

2009年
春号

さざんかの郷 福祉情報誌

ほのぼの生活

発行 高齢者総合福祉施設「さざんかの郷」 三木市吉川町大沢418番地 TEL.0794-72-1170

さあ、いよいよ春です！
今年も何か新しいことにチャレンジしてみましょう！



デイサービス(本館)

午後の楽しみいろいろ紹介!!

やっぱり歌が大好き!!



「吉川カラオケサークル」のみなさんが2ヶ月に1回来園され、毎回違った歌や踊りに、利用者の方は大喜び!!

懐かしい歌と一緒に元気に歌われたり、きれいな踊りに心が弾んだり、皆さん笑顔溢れる時間を過ごされています。



3月といえば“ひな祭り♪”



という訳で、和紙でおひな様を作るレクリエーションを行いました。みなさん思わず時間を忘れてしまうほど熱中!!

出来上がったおひな様は、お家に持ち帰ってかわいく飾って頂きましたよ(^o^)

デイサービス別館
さざんかデイサービス

午後が楽しみのレクリエーション



利用者の人数も満員状態に増え、アットホームな雰囲気を楽しんでいるさざんかデイサービスでは、いつも和気あいあいと過ごしています。趣味活動では、畑で収穫した野菜を調理し、昼食にみんなで食べたり、ちぎり絵、手芸等を行っています。今回は、鬼とおたふくの壁飾りやおひな様のちぎり絵を作りました。とっても素敵に出来ましたよ。



思い出アルバム

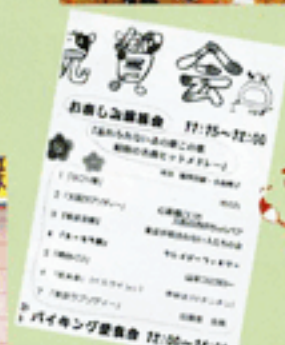
もちつき大会



新年祝賀会



さびがく
さざんかの郷は毎年「吉備楽」の音色と可愛い舞姫による厳粛な雰囲気から新年が始まります。



さざんかの郷の専属歌手ともいえるプロ歌手「武たつ也」御一行が昨年秋に引き続き来園!!

歌唱力のすばりの本当に楽しんで毎回内容が違

プログラムを見ただけでワクワク!ドキドキ!
笑いは健康の源ですよ。

特養(本館・ユニット) 短期入所

春を呼ぶ「鬼退治!」

“恵方を向いて太巻きをまるかじり”とはいきませんでしたが、普段おかゆに刻み食を食べておられる方も、おいしそうに太巻き寿司を召しあがっておられました。午後からは、童心に返り大きな声で「鬼は外! 福は内!」。年の数だけ食べようと、83個(ちょっと無理かな?)を机の上に並べる方があれば、鬼にびっくりして部屋に戻ろうとされる方、豆まきの後片付けを手伝われる方など、大家族みんなで和気藹々といったひと時でした。なにはともあれ「もうすぐ春になるし、早く暖かくなったらいいな」と、今日の出来事が、寒さをふきとばし、風邪の



菌をやっつけてくれたような「節分」でした。

こころのせんたく

おお すく ござんにん
『少し少なし 子三人』

子供が三人というのは、多くもなく少なくもなく、家族としてみてちょうどよい人数だとの意味。

【類】「足らず余らず 子三人」

少子化の現在、もし三人家族が増えていくと、昔のような活気のある社会に戻っていくでしょう。

(ボランティア実践)

吉川高校3年生12名とのお別れ会



さざんかの郷にとって第10期生となる12名が、平成20年5月から9回目最終日となる平成21年1月16日(金)に、楽しい演芸お別れ会を催して



くれました。卒業しても「どうしたら人に喜びを与えられるのか」を忘れずに頑張ってください。



管理栄養士 淳ちゃんの「春」クッキング

材料(直径4.5cmのもの6個分)

白玉粉 100g 砂糖 大2杯
水110ml 白あん90g 「春」のフルーツ適量

「フルーツ大福」

事前の準備

白あんに果物を包み、丸めておく。なければこしあんでも良いが、初めての方は白あんの方がもちと同じ色で取り扱いしやすいですよ。

作り方

1. もちを作る。耐熱ボウルに白玉粉と水を入れゴムベラでよく混ぜる。
2. 粉ぼさがなくなったら、砂糖を加えさらに混ぜる。
3. ふんわりとラップし、電子レンジで2分加熱しゴムベラで混ぜたら、再びラップして電子レンジで2分加熱する。
4. 電子レンジから取り出し、なめらかになるまで混ぜ、片栗粉を敷いたパットに広げ上から片栗粉をふりかける。
5. 熱いうちに包丁などで6等分する。
6. もちを指で丸く広げ、フルーツを下向きにしてのせる。
7. もちを少しずつのばしてあんをつつま口をしっかりとまんまでとし、閉じ口を下にする。



