「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

巽 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ますね。さまざまな気象が季節の変化を教えてくれます
立冬や心せわしく冬支度 中照子

暑い暑いと思つていたらもう立冬！今年の夏は長かったです

寒空に陽の中ゆれる干し大根 西島美也子

スダレのよう吊された大根、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 熊穴に入る待ち遠し

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

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増やすからです。

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らと待っていました。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ら負け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。曲名が思い出せ悩まる場面もありましたが、とても楽しまれていました。

【ヨーグルトカップ積み】



数か月に一度のベースで行つていて恒例になりました。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るの方も増え、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！その瞬間に大きな拍手と歓声が沸きました。中には何度も挑まれる方もあり、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】

少しづつ涼しくなり、あちこち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と、いつもと違う様子に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日掛けてボールを投げ入れるのですが、最高齢の百一歳のご利用者様がとてもお上手に入れられるので、周りの方達も拍手を送つておられました。

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つてくださいました。

借り物競争では、「○○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、よく笑つたりとも楽しい時間ができました。紅組も白組もお疲れ様でした。来年も頑張りたいと思ひます。

【季節の工作】

毎月季節に合ったものを工作で作つてフロアに飾っていますが、今回はもうすぐ紅葉ということで、たくさんのお伊チョウの葉を折り紙で作り、皆様と一緒に貼り付けていきました。

遠慮しながら貼り付ける方や大胆にどんどん貼り付けていかれる方と性格が少し出る方などいろいろ見せていただけます。スタッフが作った折り紙のリストは少し寂しいので、モミジの葉も少し足してみました。その他にもじ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トはリストは見えず、何か分からないと皆様で大笑い。来月になつて飾るのを楽しみにしていらっしゃいました。また色々なものを一緒に作つていけたらいいなと思っています。



【秋の運動会】

運動会当日はあつこいお天気でしたが、全員参加で開催することができました。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の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」と懐かしそうに笑つておられました。午後からは白熱の玉入れ合戦が行われ、応援の声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されました。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め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ですが、今回も来ていただきたいとおも見せて貰いました。この「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つて、会場全体に広がります。普段は生の演奏を聞く機会が少ないので、間近で聞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つて、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ね。

デイサービス八重桜 平城



デイサービス八重桜 西奈良

【秋の運動会】

今年もやつ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合十分です。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つてていくのですが、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の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たことに。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】

やつと秋ひしょくなつた十月の中頃、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にいっぱいに流れると、ご利用者様の表情がふわっとやわらぎました。

また秋の童謡「里の秋」「むみじ」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をお話ししてくださいり、皆様熱心に聞いておられました。最後には「川の流れのように」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、嬉しそうな言葉をいただきました。



【秋の運動会】

「怪我をしないように一生懸命頑張ります」と男女一名ず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。何度やつても、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。みんなで、「じっし、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、椅子に座つて綱を引っ張り合います。なかなか勝負が決まらない、「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つてるので、声を発して参加してくだ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を。

算数レクはまず、ホワイトボードを使用して、長じ足し算をしました。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る姿がありました。

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ぐ集中力で、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、皆様満足気な様子でした。ある方は「次あるときは、百までは大変だから五十までにしとどきになりました。」とおっしゃっていました。

デイサービス八重桜 学園前

