

楽しみ、安らげる時間づくりを目指して

～余暇活動とデイサービス～



六尾だより

第7号

発行

社会福祉法人長寿会

泉南市信達六尾547

TEL 0724-83-7260

www.chojukai.or.jp

今回から題字は、ご利用者様に書いて頂くことになりました！

日々の生活の 中での思い。

「レクリエーション。」余暇活動とも言われるこの言葉をどうイメージしておられるでしょうか。ゲームや歌や音楽、手芸やお買物等々、レクリエーションには本当に様々な種類がありますが、決してこういう日頃あまりしない事ばかりがレクリエーションではないのです。

例えばお風呂の時に交わす会話や、一緒にテーブルを囲んでのお昼御飯。手芸を共にしながらもれる笑顔。ゆっくりと流れる時間の中で一人でお家で過ごされている時とはまた違い、顔なじみの職員や、お友達の方々と時間をすごす中で生まれる心の安らぎもまた、明るい気持ちを生み出すのに欠かせない小道具なのです。

上の写真は、私達のデイサービスセンターで、利用者の皆さんがレクリエーションをすごされている場面の数々です。作品を作る、完成させるのが目的ではありません。楽しみを持ち、笑顔になっていただく為にこのような作品やゲームを行うのだと、いつも職員全員が心に留めてサービスさせて頂いています。

(デイ職員)



グループホームご利用者

H さん (八十二歳)

Q 幼い頃の夢は何ですか?

A 私ね、女優さんになりたかったのね。

Q どうして女優さんになりたかったの?

A お化粧や洋服で自分が美しく見えるし、やつぱり口としての腫れやと思うわ。

Q 美しさを保つ秘訣は?

A 見ためも大事やけど、心の中も美しくいること、にっこしていれば心も美しくなれるよ。



とうござり?!
この笑顔

結婚前は、和歌山にあるデパートの売り子として勤務。この時代が一番着かざり楽しく過ごしていたそう。現在、Hさんは孫、ひ孫さんがいるおばあちゃんであるが、いつまでも鏡の前に立ち、少女の頃の夢を持ち続けることができる女性である。

デイサービスご利用者

M さん (七十九歳)

Q 出身地はどちらですか?

A 島根県の隠岐の島です。

Q 昔はお仕事をされていましたか?

A 最終的には主人とマンションの管理人を河内長野で十三年間程していました。

Q ご家族は?

A 長男家族と主人とで住んでおり、大変幸せです。

Q ご趣味はありますか?

A 昔は日本人形の着物を仕事をしながら作ったり、ゲームホールを主人と一緒に楽しんでいます。



ガアムにてお祝さんと

Q 今の楽しみは何ですか?

A 十人の孫の顔を見ることでですね。



祝百歳

Q 得意なことは何でしたか?
自分の着物を縫ったり、小物

ヘルパーステーションご利用者

T さん (八十一歳)

Q いくつで結婚されたのですか?

A 私は二十一歳、夫は二十八歳でしたよ。

Q お仕事はされてましたか?

A 夫と共に理髪店を営み、その後、ミシンを掛け、それと家政婦として大きなお屋敷で働いていましたよ。

Q その頃の料金は?

A 散髪料金は百円でした。家政婦さんの仕事は一日、三百円いただいていたよ。



花の十九歳の頃

Q 現在の楽しみ、生活はどうですか?

A 息子も近くにおりますし、皆元気で、外国への旅行も連れて行ってつけれ、幸せの限りです。カラオケへも足を運び、また、今携帯電話

特養ご利用者

T さん (91歳)
明治三十六年二月十七日生

今回は、手嶋さんが今に至るまでのことを、いくつか娘さんに聞いてみました。



百歳になっても元気な T さん

Q 出身地はどこですか?

A 九州の福岡です

Q 大阪に出てこられた、きっかけは何ですか?

A 孫の子守りをするのが好きなので、大阪へも孫の面倒を見るために出て来ました。

のメールに挑戦中で、はりきっています。



のわらしを作ったりと手先が器用でした。

Q Tさんが百歳を迎えられた秘訣は何だと思いますか?

A 小さい体に似合わず体力的・内面的にも力強い人だったからでしょう。昔は山菜取で山を歩き回ったり、一人で畑作りを頑張っていました。また、お肉よりも野菜や魚を中心とした食生活だったこともあるかもかもしれませんね。



七十六歳の頃の T さんと大好きなお孫さんと一緒に。

ケアハウスご利用者

K さん (八十四歳)

Q 学生のころは?

