

ゆあほうむ*通信 冬号



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 H18.12.25 発行
奈良県宇陀市榛原区長峯200-1 TEL0745-82-8111

創立祭

十二月三日に第十一回ゆあほうむ榛原創立祭が行われました。

第11回創立祭



今年も盛大に行われた創立祭！出し物は職員の《合奏・劇・ダンス》などなど。ご利用者様やご家族様は、次々と繰り出される出し物に、拍手と笑いで、とても楽しそうにされていました。

琉球国祭り太鼓の子供達の演奏に、涙ぐむご利用者様の姿も・・・涙あり・笑いありのとても素晴らしい創立祭でした。

琉球国祭り太鼓の子供達の演奏に、涙ぐむご利用者様の姿も・・・涙あり・笑いありのとても素晴らしい創立祭でした。

外出



今回、外出に行かれたのは上林様ご夫婦です。

久しぶりの夫婦での外出に大喜び、美味しい料理を食べて買い物、妻・かつる様は夫・武雄様に



仲良しの上林夫婦

私の仕事

クレーンにお住いの安達セノ様。毎日のお仕事は米洗い。これが私の仕事。



妻「久しぶりに夫婦で買い物やね」

夫「せやなあ」

と色違いの帽子をかぶりニッコリ、お二人の笑顔は外出中途切れることは無く、夫婦の素晴らしい姿を見せてくださいました。

ぶどう狩り

十月八日に、青蓮寺にぶどう狩りに行きました。一面に広がるぶどうに

「早く食べたいわぁ」とさっそくぶどうを手に取り召し上がるご利用者様。

「おいし〜い」

と取れたてのぶどうはとても甘く、まろやかな味でした。



採れたてのぶどうに大満足

食べ放題のぶどうを時間の許す限り食べて大満足。「こんなにぶどうを食べたのは初めてや!」と皆様笑顔

で、とても充実した一日でした。

みんなで鍋

十一月二十七日の夕食に、ご利用者様・職員で鍋が行われました。



ほかほかのなべ

食材の買い出しから調理まで、ご利用者様が中心になり《すき焼き・湯豆腐・ちゃんこ鍋》を作りました。どれも好評で、「クタクタにお鍋を食べれて良かった」との声や、ご自分で器に取り分け食べる姿がとても楽しそうな光景でした。

人間大好き

井上 アイ子様

今回は、三階フェリーチお住まいの井上アイ子様をご紹介しますと思います。

Q好きな事は何ですか？

「寝てる時と食べている時」

Q好きな食べ物は？

「すき焼きやぁ」

好き嫌いなく、何でもおい

しそうに食べる井上様。満面の笑みでご飯を食べている姿に職員は癒されます。



笑顔が素敵な井上様

秋の運動会

十月二十九日に『秋の大運動会』が開催されました。ご利用者様自らが、選手宣誓を行い運動会がスタートしました。紅組・白組に分かれての対抗戦！両組共白熱した戦い。最後の種目『玉入れ』を残して点数は白組・紅組同点！最後の力を振り絞り、両組共力こめがけて全力で玉を投げます！結果は…白組が僅差で優勝しました。



借り物競争中

優勝『白組』・準優勝『紅組』結果はともあれ、ご利用者様は大満足！来年もまたがんばってくださいね。

デイサービス レクリエーション

毎年恒例となっているデ
イサービス忘年会では『年忘
れ紅白歌合戦』を行いました。
今年は十二月四日～六日
の三日間で、職員扮する様々
の大物スターが登場しまし
た。



美女2人!?

