

# 往還通信



## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。成年の年賀にあたり、入居者様、ご家族様をはじめ、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。皆様のおかげで、新しい年を迎えられた事を心より感謝いたします。2006年6月の開所から今年で12年を迎えます。年を取るわけですね。昨年の冬至前から思い立って毎朝、日の出を拝んでおります。自分が喜ぶ事はなんだろうと思ってひらめいたのが、淹れたてのコーヒーを飲んで日の出を拝み、お日様を浴びながら体操(月1回往還でご指導いただいている出戸先生の体操)をする、でした。日が昇る時の卵の黄身のようなオレンジ色の太陽の美しさ、どんどん変化する雲、山にうっすら積もる雪、そして、日の出を拝もうと電線にずらりと並ぶ鳥たち(雀もいますがスズメとカラスの中間くらいの鳥が30~50羽近く)。お日様がすべて顔を出すと、鳥たちはさーっと飛んで行ってしまふ。お日様が顔を出すまでそわそわ待っている様子は微笑ましく可愛らしいです。朝は寒く風も冷たいですが、同じ日の出はなく、とてもすがすがしく、すっきりした気持ちになります。声を出して体操をしている姿は他から見たら「変な人」かもしれません。朝、日の出と満月が両方見えた日が1日だけありました。なぜ今まで見えなかったのか、気付かなかったのか不思議でした。いろいろな事が見えている気になっているだけで、毎日たくさんものを見落としているのかもしれない。毎朝の日の出をきっかけに、自分をご機嫌に、そして鳥がお日様パワーで集まるように、あたたかく、明るく、楽しく、たくさんの方が集う施設でありたいと思います。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

施設長 柿沢 佳世子

## 職場体験

11月14日・15日・16日

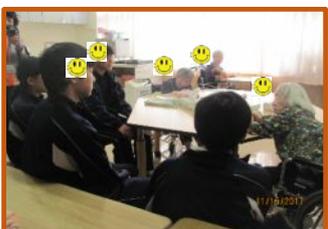
朝日中学校2年の生徒4名が職場体験にやってきました。職員の説明を聞いておしほりを巻いたり利用者様と、お話ししたり職員のお手伝いをしました。

歯科衛生士からは、口腔ケアの重要性についての説明を聞きました。口腔ケアとは、歯磨きやお口の体操などの事を言ってお口のケアをしっかりとる事が一番大事である。

歯磨きできない利用者様には、介護者がどのように歯磨きの手助けをしているかなどを学びました。管理栄養士からは、栄養補助食の試食をしたりトロミ剤の体験や施設給食のお話を聞きました。これからもたくさんの事を学んで将来に向けてがんばって下さい。

## クラブ活動日程

1月 3 日	(水)	書道クラブ
1月 4 日	(木)	書道クラブ
1月 11 日	(木)	書道クラブ
1月 25 日	(木)	お花クラブ
2月 1 日	(木)	書道クラブ
2月 7 日	(水)	書道クラブ
2月 8 日	(木)	書道クラブ
2月 22 日	(木)	お花クラブ



## 笑いヨガ

11月 10日

笑いヨガを体験してみませんか？講師の伊藤 博之先生にきていただきました。笑う事は健康に良いとお医者さんが証明しています。笑いが自然と出てきて呼吸とともにしっかり笑う事ができました。「体がポカポカしてきたわ」と言う人もいて楽しんでみえました。皆さんの笑顔があふれとても楽しい時間でした。毎月来ていただく事になりました。たくさんの方に参加してもらいたいと思います。



## 職員勉強会

## 感染・食中毒

11月 9日

正しく手指衛生を行うことが、感染対策の基本です。  
 感染症を起こさない為に大切です、石鹸+流水でしっかりと  
 手洗いをしましょう。  
 ノロウィルスの二次感染を防ぐため発生時の対応方法を  
 看護師が実演しました。



## クイリングアートツリーとお正月リース

色画用紙を細く切りクイリングバーでまわして  
 ツリーを作りました。

色画用紙を花びらにきりぬき椿の花の完成です。  
 画用紙に貼りお正月リースを作りました。

## ディサービス



## 大正琴

12月 8日

大正琴(なごみ会)の皆さんに  
 全10曲を演奏していただきました。  
 大勢の利用者様も参加して、懐か  
 しい演奏と一緒に歌って楽しい時  
 間を過ごしました。

1. 旅 愁
2. ふるさと
3. 鉄道唱歌
4. 高原の旅愁
5. 波浮の港
6. 母さんの歌
7. 影を慕いて
8. きよこの夜
9. ジングルベル
10. 星影のワルツ



## 元気ダンス

12月11日

日本介護予防ダンス協会（伊藤麻由アドバイザー）の方  
 に来所していただきました。  
 介護予防ダンスともいい、さまざまな種類の動きや、音楽  
 のリズムを使った楽しい予防運動です。手をあげたり、足  
 の上げ下げをしたり等。座って楽しめる運動を指導してい  
 ただきました。皆さん楽しそうに手足を動かして見えました。



## 寿司御膳

## 昼 食



たくさんの種類のお寿司でお腹が満腹になりました。

## 文化祭出展作品

素晴らしい作品の数々を出展しました。