A 早くから母親を亡くし、学校から帰ってきても弟、妹をおぶって、家事を忙しい思い出しがないですね。

今は十八歳の頃から始めた聖書を毎日かかさず読んでいます。若い頃、生きる希望を失った私を救ってくれた命の恩人です。だから聖書の教えどおり嫌なことがあっても笑顔でいることを心掛けています。



今から二十年前の K さん



娘さんと一緒に

Q 昔のお仕事は?

A 主にお菓子屋で、三十年間お菓子の製造、販売をしていました。

Q 趣味は?

A 今も昔も、カラオケですね 若さの秘訣です。

ケアハウス長寿苑の年間行事

～悠々自適に過ごしてみませんか？～



初詣 (根来寺)



敬老会 (ファッションショー)



一泊旅行 (白浜)

「100万ドルの夜景」を見に南港へ行きました。夜に外出するのは、不安やからこうしてみんなで行くと安心するし楽しいわ。



Nさん

- 8月
 - 納涼盆踊り (長寿会合同)
 - 夜のドライブ (南港)

- 7月
 - 七夕会 (屋上)
 - 流し素麺の夕べ



- 6月
 - 屋上ディナー
 - ピクニック (緑花センター)

昨年は泉佐野市のマールビーチに行つて各役割りを決め、みんなでカレーを作りました。おいしかったよ!



Yさん

- 5月
 - 端午の節句・餅つき
 - 苑外レクリエーション

- 4月
 - 桜花見 (夜桜・根来寺)

毎年、恒例の初詣。みんな根来寺へ行き、新年のお参りをしました。(写真 左)



Oさん

- 1月
 - 初詣 (根来寺)
 - 書き初め・かるた取り大会

- 12月
 - クリスマス会 (ハンドベル演奏)
 - 餅つき (あんころ餅・おろし餅)

- 11月
 - ピクニック (浜寺公園)

- 10月
 - さつま芋掘り
 - 古寺めぐり (金熊寺・林昌寺)
 - 運動会 (鮎玉・バン釣り・風船割り・物干し・紅白玉入れ競争など)

今回は私たちがモデルとなってファッションショーをしました。見て下さいこの華やかな顔ぶれを!みんな綺麗でしょう!。(写真 真ん中)



Mさん

- 9月
 - 敬老会

※〓は、行事詳細及び場所を記載しています。
このように季節に合った行事を、たくさん企画しております。
このほか、毎月のお誕生日会や映画鑑賞などに加え、毎週金曜日には、喫茶店をオープンし香り高いコーヒーを提供しています。
また、最近では入居者が主体の『おやつ作り』を行っておりみなさんに大好評です。

昨年は白浜へ行き、『千畳敷』『三段壁』『アドベンチャーワールド』と名所を回り、温泉へ入るなど大変満腹できました。今年はどこへ行くんやろ? (写真 右)



Hさん

- 2月
 - 節分
 - 長寿祝賀会



栄養士おあすめ

骨を丈夫にする簡単カルシウムおかず



- 骨折は寝たきりになる原因のひとつです。加齢とともに減っていく骨量をできるだけ維持するためにも、カルシウムを積極的にとりましょう。
- カルシウムが豊富で、しかも吸収されやすい乳製品を使った六尾の郷の一品をご紹介します。
- 皆さんにも大好評でした！



作り方

①ほうれんそうは熱湯でゆでて水にとっこしほり、3cm長さに切る。

②ハムは1枚を8つに切る。

③なべに①も含ませて煮立て、ほうれんそうとハムを加える。こしょうを振り、塩量の水でこいたかたくり粉を流し、ころみがつくまで煮る。

★ほうれんそうに含まれるシヨウ酸はカルシウムの吸収を妨げるが、ゆでることで抜けるので心配はない。

材料(4人分)

- ほうれんそう.....300g
- ローズハム.....4枚
- 牛乳.....1.5カップ
- スープのもと...小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- かたくり粉.....大さじ1

エネルギー：115kcal
塩分：1.5g
カルシウム：121mg
(目安として1日に必要とされるカルシウムは600mgです)

母から学んだこと

「母は昔、陸上競技で活躍し、専任のコーチがついていたんですよ。」

11月お誕生日会に、一緒に参加されていたご家族の一言。

A さんは、入所して間もないこともあり、意外な一面に、全職員は興味津々。と言うのは、

普段は穏やかな A さん、とても競い合っているイメージが、湧かないのです。

そこで、息子さんに A さんのことを、尋ねてみました。

「母のこと」

A . M

母の話では、九州の島原半島にある、「加津佐」という、半農半漁の貧しい村で育ち、父親は、教育者であり、厳格な人で、何でも一番になれ！と娘である母にも、要求したらしい。

