

お花見

今年もゆあほうむ榛原の桜が美しく咲きました。ケアハウス2階レストランからも毎日よく見えるので、ご利用者様は、咲き始めの桜を見つけると「やっと咲いたわ!」「もう少しで満開やで!」「花を見るとウキウキするなあ」と待ちわびておられました。

そんな桜満開の今日を逃したら花が散ってしまうと感じた4月某日、「桜の花をバックに写真を撮りませんか?」と声掛けしますと、急な呼びかけにも関わらず、16名の方が参加してくださいました。

自作の人形と共に写してほしい、と人形をご持参された方や普段あまり外に出られない方も桜に誘われてニコニコ顔の写真撮影会となりました。

ケアハウスで生活していますと四季折々の風景を楽しむことができます。それは、ゆあほうむ榛原の周りの景色を『借景』とさせて頂いているからです。ご近所のお庭に咲く梅の花で春を感じ、芽吹き始めた銀杏の新芽、土手のたんぽぽやムスカリ、桜、藤の花。5月はツバメの飛来。6月はひと雨ごとに深まる緑、これらは全てケアハウスに居ながら楽しむことができます。

しかし唯ひとつ心配なことがあります。それは昨年10月の大雨による土砂崩れでケアハウス裏のため池に多量の土砂が入り込みました。毎年『借景』のひとつとして、皆さんが楽しみにしている蓮の花を咲かせるかわい池に、今年は花を咲かせることができるでしょうか?ご利用者様も「今年は無理かな…」

と諦めかけていたころ、なんと、少しずつ蓮の花が池の中から顔を出しているのを発見!この分なら今年もあの美しい蓮の花を見せていただけそうです。大きな変化の無い毎日の中でケアハウスのご利用者様や家族様からよく聞くのは「ここはきれいな所ですね!」とお言葉。周りの自然に目を奪われる方が多いようです。あまり気づいていませんが実はとっても良い環境で過ごしているのですね。



キレイな桜の前ではい☆チーズ



ゆあほうむ文芸

・玄海の雲切ってくる夏つばめ
・満目の風が織なす青田波
・宝恵かごや浴衣姿の得意顔
宮西 君子様作

・暮れなずむ燕にぎやか巢に帰る
・十葉のがけに咲く白葉はハート
中西 富久子様作

・梅雨明けの夢ひろげたるコンサート
・西の山丸く見えきて日脚伸
・鳥見山季節外れの山つつじ
岡崎 榮子様作

夏バテに良い食材

夏バテを解消するには、体力を回復することが必要です。そのために、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

特に、体をつくる上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミン B₁」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ回復が見込めます。

①豚肉

豚肉は、肉類の中でもたんぱく質、ビタミン B₁が豊富と言われ、豚ヒレ肉の場合、牛もも肉や鶏ささみの10倍です。赤身の多いモモ肉や、ヒレ肉を選ぶとよいでしょう。

②かんきつ類、キウイフルーツ

酸っぱい果物にはクエン酸が比較的豊富。子どもにも食べやすく、酸味や爽やかな風味から、食欲がない方にもおすすめの食材です。

③枝豆

枝豆は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれた優れもので、子どもにも食べやすい食材だと思います。

④オクラ

オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進すると言われていますし、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。かつおぶしを乗せて食べると、たんぱく質に加えて各種ミネラルも摂取できるので、おすすめの食べ方です。

デイサービスからのご報告

風流の会①

風流の会で書道に参加されているご利用者様が、毎月発行の雑誌「月刊デイ」の特集で「お題から思い浮かぶ一文字」のコーナーに応募された結果、見事ご利用者様の作品が選ばれ雑誌に掲載されました。

今回のお題は「私の今年の抱負を表す文字」というお題で、ご利用者様は「健」という文字を書かれました。健康に過ごせますようにという思いで書かれた文字は一面一画しっかりとした線で、見ている人の心が明るく元気になるような文字を書かれている様に感じられました。

ご本人様も雑誌に掲載された事を大変嬉しく感激されておられました。また今回をきっかけに皆さんの心に響く文字を書いて頂きたいと思っております。この度はおめでとうございます。



風流の会②

毎週水曜日のクラブ活動を行っております風流の会。

ちぎり絵をされたり、紙芝居を作られたり様々な事に取り組まれております。その中で書道に参加されているご利用者様が今年も広島県で行われている「全国書画展覧会」に作品を出展して頂きました。毎年出展されているご利用者様や初めて出展されるご利用者様もおられました。

皆さんお手本をしっかり見て一文字一文字書かれている眼差しが真剣で一つの事に集中されているお姿はとても格好よく素敵に見えました。

今回出展された方々は、特選、奨励賞と出展された全員の方が入賞して頂く事が出来ました。日頃取り組んで頂いている事が表彰状という形で残された事に喜んでおられました。常に向上心を持って取り組まれている姿勢が素晴らしい、また来年も一人でも多くの方にチャレンジして頂ける事を楽しみにしています。

お花見歌会

3月。色とりどりに咲く花々と共に暖かく気持ちの良いポカポカ陽気となったこの日。ゆあほうむ榛原の駐車場にあるサクラの木が満開で絶好のお花見日和でしたので、午後からのレクリエーションはサクラのお花見を行いました。



ゆあほうむのサクラの木はデイサービス以外の他のご利用者様やご家族様にも大変ご好評で、春になると皆さんお外へお散歩されるご様子が見られます。

今年もデイサービスではお花見ドライブで榛原の人気スポット巡りを楽しんで頂きましたが、車の中からの眺めでしたので今回のレクリエーションでのお花見はサクラを身近で楽しんで頂き、季節感を感じて頂いたので、職員としても嬉しく思っております。満開のサクラの木の下で「春」に因



