

# ゆあほうむ\*通信

新緑号

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 H19.5.30 発行  
奈良県宇陀市榛原区長峯200-1 TEL0745-82-8111

## 春の遠足

五月十三日(日)、春の遠足で『針テラス・ベリーファーム』へイチゴ狩りに出掛けました。曇りがちだった天気は、ご利用者様が到着する頃には、強い日差しのある快晴となりました。



一棟丸々貸し切ったビニールハウスの中は、水耕栽培で育てられた数種類のイチゴの甘い香りで溢れていました。その中を、思い思いの

場所で苺を摘んだり、その場で口一杯に食べてみるとご利用者様の無邪気な姿を見ることもできました。

「イチゴ狩り楽しかった」等、大変喜ばれ、帰路の車中や施設に戻ってから苺狩りの話題でいっぱい。大盛況の内に春の遠足は終わりました。

## 料理の時間

クレアーレでは、現在少数のご利用者様でいろいろな料理に挑戦しています。

今までに、雑炊・茶碗蒸し等を作りましたがどれも好評で、ご利用者様も満足な様子が伺えました。「家に帰って作ってあげようかな」等の言葉も聞かれています。次はどんなメニューが出てくるのか楽しみです。

## 私の仕事

佐伯 八重 様

毎日の献立をみんなに分かるようにホワイトボードに転記するのが私の日課☆  
「昔は幼稚園の先生をしていたからこんな事はよくやったよ」と自慢気な笑顔で話す佐伯様。



## 外出

今回、外出されたのは中村正一様と峯政吉様のお二人様です。

榛原の美榛苑に出かけました。美榛苑には大きな大浴場があり、お二人様はいつもと違うお風呂で、ゆっくりとリラックスされていました。



入浴後はもちろん「牛乳」です。お風呂上りに飲む牛乳は格別です！今回の外出にお二人様は満足していただいたようです。

## 花見



四月中旬、ゆあほうむ榛原の桜の木が満開を迎えた頃、日差しが照り暖かい中で、三階フェリーチエの皆様をお花見にお誘いしました。  
満開の桜を見てご利用者様達は、「綺麗な桜やね」・「花見ができるとは思わなかった。」など大変喜ばれていました。  
桜の下でお弁当を食べると、花見の会場は、どことなく春の香りが漂い、桜の美しさより皆様の笑顔の方が美しく見えました。

## お茶会



お茶がおいしい季節になり、二階そーれのご利用者様と職員で、のんびりとお茶会を開きました。  
日頃は、外でゆっくりとお茶を飲む機会が少ない為、ご利用者様達は、番傘の下で、おいしい空気と普段とは違うお茶を楽しみました。

- 上繁 君子様  
今回は、クレアーレに住む上繁様を少しだけご紹介したいと思います。
- Q・好きな食べ物は何？  
A・「寿司かなあ」  
Q・最近凝っている事は？  
A・「通販かなあ、良い物がいっぱいあるから好きやなあ」  
自分の好きな物が簡単に

## 人間大好き



手に入る通販がお気に入りの上繁様、最近では、ひざ掛けを購入しました。

# デイサービス

## 美音祭



五月二十一日(月)～二十三日(水)、今年で二回目となる美音祭を、新館クレアール内、地域交流スペースにて行いました。

美音祭は名前のとおり『音』のお祭りです。今回はクラシックギター・アコーディオン・リコーダー&フルートの演奏が、3日間の間それ

ぞれ演奏されました。

二十一日(月)はクラシックギターの演奏でした。本格的なクラシック曲を鮮やかに演奏され、聞き入ってしまうだけでなく、ギターを弾く手の動きに見入ってしまう事もありました。まるでコンサートを間近で見ている豪華な気分と、クラシックの癒しの曲に心を奪われた様にとっても居心地の良い時間を過ごさせていただきました。



二十二日(火)はアコーディオンです。

この日はアコーディオンの伴奏による合唱会の様な感じでご利用者様、職員共々楽しく歌わせていただきました。アコーディオンという珍しい楽器に視線も集まり、「不思議な形やのに、ええ音でるなあ」とご利用者様は感心されていました。

最終日の二十三日(水)はリコーダー&フルートの演奏でした。

リコーダーは身近で馴染み深く懐かしい感じの音色がフロアいっぱいに溢れていました。一転フルートになると演奏会の様な雰囲気になり変わり楽しさいっぱい、自然と声も大きくなりました。