いつも、優秀な姉と比べられ、勉強も運動も、スパルタ教育で、あまり、楽しい学校生活でなかったみたいである。

しかし、陸上競技の県大会での活躍をきっかけに、父親も、専任のコーチをつけるという、親バカぶり、有頂天になっていたそうである。

母も、「校長先生の娘」として、

A さん（ ）と読めなくて）と呼ばれ、可愛がられていた頃が、輝いていた時代であったと思う。

その後、戦争・食糧難・親父の病氣、など、様々な苦勞を強いられるが、負けず嫌いの性格で、根性で乗り切った、気丈な人だ。

今では、三人の息子の、判別も覚束無い母であるが、仕事を大切に、健康が一番と教えられ、大禍なく定年後も過ごしている私にとって、いつまでも、長生きしてほしい、「人生の師」である。

この手紙を読んだあと、A さんとの心の距離が近くなったように、感じました。



A さん(86歳)と息子さんの M さん

「グラウンドゴルフ」って!?

昭和57年に、生涯スポーツ活動推進事業の一環として鳥取県で考案されたのが始まり。ゴルフのように、ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。

最短15m、最長50mの計8コースを設定し、まわります。高度な技術を必要とせず「緩」と「急」の場面がうまく組み合わせられておりルールもごく簡単。初心者でも気軽に取りくめます。



クラブとボール

「自分の健康は自分でつくる」

ーグラウンドゴルフの魅力は？
「太陽に当たって適度に体動かせることやな」
「健康の源。これなかったらあかん」
「ここへ来てから友達も増えたよ」と、参加者のみなさん。週2回のこの日が待ち遠しいようです。

グラウンドゴルフ協会会長の彦野洋子さん（写真中央）は「“自分の健康は自分でつくる”をモットーに、この楽しみの輪をみなさんと地域に広げていきたい」と意欲満々です。

月例の試合で優勝し喜びの一瞬



在宅部

- ・在宅介護支援センター
- ・ケアプランセンター
- ・デイサービスセンター
- ・ホームヘルパーステーション

グラウンドゴルフ

青空のもと熱戦を展開

「これぞ健康の源！」と参加者の声

“生涯スポーツ”ーだれもがそれぞれの体力や年齢、目的に応じていつでも、どこでも楽しむことのできるスポーツーその代表格、世代をこえて楽しめる、人気上昇中の「グラウンドゴルフ」に密着しました。



ねらいをすまし、ホールポストめがけて緊張の一瞬！

「カーン」広いグラウンドに、ボールを打つ力強い音が、あちこちで響きわたります。俵池グラウンドには毎週2回、60代から80代までの、約40人のゴルフアワーがやってきます。

「あー、それっていった」「そのまま入れ、よっしゃー！」ため息と歓喜の声、表情はみな、真剣そのもの。

なかにはホールインワンも出て、熱い戦いが繰り広げられます。

ボールの行方2番2番

- ◇開催場所・開催日・時間
(砂川) 俵池グラウンド
毎週火・金曜日午前9時から11時
- ◇興味のある方は…
(泉南市俵池グラウンドゴルフ愛好会代表)
山野 昭さんまで (tel) 83-6727



在宅介護支援センター一室
市内各地に
再び出展
「転倒骨折予防教室」

高齢者の介護が必要になる三大原因の一つ、それが「転倒骨折」です。在宅介護支援センター（せんわ・ホリ・なでしこりんくう・六尾の郷）では、昨年ひきつづき、今年も「転倒骨折予防教室」を開催します。

転倒骨折と関わりの深い、「住環境・食生活・運動」を中心に、皆さんで楽しみながら日頃の生活をふりかえります。

自宅のできる気軽な体操や、栄養士おすすめ骨太おやつ紹介のほか、大好評の劇「とめさん」シリーズの上演もあり。ぜひ、ご参加下さい！

（日時・場所）

- 4月16日（水）岡中老人集会所
 - 5月14日（水）下村老人集会所
- （この後の日程は、随時市の広報にてお知らせします。）

（申込み・お問い合わせ）

泉南市高齢障害福祉課

（☎）(83) 0001

六尾の郷

（☎）(80) 2851

生きる

K

老化現象。身体が老いの世界に入っていくのである。でも心身が人並みだったことに感謝しました。一人で歩ける。見える。聴ける。我々人間は、太陽の恵みを受け

いろいろな変化しつつある地球上で生きていく。支えてくれる人々のもとで過ごす日々は、春霞のなかでいるようで暖かです。最上級の介護を受けるより、一人で自分のことができる喜びの方が大きい。「生きる」と云うことは、こんなことだと思えます。

K氏
大正 年生まれ 88歳。
現在、信達市場にて独り暮らし。若い頃は、小学校教師、幼稚園の教諭、園長を務める。社会情勢にも敏感で、わからないこと、興味のあることは、図書館へ通い、徹底的に調べ上げるほどの勉強家でもある。

