

# ひあがぜだより 第15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

## 敬老会

9月11日(土)に「やわらぎ敬老会」を開催しました。

ご利用者様、ご家族様をはじめ多くの方に参加していただきました。まずは、長寿の方、米寿の方への花束贈呈を行い、参加者全員で長寿をお祝いしました。

今年のゲストは、サクソ・オカリナ奏者である大原昌子様をお招きしオカリナ・サクソの懐かしく澄んだ音色に耳を傾けました。

敬老会終了後には、やわらぎ名物である「松華堂弁当」に舌鼓！お弁当には、職員からの心のごもったメッセージつき。今年は、初の試みである食後のデザートバイキングも！フルーツ・おまんじゅう・チョコフォンデュ・アイスクリーム！童心にがえり楽しい時間となりました。

ご家族様と過ごすひとときは、たくさんの笑顔が見られます。冬の空が見られる季節となりましたが、職員の心も温かくなりました。ありがとうございます。

来年も皆様喜んでいただける敬老会を開催したいと思います。最後になりましたが、お忙しい中、ご参加していただきました皆様、ありがとうございます。



## 野坂米子市長来所

9月20日(月)、当施設に入所されている矢引芳枝様が百歳を迎えられたお祝いに、野坂康夫米子市長が来所されました。

当日は、ご家族様もお祝いにかけつけてこられ、表彰状および記念品が授与されました。

矢引さん、いつまでもお元気でお過ごしください。



# おはぎづくり

9月30日(木)に「おはぎ作り」を開催しました。

おはぎとぼたもちの定義の違いは、「春は牡丹にぼたもち」「秋は萩＝おはぎ」だとか。。

お釜に入ったごはんを麺棒でつき、あんこを丸めて御飯で包み、きなこをまぶして、優しい味のおはぎができてきました！！



# 運動会

10月13日(水)に「運動会」を開催しました。

選手宣誓にはじまり、パン食い競争・玉入れ・職員着せ替えリレーなどの競技が行われ大変盛り上がりしました。なかでも、チームワークを必要とする職員着せ替えリレーは特に盛り上がりしました。

今年は、風邪の影響もあり、参加者数は少な目でしたが、参加された方の熱気で、風邪もどこかへ飛んでいきました。



# ミックスジュース大会

10月18日(月)に「ミックスジュース大会」を開催しました。

今回は、秋にちなんだ果物のなかから3つを選んでいただきミックスジュースを作成しました。各チーム様々な味のジュースが出来上がり、他チームの作成したジュースと飲み比べをしたうえで、審査員に審査していただきました。

材料にした果物当てクイズは大いに盛り上がり、たくさん笑顔が見られました。



## おでんバイキング

11月11日(金)に「おでんバイキング」を開催しました。

屋台風バイキングのちくわ・がんもどき・はんぺん・だいこん・たまごの中から好きな具を選んでいただきました。どれもダシがよくしみこんだ具でしたが、一番人気があった具は、おでんの定番「ちくわ」でした。

あつあつおでんて、心も体もほっかほが・・・皆さんの口からは「あじかったわ～」の声とおでんの湯気が。



## ふれあいきいきサロン

10月20日(水)に、福米西公民館にて今年度2回目の「ふれあいきいきサロン」を開催致しました。

今回は、ピンポン玉を穴に入れていく「玉入れゲーム」と、手作りの大きなカルタを床にならべ「お手玉でカルタとりゲーム」、最後にリズム体操を地域の皆様と楽しみました。「集中力があるね。」「上手に作られたカルタだ。」等のご感想をいただきました。

今後も、地域の皆様と楽しいひとときが過ごせるような、ふれあいきいきサロンを企画開催していきたいと思っております。



## 救急研修

8月26日(木)に、西部消防局の篠原救命救急士をお招きし、救急研修を開催致しました。

今回は、心肺蘇生法と自動体外式除細動器(AED)の使用方法について講義をしていただきました。心肺蘇生法を拾得し現場で活かすことを目的としました。

参加した職員は、熱心に講義を聴き、ひとつひとつの動作を確認しました。また、高齢者の方に多い円背の方への心肺蘇生法についても、人形を使用し実際に行いました。

自動体外式除細動器(AED)の購入も踏まえ、私たち職員一同は更なるスキルアップを目指します。

# リハビリ室より



いつもは、運動のことなどを書かせて頂いていますが、今回はこの場をお借りしてお知らせです。  
10月より週休二日制の勤務体制となり、土曜日の出勤者は平日に代休をいただくようになりました。代休日の入所者様個別リハビリは勤務する土曜日に差し替えて実施させていただき、通所者様の個別リハビリは他の勤務者が代行して行わせていただいています。

そのため、いつもと運動する時間帯がずれてしまうことがあります。ご理解いただけますようお願い致します。

寒い季節となり、「布団から出るのが億劫だ。」という声も聞かれるようになりました。私も寒がりなので気持ちはよく分かるのですが、肌着を含めて6枚以上重ね着をしてられる方もちらほら・・・。

入所の方も、上着を着たまき布団をこっぴり！という場面を見かけたりしますが、冬場でも脱水はありますのでご注意ください。また、着込みすぎて動きにくいなんてこともないように気をつけてください。

## 新人紹介

- ① 部署
- ② 趣味
- ③ 一言



臼井 充 さん



中井 実代 さん

- ① リハビリテーション部 理学療法士
- ② 読書・ドライブ・映画鑑賞。
- ③ 9月からリハビリテーション部で働かせていただくことになりました。不慣れな点、ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、いろいろなスタッフの方から学び、よりよいリハビリテーションを提供していきたいと考えています。よろしくお願ひします。

- ① 栄養部 管理栄養士
- ② 食べること・寝ること。
- ③ 9月から働かせていただくことになりました。1人の部署なので、声をかけていただけるとうれしいです。よろしくおねがいします。

## 編集後記



12月22日は冬至、立冬と立春のちょうど真ん中の日です。冬至は別名「一陽来復」とも言うそうです。この日に陰が極まり、今後は陽が返るという中国由来の陰陽の考えから来た言葉とが。

また、ここから転じて「ここ暫くは不運だったけど、ようやく運が向いてくる。」という意味ももつようになったようです。今まで嫌なことがあったとしても、これからは幸福が向いてくる日なんです。

皆様のこれからの、どうか福が多くありますように。

今年も1年、「しあわせだより」をご愛読いただきありがとうございました。

## 行事予定

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 11月25日(木) | 作品展              |
| ~12月2日(木) |                  |
| 12月15日(水) | 交流会              |
| 12月16日(木) | やわらぎ喫茶           |
| 12月24日(金) | クリスマス会<br>手作りおやつ |