

2009年
夏号

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.0794-72-2355

第13回 さざんかの郷 夏まつり

平成21年

7月25日(土)

PM7:00~9:00

※雨天の場合は地域交流スペース



武たつ也

武たつ也

千葉勝

千葉勝

武たつ也・千葉勝ジョイントコンサート

デイサービス(本館)

心もヘアーもすっきり!?

「今度いつ散髪?予約しといて～」と利用者さん。デイサービスには毎月2回美容師さんが来て下さいます。「男前になりましたね。」「べっぴんさん!」と利用者さんに声をおかけすると、さっぱりした様子で笑顔いっぱい。



これからを担う大切な たまご達頑張っています!!

今回の実習は、23日間で、夜勤あり、早出ありの大変な実習です。しかし、3人共、笑顔を決やらず、純粋で元気なパワーを日々発散中です!!



播磨中央福祉
専門学校
2年生 3名

デイサービス別館 さざんかデイサービス

よかたん足湯 「車いすでも入れますよ!!」

よかたん温泉の側にある、足湯にみんなで行ってきました。「うわー、気持ちいいな」「ようめくもって、汗が出てきたわ」と、みなさんととても嬉しそうでした。温泉効果で時間がたっても足がポカポカでした。又行きましょね。



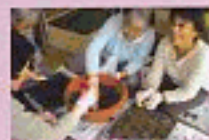
出張にぎり寿司 「へーい いちしゃ!!」

昼食に、にぎり寿司を作ってもらい、みんなで戴きました。目の前でにぎってもらい、みなさん口々に「おいしいわ」と満面の笑顔でした。さて、今度は何を作りましょかねえ～♪又行きましょね。



きれいなお花いっぱいの デイサービスです!!

レクリエーションで、季節のお花の種まきや、生花をしました。「難しいなあー。なかなかうまく出来へんなあ」と言われながらもみなさん手際良く生けられました。素敵な作品が完成しましたよ。



吉川健康福祉センター内に 三木市中央地域抱活支援センター 吉川サブセンターができました。

今後本格的に到来する高齢化社会に向けて、地域・住民すべての心身の健康維持、生活の安定、保健・福祉・医療の向上と増進のため必要な補助、支援を包括的に担う地域の中核機関をめざしていきます。



ケアハウス

男4人、女4人の淡路島への1泊旅行。外は生憎のお天気でしたが、室内は綱づくしの料理を食べ、楽しんでおられました。来年も旅行に連れて行ってください。



ご指導ご協力いただける方募集

～美嚙川を「ホタル王国」に～

吉川町でホタルが見られる場所が年々減少しています。「さざんかの郷」では毎年、施設の利用者をマイクロバスに乗せて蛍鑑賞に行きますが、施設の前で美嚙川で蛍が乱舞する光景があれば、遠くまで行く必要がなくなり、何よりも利用者の最大の楽しみになると考えています。また同時に、よかたん温泉等の来館者もその光景を見れば、きっと蛍の見られる良いスポットにもなるでしょうし、地域活性化にも繋がるはずだと考えています。

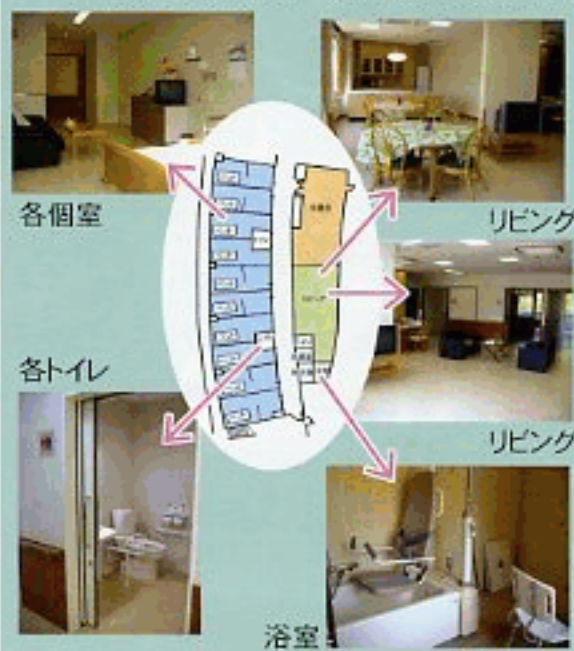
「さざんかの郷」では現在、職員有志による防災活動をひとつの地域貢献事業と考え実地していますが、次の貢献事業として標記の【美嚙川の蛍を飛ばそう!】を目標にしたいと思っております。

