

ゆあほうむ*通信 秋号

編集・発行 社会福祉法人 豊生会 ゆあほうむ榛原広報委員会

奈良県宇陀郡榛原町長峯200-1 Tel 0745-82-8111

《夏祭り》

去る8月6日に『第10回

ゆあほうむ榛原夏祭り』が開

催されました。今年は天候に

も恵まれ、職員はハッピを着

用し、会場全体には、すだれ

や風鈴を飾りつけ、今年のテ

ーマである『和、日本の祭り』

を、肌で感じつつ心躍る中、

夏祭りの開始を今か遅しと待

っていました。



迫力溢れる琉球国
祭り太鼓の演奏

そして運命の18時、

『ブーン』

と琉球国祭り太鼓の皆様の演奏で夏祭りが始まりました。

お化粧バッチリ、
花火よりも美しい前川さん



演奏終了後には、会場全体

が1つになったかのような歓

声が沸きあがり、一気に会場

は大盛り上がりを見せました。

その瞬間、皆様は間違いなく

感じたことでしょうか、『和』

の心が輪のように1つになっ

たことを…。

出し物はまだまだ続き、盆

踊りは、今年も天馬鈴若社中

の皆様による生演奏、職員は

女性による、勇ましさをあふれ

るよさこい節、男性は迫力あ

ふれる殺陣、そして華やかな

マツケンサンバ、忘れてはい

けないのが毎年恒例のトウチ

チームによる、燃え上がる情

熱の炎「トウチ」、と息つく暇

なく繰り出される出し物に、

皆様の目は釘づけでした。



花火を見上げる中川さん

今年のエンディングは、琉

球国祭り太鼓の演奏をバック

に、500発もの花火が打ち

あがり、夏の夜空に皆様の歓

声・暖かい拍手が響き渡り、

今年の夏祭りは、大盛況の中、

惜しまれつつ幕を閉じました。

《メッセージ》

クレアーレにお住まいの『山崎亀井さん』に、娘さんからメッセージが届いていますので、紹介させていただきます。

『お母ちゃん、クレアーレでお世話になって10ヶ月が過ぎたね。落ち着いてきたように思うけど、どうでしょう。嬉しそうな顔をして迎えてくれると安心します。この頃、私の気付かなかったお母ちゃんが時々見えます。夏祭りは、楽しそうに手拍子で、鼻歌が出ていましたね。去年より遅くまで楽しんだりして…。部屋に戻り、ベッドに横になると **ありがとう…** 言われた私のほうがビックリ。これからも会いに行くね。』



**歩く姿はゆりの花、
言葉通りの美しさの山崎さん**

メッセージ全体に、娘さんから山崎さんに対する優しさが、溢れています。母娘の絆、繋がりは、どんな年をとっても変わらずあり続けるものだ、と感じさせてくれます。そしてこのメッセージを読まれた方はこう思われるのでは無いでしょうか。

『親子っていいものだな』と。

《人間大好き》

赤いリンゴ

香東 芳美様

「あーかーいーりんごーに…」どこからともなく聞こえてくる、繊細でありながら、重厚な歌声、フェリーチエにお住まいの、香東芳美さんこそが、その美声の持ち主です。Q 楽しみは何ですか？

「みんなと話ししてる時やな」

話すことが大好きな香東さんは、職員にも楽しい話をしてくれまう。

Q 趣味は何ですか？

「歌を唄うことです」

Q どんな歌が好きですか？

「何でも唄えますよ（笑）」

それでは香東さんで『赤いリンゴ』です、はりきってどう

ぞー。

「あーかーいーりんごーにーロビ一るよーせーてー…」有難うございました。



**歌なら、お任せ！
香東さん**

香東さんの十八番、リンゴの歌は、毎日フェリーチエに響いており、職員やご利用者の皆様も楽しみにしています。「みんなで唄えばなおうれし」の歌詞の通り、他のご利用者様と皆様と一緒に楽しく歌うこともあります。

これからもその素晴らしい歌声を聞かせて下さいね。

ホムヘルパ

朝タが涼しくなり、過ごしやすくなりましたが、夏の疲れが出てくる時期でもあります。

ご利用者様の中には、毎日3度のご飯がおいしいという人もいらつしゃいますが、最近、食欲がないという人も・・・。

今回は毎日のご飯がおいしいというご利用者様がどのような物を食べて健康を維持されておられるのかを教えてくださいました。その中でも簡単メニューやおやつを紹介したいと思います。

○茶碗で出来る超簡単お寿司

① ちりめんじゃこに酢をかける。それをしばらく置

いておく。(酢に砂糖を入れても良い。)

② お茶碗にご飯を入れる。

③ ちりめんじゃこがやわらかくなったらご飯にかける。紅しょうがやふりかけを入れて混ぜてもよい。

これで、簡単お寿司の出来上がりです。

他には・・・

○栄養満点おやつ

ヨーグルトにスライスバナナをのせるだけ。(時には、缶詰フルーツやはちみつを添えてもよい。)