さて、この2人は誰だかお
分かりになりますか? まずは
セーラー服の美女! 少し身長
が伸びた「森田子」です。お

隣の宝塚トップスター気取り
の美女は「テレサ・テン」な
のです。どうですか? そっく
りでしょ! (??) この他にも
沢山の大大物スターが登場しま
した。



美川憲一☆

入場と共に歓声(悲鳴?)
が沸き起こり、一気にフロア
内が盛り上がりました。その
他にもデュエットなども有り、
ご利用者様、職員共に楽しむ
事ができました。
歌合戦というからには勝敗
があります。ご利用者様に紅

白の旗を持っていたいただき、紅
組、白組どちらが良かったか
審査していただきました。「さ
あ! どちらが良かったでしょ
うか?」…緊張の瞬間! 司会
者の声で一斉に紅白の旗が上
がりました。ゆゑ野鳥の会の
メンバーが数を数え、公正な
審査が行われました。



どっちが多い?

紅白どちらか決めがたく、
両方の旗を上げて頂いたご利用
者様もおられました。3日
間とも接戦の末、紅組が勝利

という結果になりましたが、
白組も大いに盛り上がり、た
くさんの笑いを届けてくれま
した。



今月は『クリスマス会』も
ありますので、またご利用者
様と共に楽しみたいと考えて
おります。



ホームヘルパー

毎年この時期になるとあちらこちらで「一年なんて早いものですね」と聞かれる程、時の早さを実感しますね。振り返られてどんな年だったでしょうか？「健康で長生き」誰もが願う事ですね。新年を迎えるにあたり「心」と「身体」の両面が健康で又一年いい年が迎えられます事をお祈りいたします。

心が健康である為に

「笑顔のききめ」

鏡の前で笑顔のチェック！

いざご利用者様の元へ！

笑顔程人の心を癒すものはない……色々な悩みを胸に秘め今の現状を受け入れて一生懸命に生活されている方々に、ただサービスをし

てくれば良いというものではなく満足は心が満たされる時に生まれ、癒されれば満たされることを意識して笑顔を武器に私達ヘルパーは楽しく訪問させて頂いています。

笑顔には笑顔で返してくれる、その条件反射がたまらなく嬉しくて。時にご利用者様の「武器」に操られてしまつ事も……
(^o^)

「身体」の健康を作る為に

食（人を良くすると書く）

を考える。

規則正しく偏りない食事、当たり前ですがなかなか出来ないのが現実ですね。そこで意味を理解する事で一口でも多く食べて頂ければ幸いです。

おかずを食べましょう

ミネラルやビタミン等の体の調子を整える栄養素です。
薄味を心掛けましょう

塩分・糖分を感じる力が低下し、甘辛い味を好んでしまいがちですが動脈硬化・血圧上昇等に結びつきます。

水分を忘れずにとりましょう

血液がドロドロになり脱水症状を起こし血液の流れが悪くしたり腎臓に負担をかけたたり色々な病気の引き金となります。

「あなたの心に安らぎと強さを」

今年一年お世話になりました。未熟ではありますが、来年も一つでも多く幸せを感じて頂ける様な寄り添う介護サービスが提供できる

様、心がけ、一緒にいい年を重ねて行ける事を願っています、よろしくお願いします。

美味し〜レシピ

いわしのつみれ汁

- ① 三枚におろした鰯をたいてAを入れてよく練りすみれを作る
- ② 大根・人参をいちよう切りごぼうは斜め薄切り、長ネギは小口切りにする
- ③ だし汁で野菜を煮て火が透れば①を入れ味噌で調味する

材料

鰯……1尾

刻んだ万能ネギ 1/2 本

味噌 小 1/3 杯

片栗粉 少々

長ネギ 1/5 本

大根 2cm

人参 1/5 本

ごぼう 1/3 本

だし汁 150ml

味噌 大 1/2

「A」

頭の体操

毎週月・水・金の十時十五分～十一時まで新館クレアールにて頭の体操(認知症リハビリ)を行っています。

理学療法士が担当し、認知症・日常生活の低下を防ぐことを目的にしています。

最初に問題に入る前に、日にちの確認、季節を感じていただくお話をしています。文章を音読し、計算問題を毎回していただきます。後は、その日によって、指を動かしたり、文章を書き写したり、童謡を歌ったりしていただいています。

