

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー
TEL：0745-84-4280

2018年12月号

菟田野

2018年12月10日

11月が終わり、12月が訪れるとさすがに「平成も残りあと僅かなんだなあ」と実感がわいてきます。そう、既に毎日が“平成最後の日”なんです。巷では、新元号の話題で盛り上がっていますが、このような平成最後の年だけに「今年の漢字」も大いに気になるところです。さて、話は変わりますが、皆様は、冬と言えば何を思い起こされますか？ クリスマス飾りやイルミネーションの中、和風にシフトしすぎかもしれませんが、あったか鍋を囲んでの団欒は最高ですね。当ホームでも火傷に気を付けながら“鍋パーティ”をすることがあります。お酒を酌み交わしながらとまではいきませんが、ご入居者の皆様もワイワイガヤガヤと楽しんでいただいております。その他、旬の味覚が秋にも増してあるような気がするの、寒い冬だけに“団欒”という言葉と雰囲気、旬の味覚を増幅させるからでしょうか。そういえば、今でこそ少なくなりましたが、落ち葉をかき集めての焼き芋づくりでも、作り手の“輪と和”が強まったのを覚えています。今年の冬も食べ物やその場の雰囲気を味方につけて、大いに年の瀬と人生を楽しめたら幸せですね。私たち職員も、ホーム内でそんな雰囲気づくりに尽力したいと思います。

秋の遠足（紅葉狩り）



10月30日と11月2日に秋の遠足として、カエデの郷「ひらら」へもみじ狩りに出かけました。今年は、流行語にもなった“災害級の猛暑”であっただけにカエデの色づきが心配されましたが、10月後半の急な冷え込みが続いたおかげで、両日とも赤いもみじの葉がそこかしこで見られ、遠足に参加された方々は、声をそろえて「きれいなあ、来てよかったなあ」などと言われていました。この日は、曇りがちではありましたが、時折、青空が顔を出してくれたおかげで、光を浴びた紅葉と青空のコントラストが、一際印象に残りました。今後とも、自然と親しんでいただけるよう配慮してまいりたいと思っております。

しらゆり保育園児とのふれあい

11月28日、毎年恒例になりました「しらゆり保育園児」の訪問を受けました。まず、ご入居者がお揃いの場所へ元気はつらつの園児の入場があり、会場である1階の機能訓練室は、拍手の渦に包まれました。整列が済んだあと、ちびっこ鼓笛隊の演奏がありました。ご入居者は、大太鼓や小太鼓、鉄琴の音色にも手拍子で応えられ、フラッグ操作も見入っておられました。続いての触れ合い場面では、園児一人ひとりからの握手、また、肩たたきのおもてなしを受けられ、いたるところで満面の笑みがこぼれると同時に、その笑顔の合間に涙を拭く場面も見られました。肩たたきでは、たたいている手をしっかりと握りしめているお姿も見られました。見学に来られた家族様も含め、たくさんの笑顔と温かな涙に“ちびっこパワー”を感じるとともに、園児の感激の涙にも接することができました。最後にご入居者を代表してのお礼のお言葉やプレゼント交換が行われ、当ホーム最良のひと時となりました。



出張デパート



デパートでの買いもの気分を味わっていただく、11月18日に当ホームで出張デパートが催されました。買い物に来られた皆様は、目を輝かせなが

ら、どれを買おうかなと品定めをされていました。

花畑づくり



パンジーの苗をいただいたことから、11月30日に、ご利用者有志の方々による花畑づくりが行われました。花や土と親しむのは、やはり大きな楽しみとみえて、参加者全員、気持ちの良い汗を流していただきました。

お知らせ

＜12月の予定＞

2・9・16・23・30
機能訓練
4 尺八演奏会(2F)
5・12・19・26
買物代行
6・20(2F)13・27(3F)
往診日(内科・歯科)
7 菟田野中学校交流会
10 散髪
21 クリスマス会
27 餅つき大会

＜31. 1月の予定＞

6・13・20・27 機能訓練
10・24(2F)17・31(3F)
往診(内科・歯科)
9・16・23・30
買物代行
11 新年会(尺八と大正琴)
14 散髪
29 カラオケレク

