

花だより

第32号
平成30年8月17日発行

発行者
有限会社Gracias
かいごの花みずき
長崎市平和17-7
TEL. 095-842-8732

SNS(ソーシャル・ネット

ワーキング・サービス)

事務局長 清川 由希

皆さま暑い夏をお過ごしであることと思います。今年の夏も異常熱波が日本を襲いました。昨年の九州豪雨から一年、今年は11府県が猛烈な豪雨の影響を受け、二百人を超える尊い命が奪われました。今もお、途方もない悲しみに包まれ、容赦ない酷暑はまるで復興への足取りを食い止めるかのようです。伝え続けること、それに費やす時間と労力は、計り知れないほど大きく、「いつかは忘れられてゆくのが怖い・・・」という被災地の人々の言葉を聞くと、時間が経過するにつれてメディアが風化していくという現実にも念々を感じます。

その反面、高齢者や障害者など、それらを日常のツールとして利用が困難な人たちは「情報弱者、情報難民」と称され、連絡がとれない、情報がくるまでに時間がかかる、ボランティアが自分の所に来てくれるのだろうか等、不安と焦りにさらされたのも事実です。便利と不便は紙一重である、これはもちろん自論ですが、すべての物事は互いにその要素を兼ねているといっても過言ではありません。これを受け、災害対策と同時に超高齢社会や何らかの理由で情報難民となってしまう人々に対する対策も急務になっていくと考えられます。

明日は我が身と感じる出来事が多くなってきた今日、私たちが考えなければならぬことが何なのか、できることは何なのか足元をしっかり見つめていかなければと感じています。

精霊流し

今年の精霊流しは、直前に台風が九州を縦断した為、無事に船をお送りできるか心配しましたが、雨に見舞われることもなく入居者様、ご家族様、職員一同が見送る中、鐘の音色と「ドーイ、ドーイ」の掛け声と共に厳かに送り出しました。
今年は6名の御霊を松山の流し場までお送りしました。

夏祭り

8月4日(土)平和町商店街主催の夏祭りが開催されました。

猛暑の為、参加人数は少なくなってしまいましたが、数名の方が職員と一緒に夏祭りを楽しみました。会場に向かうとたくさんの子供たちと出店の活気にあふれ、夏祭りならではの雰囲気にも自然と笑顔があふれました。夏の風物詩を存分に楽しんでいただけたようです。



住宅型有料老人ホーム

おはなしの会



住宅型有料老人ホームの共有スペースで絵本の読み語りをして頂きました。穏やかな雰囲気の中、張りのある良く通る声、それでいて優しい感じで語られる姿にひきこまれて行くような絵本の読み語りでした。その声に誘われるように傍に寄り添い、聴き入るように頷かれる方の瞳が輝いていました。

今までに数回共有フロアで開催していましたが、初インタビューをさせて頂きました。お話しを伺ったのは、入居者様のご家族石橋登美子様です。「たがみ おはなしの会」というところで20年近く読み語りをされているとの事です。

学童保育にも年に数回訪問されており、「絵本などの『お話の楽しさ』を伝えていきます。」と満面の笑顔で答えて下さいました。



石橋様は児童文学の谷川俊太郎さんの言葉「声はスキンシップの一つである」を座右の銘と心に留めておられ、肉声を伝える喜びと皆さんに語りかける事で、心の交流が出来る事を感ずる事ができるため、読み語りをしています。と素敵な笑顔を頂きました。

お話を聞かれていた方も「素敵なお話を聞かせて頂いて、良かったわ〜！」「話して下さい方もまた上手で。聴き入ってしまった！」と喜んでおられました。

石橋様、本当に素敵なお話をありがとうございました。また宜しくお願い致します。

特記
 ・いちじくとにんじん
 ・からだのなかでダウン
 ・ダウンタウン
 ・というお話に皆様興味を持たれていました



デイサービスマス+C

レクリエーション

「貝・魚釣りゲーム」を紹介します。色々なお魚やイカ・タコなどに点数が書いてあり、時間を決めて釣った魚貝類の合計点を競うゲームです。釣竿の糸に磁石をくっつけるのが難しく、皆さん真剣な眼差しで狙いを定め釣り上げていきます。大変盛り上がるゲームの一つです。



