

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 H19.9.発行
奈良県宇陀市榛原区長峯200-1 TEL0745-82-8111

夏祭り

七月二十八日(土)、第十二

回ゆあほうむ榛原夏祭りが行われました。今年のテーマは『レトロ昭和』昔なつかしの物を展示し、皆様からは「懐かしいなあ」という声をたくさん頂き、昔の光景を思い出して頂けたと思います。



第12回

琉球国祭り太鼓の演奏で始まった瞬間、今か今かと待っておられた皆様の笑顔と歓声で会場が「祭りムード」になりました。

職員による出し物、「ダンス

トウチ」で楽しく盛り上がりを見せました。又天馬鈴若社中の皆様の演奏・八千代会の皆様の踊り・ミスターハムのジャクリングに会場は、笑いと感動に包まれました。



残る所あと花火のみとなった夏祭りでしたが、急に天候がぐずれ雨が降ってきてしまいました。花火を楽しむにしておられた皆様は「ガッカリ」され、今年は少し悔いが残る夏祭りになってしまいました。来年は、雨も吹き飛ばすような夏祭りにしていきたいです。

私の仕事

藤原 清子様

今回は、クレアーレにお住まいの藤原清子様をご紹介します。藤原様には毎日の日課があります。それは、朝と夕方に毎日欠かさずクレアーレの全ての窓のロールカーテンを開け閉めして頂いています。

「これを忘れると気がすまないの！私の仕事だからね」とにっこり話す藤原様。これからは無理のない程度にお願いしますね。

にっこり藤原様



お寿司作り

クレアーレにてお寿司作りを行いました。数人のご利用者様でにぎり寿司・ちらし寿司に挑戦しました。にぎり寿司はまぐろ・鯖の身を潰した物を使用し、ちらし寿司はきゅうりやニンジン成型抜きしたものを飾ったりと、大変豪華なお寿司が出来上りました。

ちらし寿司☆



皆様久しぶりの料理に熱心に取り組んでおられ、普段は小食な方もたくさん召し上がられていました。

レクリエーション



人間大好き

柗井 榮様

今回は、二階そくれに住まいの柗井様をご紹介します。と思います。

Q 楽しみは？

A 「ご飯を食べることやな」

Q 昼間は何かをしていますか？

柗井様



A 「テレビを見たり、おしやべりしたりしとるよ」
いつも楽しい話を聞かせていただいております。

三階、フェリーチェでは毎朝ご利用者様と一緒に体操を行っています。
「二人は若い」の曲に乗せてご利用者様は大きな声で歌いながら元気よく体を動かしておられます。フェリーチェのご利用者様の一日はこうして始まります。

花火大会

八月二十二日(水)に、ゆあほうむ榛原玄関前で花火大会が行われました。

夏祭りで見られなかったこともあり、たくさんのご利用者様が花火大会の会場に集まりました。

噴射花火や打ち上げ花火など、いろいろな花火が会場を照らし、花火が終わった後にはスイカが配られ今年の夏の最後の思い出は、皆様にとってすばらしい思い出となりました。



皆様から物品を
お借りいたしました

七月二十八日（土）に行われ
ました『夏祭り』のテーマ
は「レトロく昭和」でした。
レトロの雰囲気を出すため
に皆様から物品をお借りし
ました。

N.P.O. S.S.S様



代掻き



リヤカー

アンプ

30年代の
オルガン

「すごいものを飾っ
ているなあ」と来訪
者の方は驚かれてい
ました。



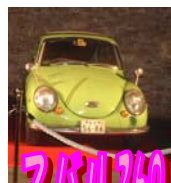
クラウン1900



ダイハツ
ミゼット

水野設備工業様

皆様からお貸しいただいた物品
で昭和レトロの雰囲気を十分演出
することができました。ご利用者
様や夏祭りに来て頂いたお客様は
「こんな昔あったわ」などと懐
かしんでおられました。ご協力あ
りがとうございました。



スバル360



田中様



ユニチャーム・メンリック様から
敬老のお花をいただきました。
ありがとうございます



レストラン



居室前

ゆあほうむ榛原職員の葛
城さんが作っています。竹を
切って、釜に生竹を入れ、炭
になるまで、丸三日かかりま
す。炭にはマイナスイオン効
果・脱臭作用・除湿作用があ
るので、レストランや居室前
に飾ってくれています。