ちょこつと拝見

ホームヘルパーの7つ道具

ゴム手袋・軍手

熱湯を使った身体の清拭や部屋の掃除などの時に欠かせないもの

在宅のオールラウンドプレーヤー、「ホームヘルパー」。そこでの様々な事態に対応すべく、必ず携帯している道具、それは…

体温計

利用者のその日の体調を知り、観察することもヘルパーの大事な役割です。



ゴミ袋

ベッド上での身体の清拭・洗髪、その他、散髪などいろいろな場面で活躍。

その他

綿棒、つめ切り、除菌シート、バンドエイドなど…

この他、どこの家庭にでもある道具をいかに活用し、利用者の自立を支援できるかが腕の見せどころです。

「これはいい！」と評判のリハビリシューズ

『快歩主義』

ここがポイント



脱ぎ履きラクラク！

マジックテープのフルオープン式で脱ぎ履きがとってもラク。高齢者によくみられるむくみにも対応。

転倒防止にひと工夫

つま先部分のすべり止めをわざとなくし、高齢者特有の「すり足歩行」によるつまずきを防止。

頼もしい「補助バンド」

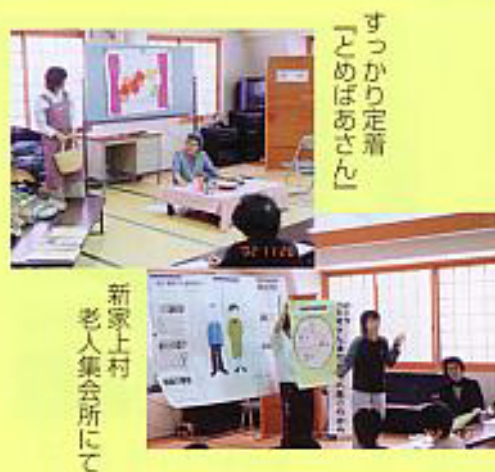
マヒなどで装具を必要とする場合でもしっかりと足首で固定することができます。



グッドデザイン！

おしゃれな心も忘れてくない。そんな気持ちに届いてくれる上品なデザイン。考えつくされた機能性とデザイン性を兼ねそなえたシューズです。

商品提供
泉州ひまわり



すっかり定着「とめばあさん」

新築上村老人集会所にて

委員会発足

互助会

「職員の交流」をモットーに行事を企画し職員間の交流を密にすることで、より良いサービスの提供を目的としています！



I (栄養士)

美化委員

毎日施設内を巡回し、美化・風紀の指導を行っています。清潔で掃除のゆきとどいた施設を心がけ常に利用者にとって快適な環境を目指しています。



I (特養)

研修委員

所内研修の企画や各種研修情報の提供を行うなど、職員の成長をサポートすべく、日々活動しています。



H (デイサービス)

向上委員

あなたの声を聞かせて下さい。その声に応えていきたい。苦情・提案等、委員一同解決するために取り組んでいきます。



K (ヘルパーステーション)

様々な委員会が発足し、長寿会職員一同、利用者へのサービスの向上を目指し、がんばっています。

あなたはどこまで“せんなんっ子”？！
パートII

クイズ

次の言葉を泉南弁で訳してみてね。

- ① (味が) まずい ④ ガマガエル
- ② マツボックリ ⑤ ヒガンバナ
- ③ 「あ～いやだ」 ⑥ モグラ

あなたの身近にも全問正解の
“カリスマ泉南人” がきっといるはず！



ロㇿㇿㇿㇿ 「ㇿㇿㇿㇿㇿㇿ」ㇿ
 ㇿㇿㇿㇿㇿㇿㇿ (ㇿ) ㇿㇿㇿㇿㇿㇿ
 キㇿㇿㇿㇿㇿㇿ ㇿㇿㇿㇿㇿㇿ

ㇿㇿㇿㇿ

「職員・地域」
 私たちに何か伝えたい「声」
 をお持ちではないですか？
 思ったこと、感じたこと…
 甘口・辛口、私たちにせひ届
 けて下さい！

〒590-0514
 泉南市信蓮金熊寺130番地
 TEL 0724-8012850
 FAX 0724-831331

編集後記

たまねぎ

グループホームでは、毎週土曜日に、「個別外出」という取り組みを実施しています。

入居者とスタッフがマンツーマンで出かけるというもので、「私のために時間作ってくれたん？デパートやなあ」と喜びの声をあげて下さった入居者の声が、私たちにとても喜びになりました。

入居者にとってゆかりのある、好きな場所へ出向くことで、その方の「素」の部分に出会い、スタッフが生活者として近く、ふっと息抜きのできる存在になることができると思います。

H (写真・後列左)

メンバー



六尾だよりのご感想
お待ちしております。