◎ **お正月のお祝い膳**～正月の元日と2日は、お正月気分を味わっていただくとお祝い膳をご用意します。そのため、前回と同様、1日分で600円の加算料金をご了承いただくとともにお願いいたします。また、元日は少量ですが、お神酒もご用意し、施設長がご挨拶かたがた各階を回らしていただきます。なお、外出等でお食事が不要の際は、二日前までにご連絡をお願いいたします。

◎ **手洗・うがい等のお願い**～これからインフルエンザの本格的な流行時期を迎えます。そのため、インフルエンザ罹患防止のため、面会時には、手洗いとうがいを励行していただくとともに、必要に応じ、マスクの着用をお願いします。

※ **当ホームにおいてインフルエンザ発生の際は、面会を控えていただくようお願いする場合がありますので、併せてご了承いただきますようお願いいたします。**

◎ **職員の募集**～当ホームでは、サービスのさらなる向上のため、介護職員、看護職員、栄養士等の募集を行っております。介護職員では、まだ資格のない方にありましても仕事に就きながら資格取得（助成金が支給されます。）も可能ですので、仕事に興味のあるお知り合いがいらっしゃいましたらご紹介をお願いいたします。

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー

TEL：0745-84-4280

2018年11月号

菟田野

2018年11月10日

真紅の曼珠沙華と黄色い稲穂の見事なコントラスト、畑には太った枝豆、たわわに実った柿や梨などがそこかしこに見られる秋、宇太水分神社のロマンチックで熱気あふれる荘厳な秋祭り、親も体力づくりに努めなければならない運動会、そんな身体全体に色々な栄養を摂りこめる秋も終わりに近づき、最近では、日が暮れ始めたかと思っていると、あっという間に暗くなってしまう暮れゆく秋を感じる時期になってまいりました。しかし、今、その暮れゆくのを惜しむかのように、山肌などが真っ赤に染まる時期が到来しています。当ホームでも入居されている方に季節の移ろいを直接肌で感じていただこうと紅葉狩りを行ったところです。これからは、秋の様々な実りを身体いっぱいに取り込んだあとの充実を味わう時期でもあります。今後とも色々と趣向を凝らした催しや温かな触れ合い行事などを計画し、ご入居者に人生の実りを感じていただけるよう職員一同精一杯努めてまいりたいと思っております。

秋の大運動会



10月16日と23日の両日、恒例の運動会が開催されました。施設長から「気温も適度で空が澄みわたるこの時期は、過ごしやすく食欲も湧きます。どうかよく食べ、よく身体を動かして快適な毎日をお過ごしください。」と挨拶があったあと、紅白に分かれた代表お二人から「私たちは、一生懸命楽しく安全に、そして美しく競い合うことを誓います。」と力強い宣誓がありました。準備体操を行ったあと、紅白玉入れ、ボール渡しリレー、借り物（人）競争、パン食い競争、最後に職員による飴さがし競争がありました。紅白に分かれたご入居者の皆様は、まさしく童心に返られ、「勝ったのかなあ？面白いなあ」などと満面の笑みを浮かべながら一生懸命競技に熱中されていました。その笑顔と姿に職員の方が感動し、活力をいただけたようです。飴さがしでは、職員が顔中粉だらけにして皆さんの笑いを誘っていました。



機能訓練



当ホームでは、原則、毎週日曜日に機能訓練を行っています。まず、訓練前には参加希望者のバイタル（体温、血圧、脈拍等の体調指標）測定を行い、訓練可能かどうかを判断します。そして、準備運動を行い、棒やボールを使った体操のほか、頭を使った手足の動作、セラバンド（伸縮性のあるバンド）体操などを行います。所要時間は、約1時間で、みなさん爽やかな汗を流していただいております。最初は、興味がわからない方もおられましたが、今では、参加者がご入居者の半数をゆうに超えており、その数は徐々に増えています。中には、車椅子生活からシルバーカーで歩行できるなど自分の運動機能の回復が嬉しくてたまらない方もおられ、その

お気持ちがこちらにも伝わり、訓練指導員にもこれまで以上にやりがい生まれています。相乗効果がもっと現われればと期待しています。そして、今回は、訓練を始めて（昨年からの実施）、参加回数80回と70回の方に施設長からメダルが授与されました。授与された中には、「もうすぐ100回、100回のがほしいなあ」と意欲満々の方がおられました。



