

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。

10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 959,500円

師も馳せる師走、今年は寒波も次々とやってくるようですよ

すでにインフルエンザが流行しています。こまめに手洗い、うがいをしましょう。外出時はマスクを忘れずに。

高齢者の独居問題②

西 勝康

前号に引き続き高齢者の独居について考えたいと思います。そもそもなぜ、独居の割合は増えていくのか？独居の割合が増加しているのは、それだけ「一人で生きていく」を選択した人が増えているからだと推察されます。六十五才以上の未婚率は上昇傾向にあります。結婚していない高齢者は独居になる可能性が高いことから、今後とも独居老人は増加すると考えられます。またたとえ結婚しても配偶者に先立たれたれば独居となるでしょう。

高齢者が一人で自立した暮らしを送ることはデメリットばかりではありません。実際に内閣府の一人暮らし高齢者に関する意識調査結果によると七十パーセント以上の人が「自分の生活に満足している」「今のまま一人暮らしでよい」と答えています。同居のストレスを感じず、気ままに暮らしていきたいと考える人や、子供に迷惑をかけたくないと感じている人も多いと思われれます。

しかし、健康なうちは問題がなくても、徐々に体力が弱ってくる一人暮らしの継続が困難になる可能性などの不安材料もでてきます。

そこでできるだけ快適に暮らし続けるためにも、手遅れにならないように「早めの住み替え」を真剣に検討されることをお勧めします。

少し体力が落ちてきて外出機会が減ってきたがちな一人暮らしの人たちが住みなれた地域で暮らし続けることを可能にする「住まい」の提供が必要です。安心で安全な、しかも少ない年金でも暮らすことを可能にするのが「シェアハウス」です。

桜の広場

独居高齢者の孤独、孤立

加えて「シェアハウス」のもうひとつの大きなメリットは、将来の不安として大きく取り上げられます。シェアハウスで節減できる資金は月額数万円になります。そのゆとりを自身の生活の楽しみに回すこともできますし、更なる老後のための資金として残しておくこともできるでしょう。現在賃貸住宅での独居の方は是非ご検討されたいかと思えます。



デイサービス八重桜 本店

「紅葉ドライブ」

秋が深まり、気温はもう冬を感じるこの頃。紅葉の色づきの関係で一週間遅れにはなりませんが、今年も無事に紅葉ドライブを開催できました。今年は例年のルートに加え、若草山をぐるっと回るルートで景色を楽しんでいたたくさんにしました。職員もご利用者様も紅葉の色づきを心配していたものの、現地に付くと立派な景色が目の前いっぱい。紅葉の赤と銀杏の黄色のコントラストが見事で、皆様目を輝かせて景色を楽しまれました。集合写真を撮った後はドライブ再開。若草山の周回で鹿の親子が目の前を横切った時には、車内の皆様は口を揃えて「可愛いー！」と笑顔に。「普段散歩へんから嬉しいわあ」と外出の機会があまりない方も大変喜んでいただけました。



「ストラックアウトゲーム」



秋と言えばスポーツの秋を思い浮かべる人も多いと思います。本日はストラックアウトゲームで皆様に身体を動かしていただきました。職員手作りの的をめぐってお手玉を投げてもらい、どれだけ早く全て倒せるかを競いました。挑戦してみると下の的がなかなか倒せない方が続出。「これ力いるわ」「あそこ目掛けたらいいんちゃう？」と見守る皆様もアドバイスと熱い声援を送ります。早い方で、五十秒ほどで倒した時には拍手喝采も起きていました。難しいながらも皆様イキイキとした表情で、様々な工夫をして挑戦されています。さて、今回の優勝者は？なんと驚異の十五秒で全てを倒されました。これには職員からも驚きの声が上がっていました。

記録は関係なく、挑戦を終えた皆様はすがすがしい表情を浮かべて互いに健闘を讃えておられました。スポーツの秋、まだまだ楽しめればと思います。

デイサービス八重桜 朱雀

「紅葉ドライブ」

今年も紅葉が見頃の季節になりました。皆様にはイチヨウやモミジ、カエデなど綺麗に色づいた素敵な景色を観ていただきたく、紅葉ドライブに出掛けました。出発後の車内では、皆様普段見慣れない景色に目を輝かせながら、紅葉にまつわるお話を弾ませておられました。目的地に到着すると鮮やかに赤や黄色に色づいた木々をご覧になられ、「とても綺麗で、観に来ることができて良かった」と皆様感激されておられました。帰ってから「今年も綺麗な景色を観に行けて良かった」と皆様にとっても喜んでいただくことができました。皆様、紅葉ドライブをとても楽しみにされておられるので季節を感じていただきたく来年も企画していきたいと思っています。



