

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 H20.1.14 発行
 奈良県宇陀市榛原区長峯200-1 TEL0745-82-8111

クリスマス会

一月二十三日(日)、三階
 フェリーチェにてクリスマス
 会が行われました。

はじめにご利用者様ときよ
 しこの夜を唄い、クリスマス
 の雰囲気味わいました。そ
 の後ビンゴゲームを行い、カ
 ードを一生懸命見ながら、「あ
 った、あった」と喜んで、と
 も楽しそうに参加して下さ
 いました。



職員がサンタクロースの姿
 でプレゼントを一人ずつお渡

しすると、顔いっぱいになり
 を浮かべて喜んでおられまし
 た。最後に全員でケーキを食
 べ、楽しいクリスマスになり
 ました。

なべ

十二月十二日(水)、二階そ
 ーれの皆様と職員とでなべを
 囲みました。



なべを机に置き、具材を切
 り終わる頃にはご利用者様か
 ら「今日は何かあるの？」普
 段とは違う夕食に、ワクワク

しておられました。

グツグツと煮えたお肉・カ
 キ・タラ・青菜などを食べて
 頂くと、日頃少食なご利用者
 様もおかわりされ、とても楽
 しんでおられました。

初詣



1月2日壘坂神社へ
 初詣に行きました



料理の時間

クレープでは「料理の日」があり十二月には、カレー・豚汁・スイートポテトを作りました。

今回は、カレー作りを紹介합니다。ご利用者様には包丁を使ってもらい、野菜を食べやすい大きさに切って頂きました。「カレーは簡単やからよく作ったよ」などの会話を



がリビング中に響き渡りました。大きな鍋でコトコト煮込み、夕食時に皆さんでおいしく頂きました。

聞きたい

今回は、三階フェリーチェにお住まいの吉岡國幸様を少しだけご紹介したいと思います。

Q・楽しみはなんですか？

A・散歩が好きです。ジッとしていると体が鈍るし(笑)

Q・好きな事は？

A・唄う事やね。

いつも楽しい

お話を聞かせて頂いてありがとうございます。



大きな太鼓の音と共に、第十二回ゆあほうむ榛原創立

祭が開催されました。ご利用者様にとってはお孫様のような年の子供達三人が琉球太鼓の演舞を披露してくれました。ご利用者様の中には、必死に太鼓を叩く姿を見て涙を流される方もおられ、大変感動の中プログラムが始まりました。

続いて今回初めて取り組んだという職員によるウクレレの演奏です。ウクレレを中心にギター・ボンゴ(太鼓)も加わり五人の職員がバンドを結成！ウクレレを始め、独特の音色に皆さん聴き入っておられました。

職員による二人羽織りでは会場が笑いの渦に変わりました。

ました。

最後に、ボランティアの皆様によるフラダンスです。寒い時期を忘れてしまいうような陽気なダンスに会場は温かな気持ちになり、創立祭は幕を閉じました。

創立祭



ご利用者様の中には『フラダンスを見たのが初めてで新鮮でした』とおっしゃる方や、『ウクレレを聴いたのが初めて』という方もたくさんおられ興味深く御覧になられたようで、皆様に大変喜んで頂けたようでした。

お福ワッペン

十一月に毎年恒例の長峯自治会のお御輿が来てくださり、皆様で記念撮影をさせていただきました。



大根と白菜



天満台にお住まいの志富田様より大根と白菜を頂きました(^◇^)

さつまいも



赤埴在住の津田求様よりさつまいもを頂きました。そのさつまいもを使ってご利用者がスイートポテト作りをされ、その日のおやつに召し上がっていただきました。



3時のおやつ

マシ寄付

前秀明様・小林圭子様よりマイバディバッグサポート・デイープをご寄付頂きました。バッグサポートは左右に傾いてしまう方に使用し、体幹を支える役割をします。車椅子や肘掛椅子にも使用させていただきます。



榛(はしばみ) 代表者 稗田睦子様より手作りのクリスマスカードと共に色鉛筆を頂きました。



榛原老人クラブ連合会様より肌着を頂きました。毎年役立つ品物を頂いております。



みなさまよりご寄付を頂きありがとうございます。ご利用者様に役立てていただきます。

ケアハウス

「やきそば」

九月下旬にやきそばパーティーを開催いたしました。ケアハウスでは定例になっている焼きそばパーティーですが、今回はなんと「豚の角煮」入り焼きそば！甘辛く煮込んだ豚の角煮をたっぷりと使用した焼きそばはソースともマッチし、大変好評でした。中には、「これから毎回角煮にして」とおっしゃる方も！約三十五人分用意していた焼きそばですが、あつという間にペロリ！お代わりをしてくださった方もたくさんいらっしゃいました。

