

# ゆあほうむ\*通信 秋号



編集・発行

社会福祉法人 豊生会

ゆあほうむ棟原広報委員会

平成二十一年十一月二十五日発行

奈良県宇陀市棟原区長峯二百番地の1 TEL0745(82)8211

# ゆあほうむ園芸

現在、クレアーレ屋上にて園芸を行っています。屋上で園芸を始めた理由は、景色がとても綺麗だったからです。現在の見所では、夕日に照らされた鱗雲と山の紅葉がとても綺麗です。季節により色々な景色が楽しむ事ができる場所だと思います。ここが皆さんの集まる憩いの場になるように頑張っています。



唐辛子を収穫される須山様

## 現在は冬野菜に挑戦中

夏には  
こんなに  
美味しそうな  
野菜がたくさん  
できました



主に  
大根・カブ  
白菜  
フロッコリー  
サラダ小松菜  
などを  
植えています。

11月9日

もう少しで収穫。2ヶ月でかなり大きくなりました。



9月13日

『大きく育て』と  
願いながら植えています。

# フェリーチェ秋の大運動会

宣誓！我々選手一同はスポーツマンシップに則り正々堂々と戦う事を誓います！



選手宣誓を務めて頂いた白組代表の倉本綾子様・紅組代表の向本正吉様

ゴ  
ル  
!



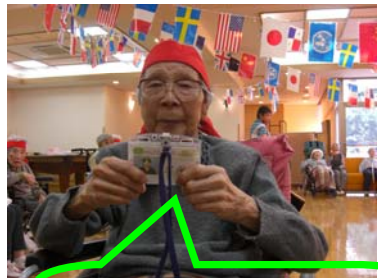
今年もフェリーチェ恒例の秋の大運動会を開催いたしました。例年大接戦を繰り広げられていた大運動会。今年も最終戦までもつれ、僅差の末優勝に輝いたのは、白組でした。



MVPに輝いた  
二井見 ヒサエ様



入ってますか～  
～???



名札を貸して～！  
(借り物競争にて)



最後は  
深呼吸

皆様おつかれさまでした★



入って～！

# デイサービス

## 秋のお茶会



十一月十二日と十三日の二日間、「秋のお茶会」と銘

打ちまして、略式ではありませんが茶道の心得をご利用者に披露して頂きました。この日参加頂いたご利用者様

は、普段のデイサービスにおきましては練習を重ねられて、今回の発表の場を迎えられた方々です。表情からもかなり緊張されているご様子が伝わってきました。いつもは賑やかなデイサービスのフロアも、この時は静寂にまつまれました。思ったように上手くいかなかった点もあったご様子ですが、終わられた後のほっとされた表情と笑顔が、印象的でした。伝統的な日本文化である茶道・「昔、習ったのよ」と話して下さるご利用者様もたくさんおられます。気軽にいってでも少し敷居が高いよう

に感じられるかもしれませんが、是非多くのご利用者様に参加いただきたいレクリエーションの一つです。



男性職員も、手ほどきをうけて挑戦しました。最初は「そんなんできるかな」と話していたのですが、練習を重ねて真剣に取り組みこの日を迎えました。新たな境地が開けたでしょうか？



# ダイサービスの昼食

デイサービスの昼食は主菜を三種類の中から選んでいただく方式をとらせて頂いています。主に、魚をメインとしたもの・肉をメインとしたもの・麺類、丼物に分かれます。数に限りがあるため、毎回希望通りに提供させて頂けないこともあります。楽しい食事の時間を過ごして頂ければと思います。また、ご飯につきましても、粥やおにぎりなどご利用者様の体調や状況に応じて変更させて頂いていきますので、ご要望があれば気軽に職員にお伝え下さい。



# 「あつたか鍋」

紅葉した山々に囲まれて、景色に一段と深みが増してまいりました。そして、いよいよさむい冬。

「暖」を求めて冬は心も身体も温まる「鍋料理」はいかがでしょうか。

鍋料理は冬の日本の食卓には欠かせない料理です。ひとつの鍋を囲んで食事をする習慣は古くから農村で行われていた「囲炉裏」での食事に原点がありますが、その場合はひとつひとつの器に盛り分けて食するもので、卓上で調理し直箸でつつくといった鍋料理の食事形態が確立したのは、江戸時代の後期以降といわれているそう