「芋掘り競争」



ようやく暑さも和らぎ秋の季節がやってまいりました。皆様に季節を感じていただきたく、秋のレクリエーションの「芋掘り競争」を開催させていただきました。レクリエーションの内容は、二人一組になっていただき新聞紙で作ったさつまいもに紐を付けてご自身へ「わっせ！わっせ！」と掛け声をして手繰り寄せて競争していただくゲームになっています。競争ということもあり皆様や職員の応援が飛び交い、皆様が「丸となり熱く取り組み姿がみられました。とても活気があり、競争に勝つためにアドバイスをされる等、一致団結でとても盛り上がりました。また、秋の作物を観て季節を感じていただくこともできました。これからも、皆様が一致団結されて取り組まれる姿を見たいので、また季節を感じていただける楽しいレクリエーションを考えていきたいと思います。

「笑顔のために」

右原 敦代



わたしは八重桜に入職して一年半になります。
八重桜本店の厨房で働かせてもらっていますが、施設の厨房で働くのは初めてなので戸惑うことも多く、料理長はじめ厨房スタッフから日々ご指導いただいています。

食事形態の種類や誤嚥予防のあんかけ、また安全においしい食事を提供するための衛生管理面など、学ぶことがたくさんあります。食事を準備する側として介護スタッフさんとのコミュニケーションも必要になります。ご利用者様のことを一番理解されている介護スタッフさんから「このおかずは口の中に残りやすいのでもう少し刻んでください」など厨房内だけではなく介護スタッフさんからも教わるが多く勉強の日々です。本店では平日は料理長が厨房に立って調理をしています。週に一回の介席膳は八重桜の食事の目玉です。この日の厨房内はいつもより忙しく、みんなの足を引っ張らないようにまだまだ必死な時間を過ごしています。

大変なことも沢山ありますが、そんな中で「おねえちゃん、お食事美味しかったよ。ありがとう。」と笑顔で仰っていた時はすごく嬉しくまた頑張ろうという気持ちにさせてもらえます。本店にはお寿司カウンターもあり、ご利用者様にカウンターでお寿司を召し上がっていただくこともできるので、大変喜んでくださっています。