他、らっきょうを食べるという意見もありました。

みなさんそれぞれ体に良い、自分の好きな物をいろいろ組み合わせて積極的に召し上がっていらつしゃるようです。

ちなみに・・・

おいしい食事をするには・・・

① ゆっくり、よくかんで。

② ゆったりとおだやかな雰囲気の中で、食事を心がける。

③ 規則正しい食生活をする。

④ 旬の物を盛り付けて、彩りや季節感を感じる。

このようなことが大切であると言われています。食事は、健康的な生活を維持する為に重要であり、生活する中で楽しむでもあります。

とはいうものの、体調不良や何か心配事があると、なかなか食事が進まない日もあると思います。しかし、人と会話すことで心配事などがうすれてしまい、気が少し楽に

なり、食事が出来るようになった経験がある人もいらつしゃると思います。

私達は、ご利用者様の話されることに耳を傾けて安心して生活して頂けるよう、心がけています。

もちろん調理の際は、ご利用者様の好みに合わせた食材を使用して、栄養を考慮し、また材料の切り方・味付けなどをご利用者様に確認させていただきながらサービス提供させていただいております。

これからも少しでもおいしく楽しく食事をしていただけるようにお手伝いをさせていただきますと思います。



デイサービス

今年も開催、夏祭り

7月21日～27日、今回で3回目となる夏祭りを、デイサービスフロアにて行いました。綿菓子・ソース煎餅・かき氷の三種類の手作りおやつを日替わりで楽しんで頂き、その後は太鼓演奏に合わせて、盆踊り気分です「ソーラン節」と「花笠音頭」をご利用者様に踊って頂きました。この太鼓もまた、手作りの。最初の予定では酒樽を使って作ろうと計画していたのですが、なかなか手に入らず、いろいろと試した上で、お漬物を漬ける桶を使用しました。ほんとにとんと、ちよっとかわいい、良い音色が



フロアに響き渡りました。また、期間中は終日お祭りらしい雰囲気味わって頂くとうと、お面や風船、すだれや風鈴を使って飾り付けを作成しました。ご利用者様にお手伝い頂いた所もたくさんあります。大いに盛り上がった夏祭り、来年もやります！

熱戦！紅白大運動会

9月15日～21日には、運動会を開催しました。今年は従来の競技内容を見直して、ご利用者様にちよっと変わった運動会を楽しんで頂くとうと、新しい種目がたくさん登場。御自身で折って頂いた紙飛行機の飛距離を競う、「紙飛行機飛ばし」や、つかみ取りで個数を競う「お手玉つかみ」、3個のコップを組み立てて速さを競う「コップ三階建て」など。自信作の紙飛行機が、すっと手元を離れ、順調に飛び出したかと思いきや、くるっと向きを変えて足元に戻ってきた時は、一瞬、あらっという表情の後、会場全体が笑い声につつまれました。



どちらもがんばれ！

皆様、赤組と白組に分かれて各種目の点数を競って頂いたのですが、本当に一生懸命取り組み下さり、熱気溢れる運動会となりました。



職員による組立体操

アユの贈り物

7月30日に105匹ものアユを友釣り懇親会の方からいただきました。友釣り懇親会は曾爾川で、ゆあほうむ様原への寄贈のために企画されました。主催してくださった久保一美様は小学校5年生から地元曾爾川でアユの友釣りをはじめられ、以後関西の主要河川で友釣りを楽しんでおられます。



こんなにたくさんのアユをいただきました。

釣りメーカーでインストラクターをされているほどの釣りの名手です。
今回の友釣り懇親会のメンバーは久保様、牧野様、上西様、森様、浦様の5名様です。
いただいたアユは次の日にご利用様の夕食に出されました。



友釣り懇親会の方と写真撮影

ご利用者様には「身がしまっておいしいアユやなあ」と大好評。私もいただきましたが、身がぷりぷりして、とても食べやすくおいしかったです。
友釣り懇親会のみなさんおしいいアユをありがとうございました。