来年また美音祭に期待して頂きたいと思っています。

# ホームヘルパー



五月と言えば暦では、初夏。

心地よく清々しい季節です。先日からお天気の良い日は暑いくらいの晴れた日もあれば、雨が降ると肌寒く感じひんやりとする日もあります。衣類を選ぶにも困りますよね。「選択」といえば「洗濯」。衣更えの時期ですが、まだ、長袖のカーディガンやベストが離せなくて衣更えはこれからという方にちよつとしたアドバイスをさせていただきます。

## 下洗い

\*黄ばみや汚れが目立つ場合は、酵素入りの洗剤をぬる

ま湯に溶かし、一時間ほどつけおきし、ほかの衣類と一緒に洗います。

\*ひどく頑固な汚れは、濃目の洗剤液で洗濯板を使ってゴシゴシ洗いまししょう。力を入れずにラクに汚れが落とせます。

\*ちなみに、手のひらにボツボツのすべり止めがついた軍手があると、もみ洗いする時は手で洗うよりずっと汚れが落ちますよ。

\*それでも落ちない頑固汚れは、最終手段として、煮洗いは、最終手段として、煮洗いは、鍋に洗剤や漂白剤を溶かし洗濯物を入れ、弱火で十分ほど煮る方法です。但し、綿か麻なら出来ますが、布地が傷みやすいので、あくまで最終手段です。



## 洗い方

\*ワイシャツやブラウスなどは、洗濯機の中で袖が絡まって布地が傷むので袖を身ごろの中に入れて洗いまししょう。前ボタンも留めておきます。

\*パリッと仕上げるためののりづけは、すぎの終わる頃に一時停止してのり剤を入れます。

\*ちなみに、のり剤と一緒に柔軟剤を入れると、張りとしなやかさが両方得られます。

## 干し方

\*ワイシャツやブラウスなどしわになりやすい物は、全体をたたいてしわを伸ばしまししょう。フリルやレースは軽く引っ張って形を整えます。

\*ジーンズのような厚手の

物は、乾きにくい部分に陽が当たるように裏返して広げて干します。

\*セーターなどは平らなネットですく干しがいいでしょう。型崩れがしません。

\*厚手のカーテンは二本の竿を使ってM字に干すと風通し良く早く乾きます。

参考になるとよいのですが、いかがでしょうか。

ここ最近の暑い日には、水に触るのも気持ちよく、是非、衣更えのまだの方はしてみてください。という、編集委員の私もまだ衣更えをしておらず、これからです。



# ケアハウス



青木です

みなさん、はじめまして！

今年の四月よりケアハウスで勤務させていただくことになりました青木大輔と申します。これからよろしくお願いたします。

私がケアハウスに来て感じたことは、みなさん本当にお元氣なこと！「ちょっと出かけてくるわ。」といってご利用者様同士で神戸まで行かれる方、リュックを背負って買い物に出かける方、健康のために毎日の散歩を欠かさずにされている方、等々、皆様方のバイタリティーには本当に驚くばかりです。

そこで今回は、ご利用者様の吉川様を中心に活動されている自主サークルを紹介したいと思います。

## 大正琴

週に三回、四名のメンバー

で活動されています。毎年開催されている創立祭では演奏を披露されています。現在は、「明治一代女」「湯の街エレジー」「悲しき竹笛」等を練習されており、活動日以外にも居室で自主練習されている方もいるそうです。中には夜遅くまで練習し、寝不足になってしまう方もいるとか！今年の創立祭が楽しみです。



## ハンドベル

週に二回、四名で活動され

ています。ハンドベルは一オクターブの音階を四人で担当するため、一人でも欠けると演奏できないそうです。現在は、「二人は若い」「どんぐりころころ」を練習されています。朝一番、ハンドベルの素敵な音色を聞くと、私の「眠気？」もすっきりです。

## 折り紙

週に一回、八名で活動さ

れています。以前は特に目的もなく、気ままに作っておられたようですが、最近は季節にちなんだものを作成し、スケッチブックに綴じていらつしやるそうです。現在は八

角形の飾り箱を作成していらつしやいます。

## 書道

週に一度、二名で活動さ

れています。ただ一人の「門下生？」二井見様にお話をお聞きすると、「最初は字が半紙からはみ出たけど、最近 は行書にも挑戦するようになりました」とのことです。現在メンバー募集中です！

以上、簡単ではございますが、自主サークル活動の内容を紹介させていただきました。どのサークルも和氣藹々とした中にも厳しさがあり、皆さん真剣に取り組んでいらつしやいます。これからも継続してくださいね。