まだまだ至らない点がありますが、ご利用者様に安全・安心に楽しく美味しく食事を提供できるよう頑張っていきたいと思っています。

こころの遊歩道

五十六歳の僕の手をなでてくれた。

その手を、なでてやればよかった、母さん！

俵谷敏昭（北海道 六十一歳）

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）

おでん食ふ 私好みの 彩りと

磯野 弘子

庶民的な食べ物を「食ふ」ときにも、一葉を添えると特別なご馳走になりますね

大根が しみしみおいしい おでんかな

横地 時子

二日目の大根ですね、隠し包丁の効果絶大です

除夜の鐘 こたつに入って 耳すます

伊藤 真澄

初詣の雑踏を避け、遠くの鐘をしみじみと聴くのも良いものですね

気が付けば 町は師走に 彩られ

西村 正三

慌ただしい世間を尻目に、正月の縁起物はスタンバイしています

おでん鍋 友と語らう 暮秋の夜

川井 弘子

夜の長さは、鍋を挟んで語り合うには足りないかもしれません

師走来て 徹夜続きの 毎日々

井上 修子

師走に忙しいのは餅屋さんでしょうか

おでん屋の 赤ちようちんや 風の夜

小坂 俊余子

こんなに寒い夜は、お腹の中から温めなければなりませんね

体内エネルギーを維持する

藤村 俊城

動物には二種類、環境によって体温が変化する魚類や爬虫類のような変温動物と、体温が常に一定の恒温動物がいます。ヒトはもちろん恒温動物です。

恒温動物である我々ヒトも寒い環境にいと体温がどんどん体外に奪われていきます。それで恒温動物は体温を一定に保つため、エネルギーを使って熱を作り体温を保ちます。ようするに寒い冬場は体がエネルギー不足に陥りやすいのです。エネルギーが不足するため抵抗力や免疫力も下がりますので、流行り病が蔓延するのも寒い冬場が多いですね。精神疾患を持った患者さんも冬場に症状が悪化することが多く、特に寒い東北や北陸などの地域では、冬場だけ入院する「越冬入院」というものもあります。当然エネルギーが不足すると活動性も下がります。外出機会や対人交流が減少し心身ともに悪影響を及ぼすことは想像に難くはありません。ひとと冬で急激に認知機能の低下が進行するということも少なくありません。最近では腹巻をして寝る事もなくなりましたが、セロトニンという物質の九十パーセントは腸で作られています。これが減る事で起きる疾患がうつ病です。お腹も冷やさないよう気をつけたいですね。

症状の悪化や病気に負けないためにも暖かくして過ごし、食事や睡眠、運動など基本的な生活習慣を整え、笑って今年の冬も乗り越えていきましょう。そして春にはまた一緒に桜を見に行きましょう。



八重の家

【紙コップけん玉】

今月は紙コップけん玉を使ったレクリエーションを行いました。毛糸で作った柔らかいボンボンを玉の代わりにし、紙コップに糸で結んで作ったもので、玉が当たっても痛くなく、どなたでも安心して楽しめるよう工夫されています。一分間に玉を何回紙コップに入られるかを競い合うゲームでは、皆様真剣な表情で挑まれていました。思うように入らず悔しがる姿も見られましたが、回を重ねるうちにコツをつかみ、記録を伸ばされる方も。中でも最高記録の方は、ボンボンとリズム良く次々と入れられ、その見事な腕前で二十四回という素晴らしい記録を達成されました。身体を動かしながら楽しく盛り上がる時間となりました。



【臨床美術】

八重の家では、二週間に一度のペースで希望者を対象に「臨床美術」の時間を設けています。臨床美術とは、絵や造形を通して表現することで、心のリフレッシュや脳の活性化を促す活動です。臨床美術士の先生をお招きし、やさしく丁寧に指導していただいています。季節にちなんだテーマが用意されており、今回の題材は秋にぴったりの「柿のアート」。オレンジや黄色のクレパスを使って大胆に描かれる方もいれば、細やかなタッチで形を表現される方もおり、同じ題材でも一人一人違った味わいのある作品が並びました。完成後には「自分でもこんなに描けると思わなかった!」と笑顔が広がり、創作の楽しさを感じていただけたようでした。



デイサービス八重桜 押熊

【紅葉ドライブ】

紅葉が見頃の季節になりました。

朝晩の寒暖差のため外出をためらっていたご利用者様、「外は日があつて暖かいですよ」とお伝えしてみると「じゃあちよつと出てみようかな」ということになり、日差しがある暖かい日を選んで公園と一緒にドライブに出かけました。

綺麗に色付いた木々を見て、「もつ秋やな」「きれいやわ」と皆様でお話をしていらつしやいました。ススキやどんぐりを持って帰られて、帰りを待っていたスタッフに見せて色々な土産話をしてくださいました。

去年も参加された方は、「また行けて良かったわー本当にありがと」と嬉しい事を言ってくださいました。これからは寒さも本格的になり、なかなか外に出る機会も少なくなつてしましますが、来年の春にはまた一緒にお花見ドライブに行くことを楽しみにしています。



【季節の工作】

今月の工作はクリスマスツリーです。トイレットペーパーの芯で円錐を作り、毛糸を巻いていきます。いつもの作業とは違い少し難しそうなので「できるかな？」という声が聞こえてきました。不安そうにしながらも、クリスマスのお話をしながら少しずつ作業を進めていきました。

トイレットペーパーの芯を丸めるのが難しく、きれいな円錐の形にならずにスタッフも苦戦しましたが、それも個性ですね。毛糸は好きな色を選んでいただきましたが、ここにも個性が出ます。毎回の工作の時に、皆様のご様子を見せていただくのが楽しみの一つになっています。毛糸を巻き付けた後に星やスパンコールを飾って完成です。

「もつと飾りたいな」という声もありましたが、シンブルもいいかなという事で完成しました。皆様「かわいー」「うめー」褒めてくださいました。



デイサービス八重桜 平城

【紅葉ドライブ】

朝晩の空気もひんやりと感じられるようになりました。平城館のフロアから見える木々もだんだんと色づき始めたので、紅葉ドライブに出かけました。当日は少し肌寒さも感じましたが、周りの木々も赤や黄色と綺麗に色づいてました。

