

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四葉のクローバー

TEL: 0745-84-4280

2019年10月号

菟田野

2019年10月10日

黄金色に輝く稲穂にアクセントをつけるかのように曼珠沙華（もう彼岸も過ぎましたので）が真っ赤に咲いています。この花の地下茎（鱗茎）には毒があったり、単調に伸びる茎に真紅の花を神々しく咲かせるなど、怖い花、不吉なイメージを想像しがちなのですが、サンスクリット語で天上に咲く花、思いやり、悟り、見る者に悪から離れさせる力があるなど、本来はポジティブなイメージの花だとか。どちらにせよ、見た目どおり強い力が宿っている花なんですね。そのような田畑のあぜなどを中心に鮮やかなコントラストを見せる時期も終わりに近づき、二十四節気では、草木の露も霜になりそうな寒露の時期が到来するとともに紅葉の季節が近づいています。さて、今年の紅葉はどうなのでしょう。どうも、季節の歩みは遅く、10月の気温も平均より高くなりそうとのこと。8月は大雨、9月は台風の通り道と、気象変動が私たちの生活にも影響を及ぼしており、このままだと四季の移ろいをはっきりと感じられる素晴らしい日本の特徴が失われるのではないかと心配してしまいます。新しい小泉環境大臣の誕生や発言で環境問題がこれまでも増してクローズアップしていますが、地球温暖化阻止とまではいきませんが、私たちもできる範囲で温暖化防止に協力していかなければなりません。

フラサークルの来訪



8月6日、菟田野で活動されているフラサークル「ククイ」に来ていただきました。華やかな衣装で「常夏のハワイの風を感じていただけたら嬉しい」との挨拶のあと、「アロハ（こんにちは、愛してますなど奥深い言葉）」やフラダンスの「フラ（伝統的な歌舞音曲）」の意味が紹介され、続いてハワイの島々の美しさを歌っている曲に合わせて5曲を優しく踊っていただきました。カメハメハ大王やマウイ島の慈悲深い女神の歌などでは、踊りに合わせて、ご入居の皆様も“しなやかに”腕や手を動かされていました。

盛況さを増す機能訓練



8月号でもお知らせしましたが、機能訓練は盛況さを増し、益々身体を動かしたい、元気になりたいと思うご入居者が増え、当ホームの介護職員やケアマネージャーにとってやりがいが大きくなっています。以前、車いすがシルバーカーに替ったご入居者を紹介したことがありますが、来月、百歳を迎えられるご入居者は、ほぼ参加していただいております。ご入居された時より益々お元気になられている様子をご家族からお聞きし、職員一同、やる気をみなぎらせております。さらに、努力を続けてまいりたいと思っております。

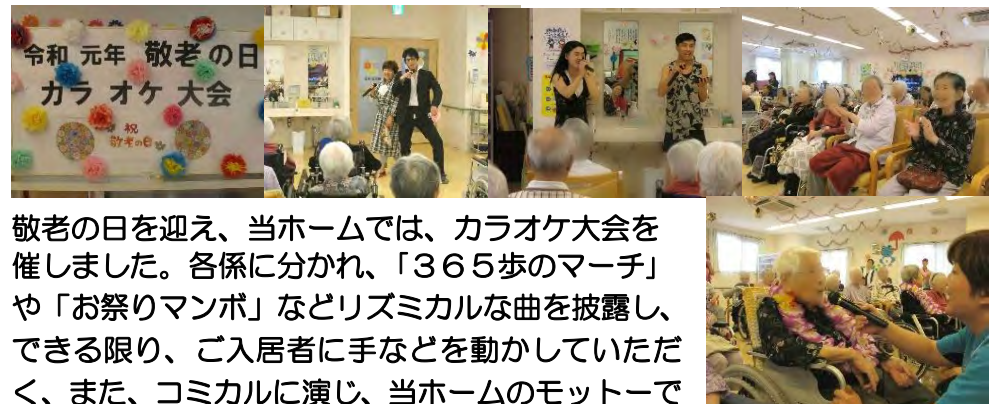
辻村病院理学療法士による歩行訓練



当ホームでは、時機をとらえて、辻村病院から理学療法士（PT）や作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）

などのリハビリの専門家に来てもらっております。9月12日には、理学療法士2名に歩き方の指導に来ていただきました。ご入居者は、神妙な面持ちで歩行器を押して歩いておられました。これらの訓練が功を奏し転倒防止等につなげていけたらと思います。

敬老会(職員による演芸カラオケ)



敬老の日を迎え、当ホームでは、カラオケ大会を催しました。各係に分かれ、「365歩のマーチ」や「お祭りマンボ」などリズムカルな曲を披露し、できる限り、ご入居者に手などを動かしていただく、また、コミカルに演じ、当ホームのモットーである「笑顔」作りに配慮しました。最後にベトナム人技能実習生による“ちあきなおみ”のルーージュを女性に扮して歌ってくれたので、会場は、爆笑とともに大きな拍手が沸き起こりました。

秋の収穫（さつまいも掘りなど）



7月のジャガイモに引き続き、9月19日、爽やかな風を感じながら、サツマイモやピーマンの収穫を行いました。ピーマンは見て分かるので大きく育ったものを取りましたが、サツマイモは育っているのか分からなかったため、まず、一株だけ掘ったところ、大きなサツマイモが現れたため、一同、歓声が上がりました。その後、少ないながら、一畝に植わっていたサツマイモすべてを掘り出しました。皆さん、成果にとっても満足げでした。

カラオケレク(身体も頭も動かそう)



9月20日、第一興商から音楽健康指導士に来ていただき、カラオケレクを実施しました。まずは、腕や手のひら、上半身の運動を行いました。次に無いもの当て、ぐー・ちょき・ぱーを使った頭の体操、また、有酸素呼吸や足腰を使った生き生きボイストレーニングを行うなど心地よい汗を流していただきました。

お知らせ

＜ 10月の予定 ＞

1～尺八演奏
3・17(2F)10・24(3F)～
往診(内科・歯科)
6・13・20・27～機能訓練
9～宇陀市社会福祉大会
14～散髪 15～運動会
25～認知症応援 RUN 伴ゴールイベント
毎週水曜日～買物代行
10月のご入居者誕生日食等

＜ 11月の予定 ＞

3・10・17・24～機能訓練
5～尺八演奏
7・21(2F)14・28(3F)～
往診(内科・歯科)
18～絵手紙・散髪
20～しらゆり保育園児訪問
毎週水曜日～買物代行
11月のご入居者誕生日食等

◎ **インフルエンザの流行と予防接種**～10月に入ったのに、まだまだ、日中の日差しが和らぎません。そんな状況下にもかかわらず、今年は、先月からインフルエンザが流行し始めています。9月22日までの1週間のデータで、昨年の10倍弱の患者数が出ているようです。インフルエンザに罹って重篤な状態にならないため、今年も「インフルエンザ予防接種のお知らせ」を同封しますので、どうぞ、早めの対応をお願いします。

◎ **ご高齢者の健康の秘訣**～ご入居の皆様を見ていますと、「笑顔」、「適度な飲食」、「適度な運動」などに心がけておられる、また、何事にも興味を示される方は、健康を保持しながら長生きされていると実感させられます。来月百歳を迎えられる方（先日、首相や知事等から表彰状等が授与されました。）は、正にそれらを実践されておられ、私達も「あのような生き方を見習わなければ」と、しみじみと思いました。そのような中、私達としても、適切ケアについて勉強会を行い、その成果を実践することにより、長生きのサポートを確実に行ってまいりたいと考えております。