

しおかぜだより

第12号

医療法人同愛会

介護老人保健施設 やわらぎ

〒683-0801

米子市新開4-11-13

TEL 0859-31-1000

FAX 0859-31-1003



新年会



1月23日(土)にやわらぎ新年会を開催致しました。

心配された天候もますますの天気となり、入所利用者様、通所利用者様、ご家族様も予定どおり参加されました。四季を通じ、利用者様が地域との交流を図り、社会参加の意欲を促進することを目的として毎年開催しています。

今年はゲストに福米西公民館より「四葉会」(秋鹿博子代表、5名)の皆様と、福米東公民館より「名扇会」(鍋浦初枝代表、6名)の皆様、ギター愛好家の津田友二様を迎え盛大に行われました。始めに新人職員による演芸が披露されました。やわらぎの氷川きよしこと、田岡たけしによるズンドコ節の歌が始まると、「きよしコール」ならぬ「たけしコール」が沸き起こりました。また、女装した職員5名が会場を握手して回り、利用者様も大変喜んでおられました。

次に「四葉会」の皆様による日舞、そして「名扇会」の皆様による日舞と次々に披露して頂きました。静と動の舞、扇さばきに拍手が沸き起こりました。中でも、谷本恵太郎君(箕蚊屋小5年)のりりしい演舞は会場の皆様を魅了しました。

フィナーレはギター愛好家の津田友二様が40年愛好のギターで演奏されました。心地よい音色にウトウトされる方もあり、皆様とてもリラックスして聞いておられました。演奏がおわると、皆様盛んに拍手を送り喜んでおられました。

そして皆様お待ちかねの昼食となり、ご家族・友人と共にごちそうを囲んで楽しい時間を過ごして頂き、閉会となりました。



平成21年12月30日(水)

今も歳末の風物詩になっている「年越しそば」ですが、今年度は年末にそば打ち職人さんを招いてそば打ちの実演を行いました。

いつもの食堂に手打ちそばののぼりが並び、そば打ちテーブルの前には利用者様がたくさん見学に来てくださいました。

そば粉に少しずつ水を加えて手早く団子状にまとめるとそばの良い香りがテーブルいっぱいに広がります。そば打ち職人さんに教わりながら、利用者様、施設長、職員、皆で一生懸命そば作りをしました。

外は雪ですが室内の温度はとても暑く感じられました。一生懸命作ったそばは茹でたてを早速昼食に。

出来たてのそばは香り良く、見た目は幅広の麺、短い麺色々あり、「これは誰々さんが作ったやつだ」など話も弾み、おいしく楽しい年越しそばの日でした。



そばうち



クリスマス会

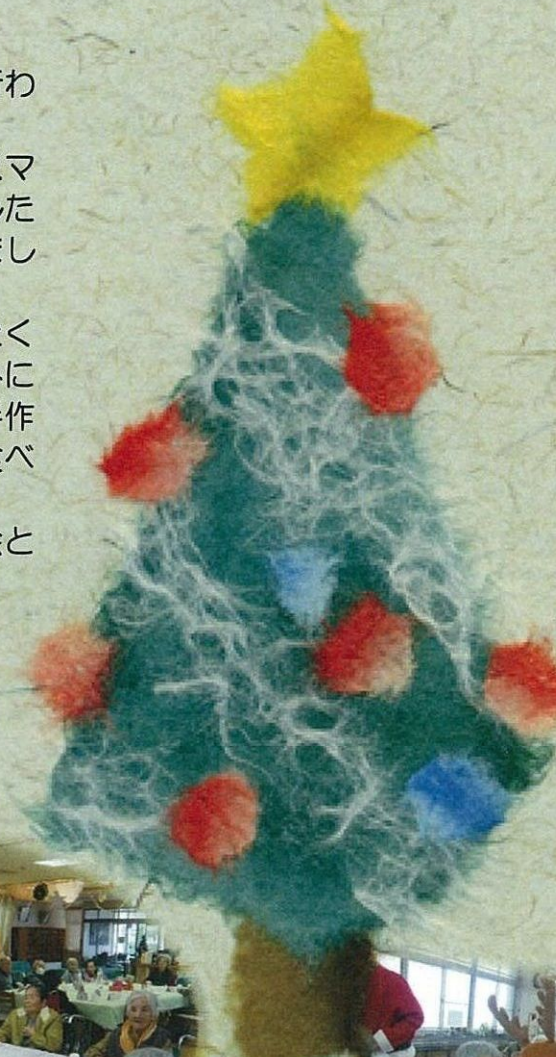


平成21年12月24日にクリスマス会が行われました。

職員のハンドベル演奏や全員での合唱等クリスマスムードは大変盛り上がり、特に職員が扮装したサンタとトナカイの登場には皆様驚かされていました。

サンタからは手作りのプレゼントが贈られた皆さんの笑顔が見られました。又、皆様が楽しみにしておられたクリスマスケーキは利用者様の手作りで、綺麗に飾り付けられたケーキを喜んで食べておられました。