福祉大会参加

「全ての人が豊かで安心して暮らせる健康・福祉のまちづくり」の実現に向け、第13回宇陀市社会福祉大会が開催され、当ホームのご入居者も参加されました。当日は、社会福祉の発展に功績のあった方々の表彰、記念行事として漫才やものまね歌謡ショーがありました。また、宇陀市認知症サポーターキャラバンメイトであるクローバー職員によるYMC A体操が舞台上であり、参加したご入居者もその体操を見ながら、同じように身体を動かされていました。



尺八演奏会等



今月も第一火曜日に尺八演奏がありました。毎月ボランティアの方が来られるので、参加されるご入居者も手（口）慣れたもので、その日は、踊るポンポコリンや赤とんぼ、ドンパン節、ノー工節など大きな声で元気に口ずさんでおられました。



10月のもみじ風呂

お知らせ

＜ 11月の予定 ＞

10/30(2F) 2(3F)紅葉狩
4・11・18・25 機能訓練
6 尺八演奏と合唱(3F)
1・15(2F) 8・22(3F)
往診日(内科・歯科)
7・14・21・28 買物代行
12 散髪
18 出張デパート
28 しらゆり保育園児訪問

＜ 12月の予定 ＞

2・9・16・23・30
機能訓練
4 尺八演奏と合唱(3F)
5・12・19・26
買物代行
6・20(2F) 13・27(3F)
往診日(内科・歯科)
10 散髪
日程未定～クリスマス会、餅つき

◎ インフルエンザの予防接種～予防接種の実施については、前号でお伝えしましたが、実施日が、2階のご入居者は11月15日（木）（予備日12/6）、3階のご入居者は11月22日（木）（予備日12/13）となりました。なお、各階に予防接種のお知らせと共に留意事項を記載しておりますので、来所された際には、ご確認ください。

◎ 手洗・うがい等のお願い～また、この時期、インフルエンザ罹患防止のため、面会時には、手洗いとうがいを励行していただくとともに、必要に応じ、マスクの着用をお願いします。

※ 当ホームにおいてインフルエンザ発生の際は、面会を控えていただくようお願いする場合がありますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

◎ 「安全・安心メール」～宇陀市では、気象(防災)や火災情報、防犯、暮らし、イベント等の情報を「宇陀市安全・安心メール」と呼んで携帯電話(スマホ)等に配信しています。便利な情報ですので、広報誌やホームページに掲載している四角い形「QR」のコード等を使ってご登録していただければと思います。

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム 八つ葉のクローバー

TEL：0745-84-4280

2018年10月号

菟田野

2018年10月10日

9月中旬の長雨が秋をもたらしたのでしょうか。急に天候が秋めくなど白露の時期が寒露に代わり、10月末には霜降を迎えようとしています。皆様におかれましては、予測のできない天気にお身体を崩されていないでしょうか。また、台風21号、24号は、近畿地方の真上を通過して多くの被害を出しましたが、皆様のところでは、被害はなかったでしょうか。当ホームは、福祉避難所に指定されていることもあり、避難情報が出された際に介護を必要とする方々が被災しないよう来られていました。そのような9月も終わり、これから秋の日差しを受けて目にする風景が輝く時期となります。そのような「秋」ですが、皆様は何を思い浮かべられますか？ スポーツ、読書、文化・芸術祭、紅葉を愛でながらの温泉、ハロウィンなどなど。その中でも、やはり食欲の秋でしょうか。サツマイモ、マツタケ、柿、リンゴ、そう言えば、今年のサンマは、昨年の不漁から一転して豊漁続き。100円で食べ放題のイベントも開催されているようです。さて、長寿の秘訣はたくさんありますが、食欲のある方は、元気で長生きされる傾向にあるようです。せっかくの秋ですから、旬の味覚を味わって活力の源としていただけたらと思います。

敬老演芸会の開催

多年にわたり社会に尽くしてこられたご老人を敬愛し、長寿をお祝いする「敬老の日」の翌日（9月18日）に、職員によるお祝い演芸会を開催しました。当日は、職員を三つのグループに分けてそれぞれ内容を考えました。その結果、「お祭りマンボ」、「ズンドコ体操」、「炭坑節」に決まり、入居者様の準備運動のあと、円陣にお座りの入居者様の中央で趣向を凝らした装いで精一杯“おもしろ”体操をしたり、踊ったりしました。するとどうでしょう。汗する姿に共鳴してくださったのか、よく知っている曲だったのか、手拍子を打たれる方、座りながら炭坑節の手の振りをされる方が現われてきたので、手招きさせていただくと職員と一緒に踊りに加わってくださる方、また、踊りたそうな表情を浮かべられている方にあっては、職員が介助しながらではありましたが、満面の笑みを浮かべながら一生懸命に踊られていました。最後に98才になられたご長寿者様から「たいへん楽しかった。よかった。」とのお言葉をいただいております。敬老演芸会の幕を閉じました。