十二月八日(月)は吉田兼好の徒然草の音読、計算問題、図形を書き写す問題でした。みなさん、真剣な顔をして、

問題に取り組みまわっていました。徒然草を読みながら、「昔の文章はいいな、懐かしいわ、学校に行っていた頃を思い出すなあ」とおっしゃってられました。



真剣に計算問題に取り組まれています

平成十八年四月より老人保健施設で積極的に認知症リハビリを実施されていると聞き、ゆあほうむ榛原でも試験的に取り組み始めました。まだ、十月から始めたも

ので、結果は出ていませんが、午前中、臥床されていることが多かった方が、この時間には、起きておられるようになりました。

頭の体操の時間をどう思われますかとの質問に

「計算問題でよく十と×を間違える。間違えても、この時間が楽しい」とおっしゃっていただけで、時間前にはフロアで必ず座って待ってられるご利用者様もいらっ



図形問題に取り組んでいます

お知らせ

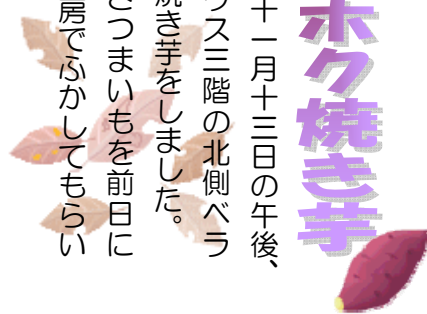
ご利用者様のお洋服が、色あせているというご指摘がありました。この色落ちの原因は塩素系漂白剤によるものです。最近、メディアから耳にされる事の多い『ノロウィルス』。このウィルスを撃退するには塩素系漂白剤のみ有効とされています。施設では日頃からウィルスを予防するため、塩素系漂白剤を使用し、お洗濯させて頂いております。ご理解下さいますようお願い申し上げます。

電飾始めました

十二月十五日より、ゆあほうむ榛原の庭で、電飾を始めました。ケアハウスのご利用者様の食堂からはちょうど見えて、喜んで頂いています。

ホクホク焼き芋

去る、十一月十三日の午後、ケアハウス三階の北側ベランダで焼き芋をしました。大きなさつまいもを前日に洗い、厨房でふかしてもらいました。



ドラム缶の中に炭を並べ、火をおこし、その間にふかしたさつまいもをご利用者様と一緒にアルミホイルで巻きました。パチパチと炭に火がぼぼ広がったところでさつまいもを並べ、火箸で転がしているとき煙とともにさつまいものあま〜い香りが広がりました。そして、あま〜い香りに香ばしさが増してくると「もう、そろそろ出来上がりかな〜?」と、ご利用者様も待ち遠しく、ドラム缶の中を遠目に覗き出し、楽し

みのようでした。ひとつ取ってアルミホイルを広げてみると、さつまいもから香りと湯気が立ち上げ、濃い黄色でアツアツ、ホクホクの美味しそうな焼き芋が出来上がりました。ご利用者様も「まあ、美味しそうやねえ。昔は、こんなおやつをよく食べたわ。」



祝・創立祭

忘年会

先日、十一月十三日にケアハウス創立十周年と忘年会を兼ねてご利用者様とお祝いをしました。



まずは、施設長の挨拶から始まり、ご利用者様の中から、大正琴やハンドベルの発表、新舞や仕舞の踊りをご披露して頂きました。日頃、一生懸命にそれぞれ練習され、前日には、リハーサルをして臨まれました。発表が終わると、「これでやれやれです。ホッとなりました。」「失敗したところもありましたが、まあまあです。」とまるで、スポーツ選手がオリンピックを終えたような気持ちのお言葉をいただきました。それだけ、緊張感と終えるまでの責任

感が皆さんにおありだったのでしょうか。

お昼は、豪華なお弁当で楽しんで頂けたかと思えます。カラオケは、ご自慢ののどを（笑）ご披露され、楽しんで頂きました。来年は、創立十一年目を迎えます。引き続きご利用者様が安心して楽しく過ごしていただけるケアハウスを心掛けてまいります。どうぞ、宜しく願います。



「さつまいも」で!