短い時間でしたが、大変盛り上がり楽しい会となりました。



林 千尋 先生 ごあいさつ



平成21年9月から、やわらぎ嘱託医師として勤務させていただいています。専門は小児科で日本小児科学会小児科専門医です。これまでは15歳以下の方を対象にしていたので「やわらぎ」の方々とは随分違います。博愛病院の角院長様から声を掛けていただいた際に、一度はお断りいたしました。再度のお誘いにお世話になることになりました。それは、私自信が後期高齢者であり、高齢者に対する関心があったからです。（実は入所の方で私より若年の方がおいでで驚きました）

同愛会のホームページを見ますと「やわらぎ」は人と人との暖かな気持ちでつなぐ”はあとふるネットワーク”の一つと位置付けられています。ご家族の共通した望みは出来るだけ長生きしてほしい、しかし、苦しめたくはないということであろうと思います。病院と家庭をつないでいく、これが「やわらぎ」の役割でしょう。

「やわらぎ」で5ヶ月を過ごしましたが老人も子供も、私の仕事の対象として全く同じことが分かりました。笑顔で接すれば笑顔が返ってきます。言葉による表現よりは表情や行動で表されることの方が確実です。「やわらぎ」から沢山のことを学びました。

「やわらぎ」の方々から、いつでも気軽に声を掛けて戴ける存在でありたいと願っています。よろしくお願い申し上げます。



豆まき



平成22年2月3日（水）に節分豆まきを行いました。

童謡「豆まき」を全員で合唱し、「鬼のパンツ」に合わせ体操を行いました。毎年恒例、年男・年女の利用者3名による豆まきから始まり、職員扮する、赤鬼・青鬼・黄鬼を目がけて「鬼は～外～！福は～外～！」と豆をまき、鬼を追い払いました。

大変盛り上がり、賑やかで楽しいひとときを過ごすことができました。



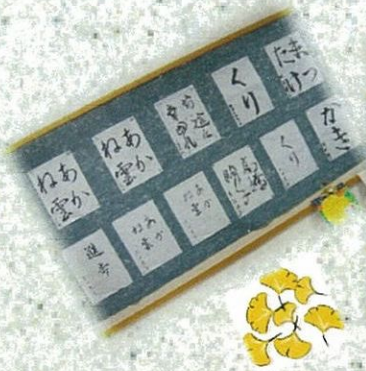


作品展



平成21年11月25日から12月2日まで、毎年恒例の作品展を開催しました。

今年は利用者様個人の作品以外に、デイケアでは共同で七福神の貼り絵を制作して頂き、入所では4つのグループに分かれて「習字」「貼り絵」「手形を使った作品」「ペットボトルを利用した作品」作りをしました。なかでもペットボトルを使用して製作した「エコツリー」が好評で、電飾のイルミネーションを見て「きれいなね～」とお褒めの言葉を頂きました。



リハビリ室より



まだまだ寒い日が続きますが、特に寒い時期は朝起きてすぐに軽快に動かれる方は少ないと思います。

私は慢性的な腰痛持ちですが、子どもに挟まれて寝る為に寝返りもままならないことがあるせいか、朝は布団から起き上がるのも腰がギシギシと音を立てるようです。夜中に目が覚めた時に腰がだるくてしばらく眠れないことも……。よく利用者の方々から耳にする訴えと同じだなあ、と苦笑いです。

そんな私がとっている対策は寝る前の運動と朝起き上がる前のストレッチです。

眠っている間は血流量が低下し、朝には体が動きにくい・痛みが強いという状態になってしまうので、まず血流量自体を上げてから眠ります。といっても腰を捻ったり膝を抱えたりするぐらいの軽い運動です。

そして朝起きた時にお尻の筋肉を伸ばすなどのストレッチを行なっています。これだけでも動きやすさが変わってきます。膝の痛い方なら布団の中で足の指や足首の曲げ伸ばしをする、歩く前に座ったままで足踏みや膝を伸ばす運動を試してみるなどでもよいと思います。少し筋肉をほぐしてから朝の生活をスタートしてみてください。



編集後記



行事予定

立春も過ぎて少しずつ春らしくなっています。暖かい部屋でのうたた寝気持ちがいいですね……

でも、こんなちょっとした間に風邪をひいてしまいます。まだまだ！風邪や新型インフルエンザには気をつけましょう。

- 3月 1日(月) フレンチトースト作り
- 3月 3日(水) ひな祭り寿司
- 3月 4日(木) ひな祭りおやつ(入所)
- 3月12日(金) 手作りおやつ(通所)
- 3月18日(木) 手作りおやつ(通所)
- 3月19日(金) 和風喫茶
- 3月20日(土) 選択食の日
- 3月25日(木) 駅弁の日
- 4月にはお花見を楽しみましょう！