つきましては河川のことについては全く素人ばかりで、その準備委員会をご指導頂ける方や発起・協力・代表者いづれでも構いませんので、ご協力頂ければ幸いです。ご協力頂ける方がございましたら
TEL (0794) 72-1170「さざんかの郷ホタル王国準備委員会」までご一報下さい。



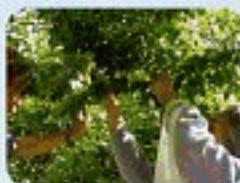
特別養護老人ホームの1階 ユニット化（個室10室） 工事完了！！

これで特別養護老人ホーム定員80名は
多床室60名→50名
ユニット型個室20名→30名になりました。



特養（本館・ユニット）

美味しい梅酒にないましょうに!



毎日の散歩コースに春が来て、お花がたくさん咲きました。藤棚の藤も今年は綺麗に咲き、新緑の季節を迎えると赤い小さなさくらんぼがたくさんなりました。とても小さくて酸っぱいさくらんぼでしたが、真っ赤になった頃に鳥に食べられてしまいました。ふと横の枝を見ると青い大きな実がたくさんあり、梅の実でした。でも、梅干しは手間暇かかりそうです。結局失敗するとあまり良いことが無いとも聞きますし、簡単に出来る梅酒と砂糖漬けを作ってみました。3ヶ月後が楽しみです。失敗してもコンポートやジャムに出来るそうですよ。



こころのせんたく

せんあく じごくごくらく
「善悪は地獄極楽」

自分の今生きている世界・人生を、地獄とするか極楽とするかは、その人の心の善悪にかかっている。相手の態度もこちらの態度によって、良くもなれば悪くもなるものである。〔地獄極楽はその心であり、目の前にある〕



願掛成就観音様建立!!

いたわり 慈しみ 思いやり
相手の立場で考える

願掛成就観音
願いを掛けると全て成就するよう、また観音様のお身体に触れた部分は病いがあっても早く完治するように、と念じて建立されました。
「無病息災・安寧長寿・開運厄除
吉祥招福・学業成就・家内安全」他
諸願成就 置換あらたかな観音様です。



訪問介護員（ヘルパー2級）養成講習の実施のご案内

「さざんかの郷」では毎年、施設の会議室で標記の訪問介護員養成研修を実施しており、今年も下記の次第で開講致します。毎週日曜日の授業で講義は約2ヶ月で修了、実技も実習もすべて「さざんかの郷」が会場です。

また講師はすべて職員が担当しますので、教材を含めた受講料も格安となっています。



記

講習日及び時間：平成21年7月12日（日）～9月20日（日）の毎週日曜日
午前9時30分～午後5時まで+実技・実習5日間

開講場所：さざんかの郷・会議室

受講料：¥65,000-（テキスト・実技実習費全て含む）

※経験にて実習免除や教育給付金の対象ともなります。

受講申込み：さざんかの郷（0794）72-1170

みつきい☆いきいき体操

毎朝の体操
毎日きんきんきんきん!