ありがとうございます

平成十九年一月に特定非営利活動法人NPO.SSS（代表 今中 功様）より寄付金をいただきました。そのご寄付で脳活性化ゲームとビーズクッションを購入させていただきました。



## 脳活性化ゲーム



## 車椅子を購入しました

平成十八年十二月にご利用者様から寄付金をいただき、自走用車椅子三台、リクライニング四台を購入させていただきました。



購入させていただいた車椅子は体に合うようにマジックテープで調整ができ、背もたれの角度、前輪、膝掛、足のせ等の高さや位置が変えられる、ご利用者様の体型に合わせることであります。リクライニングはその都度、ご利用者様の体に合わせて、調整が出来、座面が動くため、旧来のリクライニングに比べ、お尻がすべらず、体に負担がかかりにくくなっています。



色鉛筆をいただきました。

寄付金をいただきました。  
榛原老人クラブ連合会様  
さつき会様  
たけのこ会様

役立つ品物をいただきました。

榛原区老人会女性部様  
ハンドタオル

榛（はしばみ）  
代表者 稗田睦子様  
色鉛筆

## ゆあほうむ俳壇

### 「春三句」

四日須美子様作

森本和子様作

片山多迦夫様作

嫁菜群れ

ゆあほうむ 八十路こえ

うぐいす

戦時の食事ふとよぎる

初夏の朝

短歌

「榛原と鶯」三句

鶯やトッポジーニヨと

八十路のひと日華やげり

手を合わす

早春に 飛び渡りくる

きこ

聞ゆるも

すいたい  
翠黛の

息子から届いた荷物ただ涙  
(母の日によせて)

愛す やさしき人ありき

市となれど鳥はうぐいす

尾嶺より青き しゃぼん玉

陽はまぶし葉ずれさやさや

木はひのき

俳名 飯田千花様作

矢谷 幸様作

うぐいすが鳴く

らんおう

乱鶯や標高五百 雲の中

※乱鶯は山に帰って夏も尚鳴くうぐいす

泳いでる

けまりまつりのにぎやかさ

とくに  
外国の貧しき子らに

のこま

返り花 恥ずかしそうに

植田節子様作

幸あれと 遠き空から  
祈りを馳せる

植村美代子様作

二つ 三つ

ひ孫二人

大空に 大きな口して

菖の花が 小さな池を

笑顔で食<sup>かぶ</sup>る 柏葉餅

鯉のぼり

埋めけり



## 介護予防教室

### 救命蘇生法

平成十九年五月二十日

(目)にゆあほうむ榛原にて、宇陀広域消防組合 本部消防署様をお招きして、救命蘇生法の講習会が行われました。まずは、救命の方法の説明をしていただきました。説明をお聞きして、印象に残ったことは、人が倒れていたらず、人を呼び、救急車やAEDを持ってきてもらう際に、必ず人を指名する点でした。指名しないと誰かがしてくれるだろうと思うからということです。



熱心に説明を聞いておられます。



心臓マッサージ中

続いて、みなさまには実地体験をしていただきました。人工呼吸を二回行ってから、心臓マッサージを三十回していただいた際には、「思っていたより息がしんどい、腕が痛い」と言っておられました。消防署様の説明もわかりやすく、参加された皆様にはよい機会になって頂いたのではないかと思います。

次回の介護予防教室は八月ごろに「転倒予防」を考えっております。

## 介護のワンポイントアドバイス

食事時に一番多い事故は、食べ物などのどに詰めてしまう事故です。のどを詰めないように食事時の注意点をお伝えします。

- ① 最も食事に適した姿勢は、重心をやや前方にして座り、あごを引き背筋を伸ばすことです。もし寝ながら食事をすると、のどを詰める可能性は高くなります。
  - ② 食事中、食べ物が口に入っている場合に、話しかけると、返事をしようとして食べ物に喉に詰まる可能性があります。食事中の会話は楽しいですが、口の中の食べ物が無くなってから話をする方が良いでしょう。
  - ③ 食事中にお茶などの水分をまめにとることも大事です。お茶などの水分をとることで、食事の箸休めにもなり食事がよりスムーズに進みます。
  - ④ もし食べ物がのどに詰まった場合は、体を前傾にして背中を叩きます。それでも食べ物が出ない場合は、ハイムリック法（背後から抱きかかえ片手の拳をみぞおちに当て、もう片方の手で拳を握り手前上方へ一気に持ち上げる。）を行います。
- 以上の点に注意しながら食事を行ってください。