夕食に出されたアユです。



アユの寄贈は3度目。

できれば、県内全ホームへ寄贈したいものです。



主催者の久保様です。



ケアハウス

県福祉大会

去る9月8日に奈良県福祉大会が橿原体育館で行われました。

日頃、ご一緒することもほとんどない特養のご利用者様とケアハウスから4名のご利用者様に参加されました。

会場は、県内のあちこちの施設から、大勢の方々が参加され、とても賑やかな雰囲気でした。

柿本知事のお話では、「県内で100歳を超える高齢者が270名余りいらっしゃるんですよ。まだまだ、70代80代は子供(?)ですなあ。」とおっしゃっていました。

今回の福祉大会では、当施

設から南看護師が研究発表の感謝状の表彰があり、何だか嬉しい気分でもありました。



屋食は、上品な幕の内弁当をいただき、とても美味しかったです。特養とケアハウスのご利用者様でおやつの交換もしました。

午後からの出し物では、歌謡ショーやマジックなどを見て頂きました。マジックでは不思議な事ばかりで、あれ?何で?と思う、思わず見

入ってしまいました。

最後の河内音頭では、たくさんの方がハッピーを着て音頭に合わせて踊り、とても楽しい時間を過ごしました。

今年参加されなかった方には、来年こそ、行かれてみてはどうでしょうか。

祝 敬老



ケアハウスで、最高齢者の白樫久子さん。98歳。橿原町内の最高齢者ベスト10に入り、9月19日に橿原町長が来訪され、記念品の授与がありました。

当日は、やや緊張した面持ちでしたが、記念品として頂いた掛け毛布は、嬉しくて早

速使用されているとか。白樫さんの毎日の楽しみをお伺いすると、「ベランダに置いている花のお世話をして花が咲くととても嬉しく思います。」とのこと。ケアハウスでも、大変、穏やかで周りの方にも優しく、皆さんに親しまれています。白樫さん、おめでとうございます。

これからも、益々、お元気で過ごしてくださいね。



榛原町在宅介護支援センターからのお知らせ

こんにちは。

榛原町在宅介護支援センターです。

当センターでは、榛原町内の、主に65歳以上で、一人暮らしやご夫婦だけで暮らし、おられる方々を中心に戸別訪問をさせていただき、生活上の困り事や、心配事等の問題解決をはかったり、できるだけ元気で過せるよう、予防的な対応の普及につとめていきます。

そんな中で、ゆあほうむ榛原新館・地域交流スペースで介護予防教室を開催しています。

第1回目は「転倒予防・運動ストレッチ編」(5月20日

実施)、第2回目は「転倒予防運動・トレーニング編」(7月15日実施)で、いずれも普段の家の中で簡単にできて転倒予防に役立つ運動を、実際にやりました。

また、第3回介護予防教室「ちょっと覗いてみませんか?日常生活に役立つユニバーサル・デザインの文具等の紹介」(9月9日実施)では、これまでの運動中心の介護予防教室とは少し趣向を変え、誰もが使いやすいように工夫された、便利な文具のご紹介をさせていただきました。

ユニバーサル・デザインってなに?と、少し聞きなれないこの言葉に戸惑う方もおられるかもしれませんが、障害のあるなしに関らず、できる限り多くの人が、快適に、安

全に使えるよう工夫されたデザインの事です。

例えば、握りこみをするのが少し苦手な方が、楽に使えるよう工夫されたつめきりやはさみ。引っこ抜かなくても、抜こうとして手を触れると簡単に、コンセント自体が飛び出してくるコンセント:

いずれも、日常生活が楽になるよう工夫された商品が紹介され、「普段なんとなく不自由だなぁ」と思いながら、我慢して使っていたけど、こんな便利なものがあったのか。なるほど。」等と、参加された方々のご意見を聞くことができました。

次回の第4回目は11月に開催予定ですので、詳細が決まり次第お知らせいたします。

また、毎週金曜日の午前1

0時30分から開催されている「太極拳教室」も徐々に参加者が増え、手軽な運動の場として定着しつつある様子です。激しい運動をしなくても、いつの間にか筋肉が鍛えられていく太極拳は、今やちょっとしたブーム:

初心者ばかりでわいわいガヤガヤ楽しくやっていますので、お時間のある方は、気軽に立ち寄ってみてください。



太極拳教室風景

バラ三句

片山多迦夫様作

友病めば俄か園丁えんてい薔薇を剪る

薔薇を剪る朝の園丁

ぶつきらぼう

薔薇切つて刺の悲しみとげ

吾は知る

月を詠める

四日須美子様作

望月もちづきの宴の席で一首詠むうたげ

煌々と金波を揺らす海の月

寝待月ねまちづき瞬時雲間に煌めけりきら

短歌

内藤妙子様作

蝉ひとよしぐれ一世の夏を懸命に

生きる姿を哀れと思う

リンリンと音色涼しくねいろ

ハンドベル

先輩たちは稍古いそしむ

夏祭り屋台の数も賑やかに

音曲おんきょく流れ 心浮き立つ

ジグソーパズル

今回は、ケアハウスに入居されている野神寿美子さんの作品をご紹介します。写真のジグソーパズルは、野神さんご自慢のパズルで、どれも300ピースです。

一日、少しずつの時間を利用して、10日間ほどでひとつ仕上げていくそうです。

職員「ジグソーパズルをするようになったきっかけは？」

野神さん「暇つぶしのつもりで100ピースから始めてみたところ、2日で出来上がり、いろんな絵の物が欲しくなり2作目、3作目と、買っていくうちにおもしろさにハマってしまいました。次は、少し大きめのものにチャレンジし

たくなった。」とのこと。

職員「野神さんのお気に入りの作品は？」

野神さん「写真にも写っている『モナリザ』『ナポレオン』『エッフェル塔』」

野神さんのお部屋に飾られている沢山のパズルは、どれも
お見事!でした。