竹炭

デイサービス

レクリエーション活動紹介

手芸教室

毎月ボランティア様に来ていただいている手芸教室を紹介します。

今回の作品は、ヒモを使ったワンちゃんです。1時間程度でできるシンプルな作品ですが、細かいところや、貼り付けの難しいところがありました。



完成した色とりどりの可愛らしいワンちゃんは、犬小屋に入れて飾ります。

名前を付けられるご利用者様もおられ、ご自慢の愛犬を見せ合いっこしながら楽しい時間を過ごされました。手芸教室は残念ながら、人数に限りがありますので今回参加できなかったご利用者様には次回参加いただき、作品に取り組んでいただきたいと思います。

ゲーム大会

次に紹介するのは、デイサービスのフロア内で行われるゲームです。これは担当の職員がアイディアを絞って考案されています。

写真の様子は『力を合わせてポン!』です。同じグループになったご利用者様がタイミングよく机の上にあるシートをひっぱり、ボールを何回弾ませるかを競うゲームです。



今回行われた時に榛生昇陽高校の実習生の方が来られていたので、「若返るわ」と、みなさん元気いっぱいでした。ゲームに参加されておられました。

ゲーム大会には、まだまだ色んな種類があり、みなさん楽しみにしていただいています。ゲームを通じて体力や活気を取り戻していただきたいと思っております。



ケアハウス

福祉大会

九月六日(木)、第三十六回奈良県施設老人福祉大会が橿原体育館において開催されました。ゆあほうむ榛原からもケアハウス、特別養護老人ホームのご利用者様あわせて十名が参加して下さり、様々な催し物をご覧になっていただきました。

今年のアトラクションは、海原はるか・かなたさんの漫才をはじめ、歌謡ショー・マジック・猿まわし等が行われ、どのアトラクションも出演者の巧みな話術もあり、大変好評でした。

なかでも人気があったのが猿まわしです。猿の生演技

だけにハプニングも続出でした。序盤、猿の「小太郎」はなかなか指示に従ってくれませんでした。最後には高さ五メートルのポールを一気に駆け上がり、頂上で「決め」のポーズを取った時には場内拍手喝采でした。

また、福祉大会には奈良県下の施設のご利用者様もたくさん参加されており、フィナーレの河内音頭の演奏が始まるやいなや踊り始める方など、お年寄りの皆様方のパワーには本当に圧倒されるばかりです。来年も是非参加したいと思います。また、悪天候の中参加してくださいました皆様方、本当にありがとうございました。

七夕

今年も七月上旬に七夕飾りを作って下さいました。日曜日の朝早くから折り紙サークルのメンバーを中心に、笹飾りの作成から飾り付けまで、ほとんど全てを利用者の皆様方がしてくださいました。

皆様方の記された願い事を拝見しますと、ご自身の健康祈願やご家族様の身を案じられる方が圧倒的に多かった気がいたします。中には我々ゆあほうむ榛原職員に対して、労いや感謝の言葉を記して下さった方もいらっしゃいました。本当にありがとうございました。職員一同これからも精一杯頑張っていきたいと思います。



「世の中の全ての人が安心して暮らせる社会でありま
すように」
〜青木〜

今年の夏は例年になく「酷暑」でしたが、大きく体調を崩される方もほとんどなく
ほつとしております。みなさん、これからお元気でいて
くださいね。



「変形性膝関節症」

私たちが、日頃ご利用者様と接していますと

「以前から膝が痛くて歩きづらいです。」

「病院で膝の軟骨がすり減っているって言われたんです。」

とおっしゃる方が多いです。昔から日本人にはO脚が多いというえ、正座をするため、無理な力がかかり、膝関節に変形を起こしやすいそうです。変形は特に内側に強く生じ、軟骨面がすり減り円滑な運動が出来なくなり、膝を支える太ももの筋肉も弱っています。

るため歩き始めは、痛みを感じます。また、正座も困難になります。

☆治療・ケアは？

まずは、痛みを予防することとが大切です。軟骨や骨の変形は、一種の老化現象と言われていますが、適当な刺激を与えることで変形を遅らせることができます。

筋肉強化

それは、普段から無理をしない程度に歩くことです。軟骨の変形が進むと、歩くだけで痛みが強くなるため、負担をかけないように椅子に座って、膝を伸ばして足を上げるなど太ももの筋肉を硬くしたり、柔らかくしたりします。もし、うまく出来ないよ