です。

出来立てを熱いうちに食べられるという魅力は、一気に食文化として浸透したのではないのでしょうか。

それから、冬の寒さと海や山などの豊富な食材に恵まれている環境も育んできたのかもしれませんね。



日本の鍋料理は種類が多

く、一般的には、水炊き・湯豆腐・寄せ鍋・ちゃんこ鍋・すき焼き・カニ鍋・・・など。

最近では、キムチ鍋・もつ鍋なども人気だそうです。それ以外にもきりたんぽ鍋やきじ鍋、ぼたん鍋などの郷土料理も



健康面からみても鍋料理はバツグンです。食の西洋化で塩分や脂肪分などの取り過ぎがいわれるなか、あまり油を使わなくて、低カロリーなヘルシー料理ですし、食材も豊富なため、多くの栄養素をバランスよく摂れる優れたものです。

そして、何よりも優れているのは、ひとつの鍋をみんなが囲んで楽しむという雰囲気を出してくれることです。出来立ての温かい料理で身体も温まり、和やかな雰囲気生まれ、心も温まります。ちなみに、「ゆず胡椒」を少し薬味に使うと、身体の芯から温まり、柑橘の優しい香りが味のアクセントになり、美味しく頂けます。



# ゆあほうむ文芸

## 錦秋に思う

院展に 皇室ゆかり

古都の秋

阿修羅像 元の御堂へ

秋良き日

寂<sup>しずか</sup>なる 大和の秋は

法隆寺

森本和子様作



## 秋思三句

秋燈や 没後三年

墓前祭

燃ゆるごと 老いを寿ぐ

漫珠<sup>まんじゆしやげ</sup>沙華

青垣<sup>やまなみうまし</sup>の 山脈美し

萩小路

四日須美子様作



連日の 残暑の中の  
道端に いが栗一つ  
秋は間近に

銀色の すすきの穂波  
ゆれ返し どこまで続く  
曾爾の高原

天高く 梨狩りの道

車窓から 瀬波<sup>せなみ</sup>キラキラ

吉野<sup>かわも</sup>の川面

内藤妙子様作

# こけしを頂きました

関西福祉大学にお勤めでおられた永田尚路様からこけしを頂き、館内各所に飾らせていただきました。こけしはそれぞれに顔の表情が違います。かわい顔、ひょうきんな顔、りりしい顔、いろんな顔があり、和ませていただいております。



# ケアハウス

## 体験入居のご案内

「ケアハウスでの生活を始めようと思うけど、やっぱり心配・・・。」

ケアハウスでの生活を選んでみたものの実際には、どんな生活を送ることができののかと入居のお申し込みをされた方や見学された方の中には、不安を感じておられる方もあります。そんな方々の不安を少しでも解消していただけるよう当施設では、体験入居がご利用いただけます。

ケアハウスへのご入居を検討中の方やケアハウスに

興味のある方などにも、気軽にご利用いただけます。



体験入居のご利用料金はお一人様一泊二日三食付きで五千円。専用のゲストルームを用意しておりますので、ベッドやテレビ、トイレなどは完備されています。

ご利用いただけますのは、六十歳以上（ご夫婦の場合は、

どちらかが六十歳以上であれば大丈夫です。）で、常時介護を必要とせず、自立した生活ができ、認知症などの症状をお持ちでない方となります。

ケアハウスでご生活を送っておられる皆様と一緒に食事の時間など過ごし、雰囲気を感じていただければと思います。体験利用中に、ケアハウス入居の申し込み方法やサービス内容、介護保険サービスの利用についてのご説明等、また、ゆあほうむ様原館内のご案内もさせていただきます。

## ご利用時に注意いただくも ご注意...

□着替え

□洗面用具（歯磨きセット、入浴に必要な石鹸、シャンプーなど）  
□バスタオル、フェイスタオル

□上履き  
□服用されているお薬  
□健康保険証など



お問い合わせは、ケアハウス担当者まで

# スライディングボード

三浦様より、スライディングボードをご寄附して頂きました。



このボードは、車椅子からベッド、又はベッドから車椅子へ移乗する際に使用します。



このように差込みます

## 特徴

\* 表面は移乗しやす  
いように滑りやす  
くなっており、裏面  
には滑り止めシー  
トが付いています。  
\* 折れ曲がりによく  
耐久性に優れてお  
り、ボードを引き抜  
く際にクツシヨン  
やシート等を傷め  
ない、しなりのある  
素材を使用してい  
ます。

実際にベッドから車椅子へ  
の移乗に使用させて頂きま  
した。

抱え上げなくていいので、  
楽に移乗が出来て  
助かっています!!



毎年、皆様から色々な  
品物をご寄附して頂いて  
おります。ご利用者様  
職員共に役立たせて頂  
き、感謝しております☆



物を大切にします☆



吉岡様より、車椅子をご寄附  
して頂きました。