また召し上がるだけでは

なく、調理、盛り付け、配膳、後片付けまで手伝ってくださり、本当に大助かりでした。これからも継続していきたいですね。

「地域交流」

十一月二十七日(火)、東榛原幼稚園のみなさんが慰問に来て下さいました。今回は四歳児の**もも組**と**さくら組**の子供たちです。初めての経験ということもあり、最初は随分と緊張している様子に見えました。しかし自己紹介が終わる頃には緊張もほぐれ、「山の音楽家」「たき火」を元気いっぱい歌ってくれました。

また、などなどを考えてきて下さり、「パンはパンでも

食べられないパンはなあんだ」と問いかけると、ご利用者様はくすくす笑い。誰かが「フライパン」と答えるとはにかんだ表情で「あたり」と拍手をしてくれるなど、とても和やかな雰囲気でした。

そして最後には手作りのメダルをご利用者様の首にかけて下さり、「もしもし亀よ♪」の歌に合わせて一人ひとりの肩を叩いて下さいました。ご利用者様もこのときばかりはやさしい「おばあちゃん」の目になっていらっしゃったのがとても印象的でした。感謝の気持ちをこめて、ご利用者様が折り紙で作成した動物の飾りをお返しさせて頂きました。

東榛原幼稚園の皆さん、本当にありがとうございます

た。これからは是非いらっしやうて下さいね。



新年を迎え気持ちも新たに職員一同、精一杯頑張っていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いたします。

ホームヘルパー

新年明けましておめでとうございませう。本年もどうぞ宜しくお願いします。

さて、今年目標は・・・といいますが、多くの方が健康を願いますが、ご利用者様のなかで腰や膝の痛みを訴える方が多いです。前回、変形性膝関節症について載せましたが、今回は骨粗鬆症を記事にします。

「骨粗鬆症」

高齢者、特に女性に多くみられ骨の組織が少なくなる病気です。前かがみに姿勢で重い荷物を持つような些細な動作でも背骨に小さな圧迫骨折を起こし、そのとき腰

痛が起こります。

筋肉や骨にある程度の刺激を与えなければ萎縮してしまい、動かないでいるとどんどん骨が痩せてきます。そして、骨折も起こりやすくなります。散歩などして適度に刺激を与えることが大切です。



「栄養面では？」

食事も大切です。食事が低下したり、偏食によって栄養不足になると骨代謝機能の低下に「つながり、骨粗鬆症に影響します。骨は、カルシウムの貯蔵庫の役目もし

ており、そのカルシウムが不足すると骨量を減少させてしまいます。骨粗鬆症の予防や治療の為にカルシウムとビタミンDを多く含む食品を摂りましょう。カルシウムが多く含まれる食品として、牛乳やチーズ、小松菜、高野豆腐、ひじき、小魚などがあります。また、酢やレモン、りんごなどを同時に摂ることと吸収率もアップします。ビタミンDは紫外線に当たることにより、皮膚で合成されるので、丈夫な骨をつくるためには日光浴も大切です。



カルシウムが補給できるレモン

ひじきハンバーグ (一人分)

カルシウム 276mg

ひき肉 70g 油 適量

ひじき 3g しょう油 少々

高野豆腐 1枚 塩 少々

牛乳 30g 生姜 少々

チーズ 10g

玉ねぎ 40g

作り方

- ① ひじきは水につけ戻しておく。フライパンに油をひき刻んだ玉ねぎを炒めます。
- ② ひき肉に、戻したひじきと炒めた玉ねぎ、すりおろした高野豆腐すりおろした生姜、塩コショウ、しょう油を混ぜ合わせます。
- ③ 粘りがでたら、角切りにしたチーズを加え小判型に形を整え、フライパンで焼きます。

(パン粉代わりに高野豆腐をすりおろしつなぎにします。)

デイサービス

忘年会

今年は暖冬と言われているのですが、寒い日々が続いています。その中で温まっていたら、忘年会を開催させていただきます。ありがとうございました。

今年の忘年会は、様々な芸人や漫才師、歌手に職員が挑戦し、ご利用者様に楽しんでいただきました。



まずは、暁伸とミスハワイの2人です。冬ではありませんが、陽気なハワイの雰囲気成真夏になったような明るさが広がりました。



お次は、横山ホットブラザーズのトリオです。兄弟のような息の合った様子にはなりませんでしたが、そこは日ごろの芸で鍛えた成果を存分に発揮し、一味違ったホットブラザーズにフロア内が盛り上がりました。