暮らしに役立つトレーニング

みつきい☆いきいき体操
を始める前と、終わった後は、
必ず体をほくしましょう。

① 深呼吸

1. 鼻から息を吸いながら両手を上げていく。
2. 両手がまっすぐに上がったところで、ゆっくりと口から息を吐きながら、手を横に下ろしていく。
3. 繰り返す。



② 肩と腕を伸ばす体操

1. 椅子に深く腰掛けて、背筋を伸ばす。
2. 指を組んで、両腕を前に伸ばす。
3. その手をゆっくりと頭の上に上げ、できるだけ伸び上がり数を数える。
4. 手のひらを頭の上に置き、息を吐いて休む。
5. 手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き胸をそらして数を数える。



山花 智恵麻の
「心のオアシス」

「マザー・テレサ」

マザー・テレサの行いは今では全世界の人のよく知るところで、マザーを聖女と称することに異議を唱える人はひとりもないことでしょう。しかし、最初にマザーが活動を始めたとき、そのことを理解できる人がどれくらいいたでしょうか。たとえば、修道院を出て貧しい人々と共に暮らしたいと申し出たとき、ヒンズー教の女神の神殿を借り「死を待つ人の家」にするといったとき。マザーは、いくら人々に理解されなくても決して行動をやめませんでした。自分たちの正当性を主張することもせず、ただ黙々と病に伏せる人の看病をし続けるのです。そして、そのひたむきな姿を見て、人々も次第に変わっていきました。マザーは決して万能ではなく、自分のできることを精一杯行っただけだったので、マザーを縁として多くの人々が、精一杯マザーの期待に応えていきました。それは、愛が伝播し、循環していく現象でした。マザーは自由と勇気と謙遜の人であったといわれています。不可能とも思える事態を可能に変えることができたのは、「貧しいものの中の最も貧しいものに仕えなさい」という神様の啓示に純粋に応えようとしたその結果だったので、マザーは難しいことは言わなかったし、その行いも実にシンプルなものでした。言い換えれば、誰もがマザー・テレサのようになれる可能性を持っているのです。マザーと同じことを求めるのではなく、大切なことは、自分という個性の中において、何万分の一かでもマザーの生き方に価値観を感じるのであれば、日々の身近な環境の中で、自分のできる何かを始めていくことではないでしょうか。そして、そのはるか彼方に、マザーが感じたたとえようもない至福の瞬間があるのかもしれません。

ゆっくりと1～10まで声を出して
数えながら行いましょう



③ 背中を伸ばす体操

1. 右手で左肩をつかんで、左手を右肘の下から回し、肩を抱きしめる。
2. そのまま背中を丸めながら、頭を下げて数を数える。
3. 体を起こしてから、体を左にひねって数を数える、姿勢を戻す。
4. 左手で右肩をつかんで右手を左肘の下から回し、肩を抱きしめる。
5. 体を右にひねって数を数える

④ 太ももの後ろを伸ばす体操

1. 椅子に深く腰をかけて右足を前に出し、膝を伸ばしてつま先を上げる。
2. 両手を膝に置き、背中を丸めないように右手で膝を軽く押さえながら、数を数える。もとの姿勢に戻す。
3. 反対の足も同様に行う。



⑤ 太ももの前を伸ばす体操

1. 椅子に深く腰をかけて右足を前に出し、膝を伸ばしてつま先を上げる。
2. 左手で椅子の背もたれを持ったまま、右足の甲を床につける。
3. 右手を左膝に置いて、右足を後に引き、姿勢を正して数を数える。
4. 右足を戻して、体を正面に向ける。
5. 反対の足も同様に行う。

⑥ アキレス腱を伸ばす体操

1. 椅子の背もたれを持ち、右足を一步後に引き、つま先を正面に向ける。
2. 右足を伸ばしたまま左膝を曲げる。
3. 右足のかかとが浮かないように注意しながら数を数える。
4. 反対の足も同様に行う。



⑦ 深呼吸 (2回)

優しくはばたけ 吉川高校生!

さざんかの郷ボランティア実践学習



平成21年度「第11期」
吉川高校ボランティア実践

受講者10名が、今年も「不安と喜び」を秘めて、さざんかの郷へ来てくれました。計9回が終了する来年1月には、10名それぞれが学んだ何かを持って大学・社会へと旅立っていってくれることでしょう。頑張ってくださいネ!