宇陀市榛原区に、お住まいの津田様より今年も甘くておいしい『さつまいも』を頂きました。

クレアーレでは、ご利用者様と一緒にスイートポテトを作りました。

料理中は、「お芋の生地を手で混ぜるのが気持ち悪い。」と苦笑いされる方がいらっやいました。ニユルニユルとした感触が気持ち悪かったのでしょうか?

スイートポテトの形を作る時には、「生地が柔らかくなりすぎて形が作りにくいなあ...」と言いながらも、一生懸命作ってくださいました。

甘い香りをクレアーレいっぱいに漂わせながら、おい

しいスイートポテトは見事に完成しました。ご利用者様

にもおいしいと大好評!「さつまいもをつぶしておやつ

を作ったのは初めて。自分で作るのは楽しいし、やっぱり

おいしいなあ!」という感想を頂きました。おいしいさつま

いもを寄贈してくださいました津田様に改めて...

秋の味覚、甘くておいしい『さつまいも』を頂き、ありがとございます。ご利用者

様に、おいしく召し上がって頂きました。



介護のワンポイント

アドバイス

人は立ち上がるためには

重心の移動が必要です。立ち上がりの要素を体で理解するために、次のような立ち上がり方をしてみてください。

- ①...頭を動かさずに立つ
- ②...膝を少し伸ばして立つ
- ③...股を開いた状態で立つ
- ④...①～③を組み合わせて立つ

立つ

どうでしょう?立ち上がりにくくなかったでしょう?なぜ立ち上がりにくかったのかと申しますと、

- ①...頭を前に(お辞儀)動かせないため、重心の移動ができず足にかなり力がいります。
- ②...少し足の位置が前にい

ただけですが、重心の

移動距離が伸びて、立ち上がるために反動が必要になります。

- ③...立つときに骨盤を立てる筋肉が効率よく動かないため、立ちづらくになります。
- ④...①～③のような条件が

重なると、かなり困難になるか、立ち上がれなくなってしまう。

立ち上がりを容易にするには、①～③のような悪条件をなくし、『頭を前に(お辞儀)動かし、膝を少し曲げ、少し内股で立つ』ことです。

これらの点に注意して立ち上がりの介助を行ってみて下さい。



『ゆあほうむ俳壇』

片山多迦夫様作

柿の秋鴉は唾々とししか鳴け
ず

はつもす とが
初鵬や尖りて見ゆる

大和富士

青天に 罎を張る蜘蛛は

無重力

町内に 金木犀の
匂い立ち 甘い香りに
歩調ゆるめる

西の空 茜に染まり

初冬三句
四日須美子様作

オルゴール 子等よ
帰れと 町に流れる

しぐるるや

鳥の濡れ羽 粧いて

(注)

毎日夕方五時になると

坪庭や

北山時雨 匂やかに

「夕焼け小焼け」の音楽が市役
所からあちこちのスピーカー

深吉野や

桜落葉に 埋れけり

「短歌」

内藤妙子様作

を通して
流れます

平成18年度 第2回 介護予防教室 メタボリック症候群

40 歳以上では 3 人に 1 人がメタボリック症候群ともいわれています。

内臓脂肪の蓄積に注意！！ メタボリック症候群の危険性！！

メタボリック症候群を改善するために！！

今回は、ゆあほうむ榛原の理事長 医師 森下 豊と共に、メタボリック症候群について考える機会を設けました。

お忙しいとは存じますが、皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。

主催：社会福祉法人 豊生会 ゆあほうむ榛原 問い合わせ：82-8111

講師：社会福祉法人・医療法人 豊生会 理事長 医師 森下豊

日時：平成 19 年 1 月 21 日(日) 受付：午後 1 時より

開始：午後 1 時 30 分より

終了予定：午後 3 時頃

場所：ゆあほうむ榛原 クレアーレ(新館)1 階 地域交流スペース