んだ歌を皆さん一緒に歌われていた光景はとても穏やかな時間が流れていました。

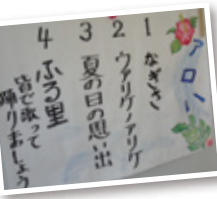
フラダンス

5月9日。この日はボランティアのホクラニフジフラメイック様にお越し頂き、ご利用者様と一緒にフラダンスを踊って楽しんで頂きました。フラダンスの振り付けにはひとつひとつ意味があり、その意味を教わりながらフラダンスを踊って頂きました。曲によって衣装が変わるとご利用者様も、とてもキラキラした目でご覧になられておられました。

最後は「ふるさと」の曲を歌いながら踊って終わりましたが、ボランティアの皆さんが帰られた後もご利用者様は「綺麗で良かった」「また見てみたい」「楽しかった」などのお話が尽きませんでした。

いつもとは違う時間を過ごして頂く事で刺激になり、思い出にさせて頂けてボランティアの皆さんに大変感謝しております。

また次回も楽しみにしておりますので今後とも宜しくお願い致します。



なごみ

タイトル題字は特養ご利用の楠喜美子様に書いていただきました

社会福祉法人豊生会
 ゆあほうむ様原
 2018年【夏号】
 Vol.21

＜編集・発行＞
 社会福祉法人豊生会
 ゆあほうむ様原広報委員会
 奈良県宇陀市様原長峯200-1
 TEL:0745-82-8111
 H30.8.1発行



特養からのご報告
春の遠足
 4月・5月にかけて、「春の遠足」として、宇陀市大宇陀にある「宇陀アニマルパーク」に出掛けて来ました。当日は天候にも恵まれ、外で食べるお弁当は格別でした。散策の時、牛や羊・やぎとのふれあいの時には、「大きいな」「目はどこにあるんや？」等、動物とのふれあいの中で、入居者様それぞれ色々な感想が聞かれ、動物好きの方の中には会話される方も居たりと、充実した1日が過ごせました。



日曜日のほんのひと時
 日曜日の午後、時々歌を楽しんだり映画を見たりして過ごされています。先日の日曜日には「映画鑑賞会」として、「ドリフターズの全員集合」・「綾小路きみまろ 爆笑傑作集」を鑑賞しました。たらいが落ちてくる・はりせんで叩かれる等の映像が流れると、拍手や同時に笑い声が聞かれたりと、笑顔が絶えない時間を過ごさせて頂きました。

宇陀アニマルパーク
 宇陀市大宇陀の県畜産技術センターが動物とのふれあいを通して次代を担う子ども達の健全な育成を目指すため、社会全体の発展に寄与する事を目的に設置されました。アニマルパークには、牛・ポニー・やぎ・羊等の動物を見るだけでなく、バター作りや牛の乳搾り・乗馬体験・えさやり等といった体験型のイベントも数多く開催されています。

榛原東小学校 めくもり学級様来訪

6月8日（金）に榛原東小学校のめくもり学級様が、施設見学に来てくださいました。その際の質問コーナーでは事前に質問状をいただいていた質問にお答えしました。

- 質問内容（抜粋）
- Q. ゆあほうむはなぜ出来たのですか？**
 A. 高齢であっても「豊かに生きる」そのお手伝いがしたいという思いからです。
- Q. なぜゆあほうむという名前にしたのですか？**
 A. それぞれの我が家を目指して名付けられました。
- Q. 今、一番長く生きておられる人は何歳ですか？**
 A. 106歳で、今でも元気にお食事を自分で取ってられます。
- Q. 私たちの料理とちがうところはありますか？**
 A. 食べやすく工夫をしているが、メニューは家と変わりません。ただお餅や生ものはお出ししていません。胃ろうと言って胃に穴を開けて栄養を摂っている人もいますという回答に小学生の皆様は驚いた様子でした。
- Q. なぜこの仕事をはじめたのですか？**
 A. 人の役に立つことが出来ればと思って始めた職員が多いです。

- Q. お世話をするときに気を付けていることは何ですか？**
 A. 「お世話をしてあげている」という気持ちにならないことです。尊敬を忘れないことです。
- Q. 困ったことや悲しいことはありますか？**
 A. お亡くなりになること、また「家に帰りたい、家で暮らしたい」と言われることです。いろいろな事情で、自宅に帰れない方がおられます。そう言われるとつらい気持ちになります。
- Q. うれしかったことや楽しかったことは何ですか？**
 A. 日々ご利用者様と接していると楽しいことは、たくさんあります。また、「ここで最後を迎えることが出来て本当に良かったと思っている」と家族様に言っていたいた時は、本当にうれしいです。

みなさん熱心に筆記されておられたのが印象的でした。次回は7月6日に交流会で出し物を披露して下さる予定です。今から楽しみにしています。

みなさん
 介護のお仕事に
 興味津津



虹のキャラバン
 黒沢博様は「高校三年生」、「花ならば」などを披露された後、三年目の浮気をアハスご利用の岡崎栄子様、当施設職員とデュ



エットをしていただきました。お二人ともユーモアを交えて話をしてくださり、ご利用者様は手拍子をしながら、普段出したことのないような大きな声で一緒に歌われ、笑顔いっぱいでした。ひと時を過ごされていました。



ご利用者様は「楽しいなあ」、「幸せやわ」と感想を述べられていて、あつという間の1時間でした。



春季彼岸法要
 3月27日、当施設で春季彼岸法要を執り行いました。ご利用者様はお焼香をされ、手を合わされていました。また法話も真剣に聞かれていました。