平成21年3月7日(土)

上吉川地区福祉委員による歌のプレゼント

日(土)

千葉勝ショータイム



上吉川地区福祉委員のみなさんが今年も来園!!
今回は、心あたたまる歌をたくさん聞かせていただき、みなさん感動しておられました。本当にありがとうございました。



さと共に、笑いあり感動あときでした。で楽しみです。

満100歳おめでとございます



吉崎幸雄さん
(明治42年1月15日生まれ)



更なる年輪を刻んで下さい。



みっきい☆いきいき体操

暮らしに役立つトレーニング

毎朝やるべき
けんろい体操!!



一目的

日常生活に必要な筋力・体の動き・バランスを身につけることが、この体操の目的です。要介護状態になる原因で多い、転倒、骨折、足の関節疾患に対応した運動の内容となっています。

浴槽がまたぎやすくなります

背筋が伸び、立ち姿がよくなります

ゆっくりと安全に椅子に座れるようになります

立ったままで着替えができるようになります

仲間と一緒にすることがストレス解消につながります

階段の上り下りが楽になります

体操時の注意事項

痛み 体操中に痛みが生じた場合は中止してください。腰や腕、足の関節に痛みがあるときは無理に行わないでください。やりすぎは禁物です。痛みや疲れには十分ご注意ください。

呼吸 体操中の呼吸は、普通に吸ったり、吐いたりを心がけてください。息を止めたり、りきんではいけません。「1、2、3、4、5、6、7、8」と声をかけながら体操するとよいでしょう。

転倒 足を上げたり、つま先立ちになることでバランスを崩して転倒する危険性があります。過信をしないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使しましょう。

脱水 体を動かすことによって体内の水分が失われます。体操の前には水分補給をしましょう。

思わぬケガ グループで体操を行う場合は、手や足を上げる時に隣の人とぶつからないように、十分に距離をおきましょう。椅子や重錘バンド（おもり）などの取り扱いに気をつけましょう。

その他 治療中の病気がある場合は主治医と相談のうえ体操を行いましょう。

※この体操は「高齢者の暮らしを広げる10の筋力トレーニング」を参考にしました。



「新社会人の門出」

この春新たに社会人になる人たちにとっては、厳しい門出となりそうですが、今後はいずれ良くなっていくしかないと考えたならば、長い社会人生で貴重な体験ができる機会であり、ひとつのチャンスかもしれません。今は日々新たな学びを、ただ進んでいくことができれば、必ず1年後・3年後の成長した自分へとつながっていくことでしょう。

今「成功」にまつわる書籍がブームとなっており、その要素としていくつか考えられると思いますが、「明るい言葉」は大切なそのひとつだと思います。辛い時に力をくれる「明るい言葉」は、笑顔が顔を飾るように、人格を飾っていきますが、悲観的な言葉を出している人には、人を寄せ付けぬ雰囲気が出てきます。成功者は、常に積極的、建設的、明るい言葉を自然と口に出しているようです。なぜなら、「言葉はひとつの牽引車」でもあるからです。言葉によって、人は幸・不幸を分けていくことになります。良い言葉の一つ出すと言うことは、一頭立ての馬車になり、三つ素晴らしい言葉を出せば、三頭立ての馬車になるのと同じです。馬が一頭余分につけば、自分の馬車はもっと力強く走ることができ、そして多くの人を乗せ、多くの荷物を運んでいくことができます。

「言葉には、馬車馬のごとく引っ張っていく力がある」という事実を、実践生活の中で獲得していったらいいと思います。

みきボランティア活動賞
奨励賞を受賞!

理事長 西澤正一

特定非営利活動
法人「ゆずり葉福

社会」が、日頃の地域貢献活動において評価され、みきボランティア活動賞 奨励賞を受賞しました。



ホームヘルプサービス「事業開始から12年」

サービス提供責任者 福井朝代

訪問介護（ホームヘルプサービス）は家族介護の足りない部分を、ホームヘルパーにより補う支援をしています。

2月は延べ457人の方にご利用頂きました。

私たちは制度の内容を理解しつつ、出来る限り利用者の想いに添ったケアを提供出来るように、また個々の知識、技術のスキルアップを目指し勉強会を行うなど、介護のプロとして日々努力しています。

さぞんかの郷には、相談窓口も設けておりますのでお気軽にご相談下さい。