続いている紹介は、かしまし娘です。デイサービス職員3人美女と言え、この3人しかいません！音楽に合わせて登場してきたかしまし娘は絶妙の漫才を披露しました。本家かしまし娘の3人と見間違える、と言うよりおもしろかったです。少し誉めすぎでしょうか(笑)お笑い部門からの紹介に続いて歌部門の紹介もしたいと思います。



真つ白なドレスに身をつつんだジュディ・オングの登場

です。なんとこのドレスは本物のウエディングドレスなのです。「綺麗やなあ」とドレスは絶賛でした。絶賛だったのはドレスだけ？いやいやもちろん歌も抜群でした。



笑いと感動を今年も届ける事ができ、ご利用者様と共に楽しく温まる事ができ、非常に良かったです。続いて毎日行っているレクレーションの紹介をしていきたいと思えます。

ゲーム

昼食後二時より一時間、様々なレクレーションプログラムが予定されています。

今回はゴルフやゲートボールの様なゲーゴルの様子です。このゲーゴルは一人二回専用のクラブで球を打ち、先にある的に止めるゲームです。的には各点数があり、マイナスポイントもあります。

始まるとゲートボールをされているご利用者様のフォームの格好の良い事！腕前も一流です。コロナと転がる球は高得点の的に吸い込まれていきます。

一打一打に力が入ります。拍手や「キヤー」「ワー」といった歓声が沸き起ります。特別ルールもあり、的の先に

跳ね返るゴムの塊を用意してあります。跳ね返りも得点される為、みなさん高得点になってゲームも楽しく盛り上がります。



昨年は最後の締めくくりとして『クリスマス会』を実施させていただきました。また今年もデイサービスに来られるのを楽しみさせていただきたいと思っております。

新型コロナウイルス

新型コロナウイルス感染症

① ノロウイルスとは

感染性胃腸炎の原因となるウイルスで毎年冬季に多発します。特に抵抗力の弱い高齢者の方や子供達が集団生活を送っている施設では、人から人に感染し、爆発的に流行することがあります。

② 症状

主な症状は吐き気や嘔吐、下痢や腹痛で、あまり高い熱とならないことが多いようです。ほとんどの場合一日から二日で症状は治まりますが、元々他の病気があったり、大きく体力が低下している場合は重症化する恐れがあるため注意が必要です。

③ 感染経路

感染者の便や嘔吐物に触

れた手、食べ物を介して人から人へ感染します。また、嘔吐物の処理が適切に行われず、床などに飛散した嘔吐物が乾燥し、ウイルスが空気中に舞い上がることで感染が拡大します。

④ 予防方法

ノロウイルスによる感染症は多くの場合、ウイルスに触れた人の手を介して拡大するため、手洗いを習慣づけることが感染予防の基本となります。帰宅前、調理や食事の前、用後は、家族の方々全員が流水・石鹸による手洗いを行うようにしてください。また、ウイルスを吸い込む事で感染するため、うがい、励行、マスクの着用も必要です。

ゆあほうむ俳壇

蒼天や 冬鶯の
声こぼれ

炭焼ける 山里の風
甘酸っぱ

熱っ熱っの 珈琲淹れん
お元日

片山多迦夫様 作

〈備考〉お知らせ
毎月ケアハウス2階で開催
してきた俳句会は新年より
私の都合で中止します。



師走三句

千の風 第九を浴びて
年の暮

偽づくし 漢字に表し
年暮れり

初瀬路に 托鉢の鉢
師走かな

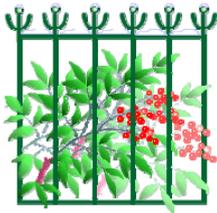
四日須美子様 作

子の年を 心新たに
ゆあほうむ

ゆあほうむ 感謝の心
老いの身は

元旦の 屠蘇いただきし
雪の朝

森本和子様 作



寒ばたん 菰におおわれ
雪の中 春まだ遠し
長谷の境内

雪止みて 凍てつく空を
渡る月 最果ての野に
浮かぶ幽幻
(十勝の冬景色)

名残り雪 はしやぐ友の
雪ダルマ 盆にのせられ
かすかに笑う

内藤妙子様 作