秋の収穫



きゅうりの時期が終わり、同じ初夏に植えた茄子、オクラ、ゴーヤ（にがうり）、トマトなどの時期も終わりに近づいてきた9月19日、家庭菜園に興味のある入居者様に大きくなった野菜を収穫していただきました。全くの素人による小さな“農園”での“大？”収穫に「たくさん採れました。」と笑顔を振りまいていただきました。

敬老膳



敬老の日、少しでも喜んでいただけるよう、ちょっぴり豪華な昼食を提供させていただきました。ある利用者様は、「えらいごつつおやなあ」と気遣いにも似た優しい言葉を掛けていただきました。利用者様にありましては、どんどんと栄養を摂っていただき、ますますお元気になられることをお祈りしております。

絵手紙



9月14日に恒例の絵手紙レクがありました。楽しく簡単に、また、感性豊かに思いを伝えることのできる絵手紙はコミュニケーションツールとしてとても優れています。当日も色々な野菜を置き、輪郭を描いた後、色付けをしていただきました。皆さん、中々の出来栄えに結構満足な様子で会話も弾みました。

薬湯

毎月、薬湯を楽しんでもらっていますが、9月はラベンダーの湯でした。効用として、血行を促進し、新陳代謝高め、筋肉のこりや疲労を和らげると言われています。また、その香りには精神の沈静化作用があり、心身ともにリラックスできるようです。3日間続いた薬湯に「いい香りがして気持ち良かった。浴槽内もきれいだった。」との感想が寄せられていました。



お知らせ

＜10月の予定＞

2 尺八ボランティア(2F)
3・17・24・31 買物代行
4・18(2F)、11・25(3F)
往診日(内科・歯科)
7・14・21・28 機能訓練
8 散髪
10 宇陀市社会福祉大会
14 宇陀市介護相談員来所
16(3F)・23(2F) 運動会
21 うたの秋祭り

＜11月の予定＞

4・11・18・25 機能訓練
6 尺八ボランティア(3F)
1・15(2F)8・22(3F)
往診日(内科・歯科)
7・14・21・28 買物代行
12 散髪
18 出張デパート(ご案内文書あり)
28 しらゆり保育園児訪問

- ◎ インフルエンザの予防接種～今年もインフルエンザ流行の季節がやってきます。「有ろうたの便り」と共に同封の「インフルエンザ予防接種のお知らせ」に記載のとおり、協力病院である辻村病院の医師による診療結果を踏まえ、11月中旬より予防接種を予定しております。
- ◎ 医療・介護の連携～私たちは、医療と介護の的確な連携のため、辻村病院とは2か月に1回の頻度で連携会議を開催していますが、10月26日には、グランソール奈良、社会福祉法人「太陽の村」を交えたグループ全体の医療・介護連携会議を行うこととしており、皆様に満足していただける介護の実現に向け、努力を続けてまいります。
- ◎ うたの秋祭り～年に一度、惣社水分神社の女神である速秋津姫命が神輿に乗り、宇太水分神社の男神である速秋津彦命に逢うため、毛槍・花籠・神輿太鼓などを従えて、往復12キロの道のりをやってくるという全国でも珍しいロマンチックな祭礼が21日に行われます。

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー
TEL: 0745-84-4280

2018年9月号
菟田野
2018年9月10日

うだるような暑さが続いておりますが、皆様には、いかがお過ごしでしょうか。既に処暑も過ぎ、暑さも少しずつ収まり始め、草花には朝露が付く時期「白露」を迎えているはずなのですが、「それは、何処の国の話でしょうか?」という感じがします。四季の移り変わりもだんだんと感じにくくなりました。気象庁の長期予想は、9月においても気温の高い日が続き、残暑が厳しく秋の訪れが遅いと報じています。その上、台風だけはどんとどんとやってくる、正に異常気象が当たり前になってきていますが、どうか、お身体に十分気をつけていただくとともに、災害への備えにも気配りをお願いしたいと思います。