草むらに腰を下ろして、色とりどりの落ち葉を手にとられ「この赤い葉っぱかわいいね」「どれがいいかな」と笑顔で話される様子や楽しそうな表情がとても印象的でした。

帰ってから「いい所へ連れて行ってもらった。」と皆様にとても喜んでいただきました。来年も見に行きましょうね。



【ボール集め】



外はだんだんと寒くなってきましたが、平城館の中では元氣いっぱい、熱い戦いがレクリエーションで繰り広げられました。今回のゲームは「ボール集め」。手の甲の上に紙コップを乗せ、出来るだけ落とさないようにボールを入れていく、バランス感覚が試されるゲームです。皆様最初は慎重に、片手で上手にボールを入れておられました。反対の手に入れる時は一気に難易度がアップします。ちよつと手が傾くだけでコロコロとボールが転がり、笑い声があちこちから上がっていました。応援にも力が入り、寒さを吹き飛ばすくらいの声援になりました。

デイサービス八重桜 西奈良

【紅葉ドライブ】

ある晴れた日の午後。西奈良の窓から爽やかな風と、色づく景色が見えたので、紅葉ドライブへ出掛けました。車中では赤や黄色の葉の色づきに皆様興味津々。近隣の公園に到着し、辺り一面の紅葉に「すごいな」、「綺麗やね」と喜んでくださり、素敵な笑顔で記念撮影をしました。お土産にと落ち葉を持って帰られる方もおられました。今回、初めて紅葉ドライブへ参加される方もおられ「良い景色を見せていただきありがとうございます」と感謝を言葉にしてくださいました。別の日には、広々とした平城宮跡歴史公園へ行き、ススキなどの秋の草花を楽しまれています。来年も楽しみにしていってくださいね。



【季節の制作】

秋の象徴ともいえる秋桜の花。秋桜の花言葉は花びらの色によって異なりますが、「乙女の真心、謙虚、調和、平和」等があげられます。



今回は二グループへ分かれて秋桜畑の壁面制作に取り組みました。秋桜チームは四枚の紙テープを交互に重ねて真ん中にシールを貼っていただきました。とても可愛い秋桜が完成しました。はじめは同じ色の紙テープで作っていましたが、別の色も組み合わせ華やかな秋桜も作りました。壁面チームは、秋をイメージした風景に折り紙をちぎって綺麗に貼っていただきました。細かくちぎるのは得意だけど、貼る場所に迷ってしまう方、貼ることは出来るけど、利き手に力が入り難くちぎる事は難しい方、お互いの苦手な部分を協力し合いながら一生懸命取り組まれました。完成が楽しみです。

デイサービス八重桜 学園前

【紅葉ドライブ】

八重桜では恒例となっている紅葉ドライブ。今年開設した学園前館では何事も初の試みとなり、普段、外出の少ないご利用者様にとっては一大イベントだと感じております。今年は大淵池公園の西地区へ行ってきました。公園へ向かって移動中の車内から、「あそここの木も色づいているよ」、「天気が良くて気持ちいいわ。」など、盛り上がりおられました。



公園にいたら皆様特に笑顔になられ、「いい空気を吸ってすごう」、「きれいな〜」、「気分がスツとしたわ」、「良い所に来れて良かった。」など様々な感想をおっしゃりながら、紅葉の季節を楽しんでおられました。

【たこ焼きパーティー】

ご利用者様が主体となってお昼ご飯を作るという初の試みに挑戦しました。

八月末にプランターに野菜の種を植えていました。そのミニ大根が丁度収穫できたので、大根を入れて具沢山の豚汁も作ることにしました。



たこ焼きの材料は六百個分を用意し、たこの代わりに、鮭フレーク、ツナ、スバムの三種の具を作りました。それを四人から五人のグループに分かれてたこ焼き器を取り囲み焼いていきます。焼き始めるとあちこちからいい香りが漂い、会話が弾みます。出来立てをハフハフ言いながら、「おいし〜」と食べてくださいました。普段食欲の落ちている方も、大きな口を開けて、たくさん召し上がってくださいました。すべて完食です。豚汁も喜んで食べていただきました。食べ過ぎて、お腹が痛くならないか心配になるくらいでした。皆様にご作の喜び、食べる喜びを感じていただけてよかったです。