うなら、疲れすぎないように、力を入れて膝を伸ばすようにしましょう。

温熱療法

また、局所の血行を良くすることも必要です。それには、熱い蒸しタオルを太ももから膝にかけて巻き、冷めにくいように上からビニールで覆います。



☆日常生活での注意点

歩く時は、杖を用いて、膝関節を補強するようなサポ

ーターや軽い装具を使用することを勧めます。きついサポーターをしていると血行を悪くしてしまい、かえって痛みが強くなっています。歩かない時ははずしておきましょう。

このようなことは、病院に通わなくても自宅ですることです。それでも効果のない場合には、受診して医師とよく相談してみてください。



ゆあほうむ榛原俳

寿様作

侘び棲めば里とよもして

師に感謝

「月」

上げられし

「かぐや」目指すは月世界

壇

枯芒 窓の飾りに 二、三本

片山多迦夫様作

紅葉が道も自由も

「秋三句」

森本和子様作

カナカナとひぐらしなきし

うづめけり

望の月 藤原の里 澄みわた

明近く 轟き止まぬ 雷鳴に

タベかな

虫の声 庭に烟に 高まりぬ

我はおびえて 夜具にもぐら

和子様作

飯田千花様作

ん

目覚めれば 朝顔が咲く

「桜句」

誕辰や 齢数えて 萩を挿す

四日須美子様作

軒下に

一瞬の 残照消えて 夕闇に

清様作

三番仔 連れて忙しき 秋

「初秋」

包まれてゆく 我がユアホー

燕

ゆあほうむ 燕飛び去り

ム

いそいそとそろいの浴衣の

青梅雨や 砂利・トラ一台

蜻蛉舞う

夕涼み

生計にて

折り紙の手解き受けし
「感謝」

こおろぎや かぼそき声で

庭の隅 秋の終わりを

告げてさみしや

内藤妙子様作

交通安全教室

平成十九年第二回介護予

防教室が九月二十一日(金)に行われました。テーマは交通安全です。奈良県警察と奈良交通の方をお招きしました。県警の方に、高齢者交通事故防止ポイントをお話いただき、横断体験システムでご利用者様に道路を横断していただきました。その体験を通して、横断の際の危険を説明していただきました。シ

ユミレーションしてくださると、わかりやすく、交通事故のいろんな危険を理解することができました。



横断体験システム
奈良交通
お笑い演芸同好会様

県警の方のお話が終わると、奈良交通お笑い演芸会様の出番です。歌とコントを披

露してくださり、みなさん楽しそうに手拍子をして、笑っておられました。

終わった後の感想をお聞きますと、「刺激になってよかったよ。」「笑わせてもらって可笑しくてたまらなかつた。」「お笑い同好会様、ありがとうございました。」

口腔ケア

口腔ケアは、私たちの生活とは切っても切り離せないものです。その理由の第一は、誤嚥（誤って飲み込むこと）によって起こる肺炎の原因は、口腔内細菌が多いことと、第二に汚れた口では「食物」の美味しい刺激を正しく受け入れられません。舌の表面が白くなっていることはありませんか？これは舌苔（ぜったい）というカビのような

ものなのです。また、口臭の原因にもなります。

次のことに注意して実行してみましよう。

用意するもの

- ・ 軟毛ブラシ
- ・ スポンジブラシ
- ・ 舌ブラシ（軟毛ブラシ）
- ・ コップ二つ（ひとつは水、もうひとつは消毒液用）

消毒液が苦手な場合はお茶でもOKです。殺菌作用があり、香りも良いのでお勧めです。

手順

- ① 義歯が入っている人はまず、義歯をはずして洗います。
- ② 軟毛ブラシで口の中に残りの歯があればその歯を磨きます。
- ③ 歯と頬の間、歯と舌の間

をスポンジブラシで磨きます。

④ 舌の中央から前に向かって軟毛ブラシでこすり、上あご中央から前に向かって拭きます。

⑤ 最後に水やお茶でブックうがいをお願いします。