カラオケレク

毎週日曜日に利用者様が、カラオケを楽しんでいらっしゃいますが、当ホームのカラオケの機械は、歌を歌ったり聴いたりする以外に身体を動かしたり、クイズをするなどで楽しむことができます。今回(8月28日)は、第一興商の音楽健康指導士に来ていただき、楽しみながらレクリエーションをしていただきました。



かき氷

台風一過も二過もあったのですが、未だに真夏の蒸し暑さが続いています。丁度、昔懐かしいかき氷の機械と氷が手に入ったので、カラオケレクで身体を動かしたあと、今流行の「ふわふわ」と呼べるかどうか分かりませんでした。昔を思い出し、懐かしのかき氷を食べていただきました。



スマイルフェスティバルの開催

年に一度のグランソールグループイベント「スマイルフェスティバル」が、9月2日に開催されました。丁度、秋雨前線と北上する台風21号の影響で天候が危ぶまれましたが、入居者様の強い思いが天に届き、午前中は青空が臨めるなか、医療や介護相談、骨密度検査、ストレスチェックなど当グループならではの催しのほか、クレープやかき氷、うどん、たこ焼きといった食べ物から日用品のフリーマーケット、さらに特設の舞台では、和太鼓「響」、菟田野中学の吹奏楽、フラダンス、辻村病院有志による面白バンドなど、盛りだくさんの催しがあり、入居者様もポーチから笑顔で見入ったり、フリーマーケットを見て回ったりしていました。地域の絆もより深まったのではないかと思います。



介護相談員の来訪

2~3ヶ月に1度、宇陀市から派遣された介護相談員の方が、入居者様の普段の様子をご覧になられたり、お話を聞きに来られています。今回は、8月24日に2名の方がお見えになり、機能訓練の時間では、一緒に参加していただくとともに、参加された利用者様に感想など聞かれていました。なぜか利用者様の方がお元気で、相談員の方が疲れてしまった様子でした。



生活相談員&介護支援専門員紹介

7月1日、当ホームに生活相談員兼介護支援専門員(CM)として、東谷兼行が入社いたしました。地元宇陀市に住まいし、専門職の資格はもちろん、認知症介護、身体的・精神的な障害に対する相談や援護、手話奉仕など福祉関係の多方面に精通しています。本人いわく、「50歳半ばを過ぎる新任職員ですが、入居者様の尊厳やつながりの確保、意欲向上、諸活動への参加など生きがい作りに向けて精一杯尽力したい。」などと、当ホームでの職務に意欲を燃やしております。



お知らせ

< 9月の予定 >

2 スマイルフェスティバル
4 尺八ボランティア(3F)
6・20(2F)13・27(3F)
往診日(内科・歯科)
10 お話玉手箱ボランティア
10 散髪
17 敬老の日(特別食)
18 敬老会
9・16・21・30 機能訓練
5・12・19・26 買物代行

< 10月の予定 >

2 尺八ボランティア(2F)
8 散髪
4・18(2F)11・25(3F)
往診日(内科・歯科)
10 宇陀市福祉大会
7・14・21・28 機能訓練
3・10・17・24・31 買物代行

◎ 「敬老の日」~9月17日(月)は、多年にわたり社会に尽くしてこられたご老人を敬愛し、長寿を祝う「敬老の日」です。当ホームにおいても特別食のご提供や、近接する日に職員による趣向をこらした行事を行う予定です。
◎ 「オレンジカフェの開催」~(株)クローバーでは、認知症に対応した事業を行っておりますが、9月21日(金)午後2時30分から同4時まで、市立病院において、認知症の方やその家族様がホッとひと息ついて思いを語り合える「オレンジカフェ」が行われ、当ホームの東谷CMも認知症サポーターキャラバンメイトとして参加します。
◎ 「社会福祉大会の開催」~今年も10月10日(水)午後1時30分から同4時まで、「第13回宇陀市社会福祉大会」が開催されます。今年も福祉功労者等の表彰のほか、「YMCA体操」、「まるむし商店」や「三木ひろし」による漫才・ものまね歌謡ショーが催され、興味のある当ホームの入居者様も参加されます。