ハート形になっています♡



紫陽花ドライブ



6月の梅雨に入り、じめじめしたうっとうしい時期が続きますが、毎年恒例となっている眼鏡橋周辺の「紫陽花ドライブ」に行ってきました。

今年は雨に降られる日が続き、散策・鑑賞する日が少なく残念でした。降車出来なかった日は、眼鏡橋周辺↓水辺の森公園↓新県庁舎の前を通りドライブに変更。「久しぶりに来たわ」「この辺も変わった」「雨もいいわね」など、車中の会話も弾み、無事に終える事ができました。

花みずき鍼灸整骨院

院長の豆知識



お盆を過ぎても蒸し暑い日が続いていますが、体調にお変わりなく過ごされていますでしょうか。

さて、最近、整骨院関係の勉強会で「骨トシ」という言葉をよく耳にします。勉強会に一度参加したのですが、納得する事が多かったので皆様に御紹介を致します。

「骨トシ」とは、骨を増やすトレーニングです。骨は、長軸方向タテ方向に刺激を加えると、成長スイッチが入る事がわかっています(メカノスタット理論)。これをトレーニングに応用したのが「骨トシ」です。特に女性は、ホルモンの関係で閉経を機に一気に骨がもろくなります。しかし、自覚症状はな、ある日突然どこかに軽くぶつけたら、くしゃみをしたら、物を持ち上げたのら拍子に折れてしまうことがあり、注意が必要となります。高齢の方でも出来るように、座って行うトレーニングが中心となります。拍子をする、肘をトントン叩くなど、骨に刺激をあたえればいいわけです。

足の場合は、椅子の背もたれに手をかけ、つま先立ちになり、かかとをストンと落とし繰り返します。骨に刺激を与える回数は約50回。これは、骨に振動を与えた時に骨を形成する骨芽細胞が刺激され活性化するからです。筋力トレーニングも大事では有りますが骨を鍛える事で、筋力トレーニングのパフォーマンスも向上されるのです。

来院されている患者様で骨粗鬆症の方や大腿骨頭の壊死の方に「骨を強くすることは出来ないから骨を支えている筋肉を鍛えましょう」と伝えていましたが、こういった患者様に筋力トレーニングするのは身体に少し負担が加わり長続きしにくいものです。「骨トシ」だったら無理なく出来ますし、骨が頑丈になれば身体も動きやすくなり動かさうという意欲も向上する事に繋がると思います！



機能別対応型デイサービス



2階の機能別対応型デイサービスは介護度の高い方のご利用が多いですが、毎日欠かさず行っている事がラジオ体操とリハビリです。

ラジオ体操は毎日10時からご利用者様と職員と一緒にするのが1日の始まりです。その日の出来事や昔話を談笑しています。リハビリは毎日14時から始まり、それぞれ出来る事を楽しみながら行なっています。

特定施設入居者介護施設

6月26日に入居者の上川末子様主催のお茶会を行いました。

上川様は表千家の先生をされており、久しぶりにお茶を点てられました。流石、堂に入った所作で他の入居者様やお客様にお茶をふるまわれました。初めて本格的なお茶を飲まれた方やお茶を習われていた方もおられて、それぞれに楽しまれました。

上川様の姪御様である山本光子様、お弟子様の川原弓子様にご協力いただき、ありがとうございました。



デイ+Cの行事食

献立

- ちらし寿司
- セタそうめん
- なすとがんもの煮物
- フルーツポンチ



合唱コンサート

合唱サークルも発足して今年で3年目を迎え、6月2日に3周年コンサートを行う事ができました。今年はい

【見上げてごらん】【旅人よ】

【いつでも夢を】【川の流れるように】

【花みずき】の5曲を選びました。ほとんどが馴染みのある曲ではあるものの、実際に歌ってみると大変難しく練習を重ねました。本番では練習の成果が出せたのではないのでしょうか。合唱と聞くと敷居が高いように思われがちですが、お気軽に皆様の「ご参加をお待ちしています。」

これからも色々な曲に挑戦していきたいと思っております。



第2ビル屋上庭園の様子

職員がお手入れをしています★



パチュニア



はなびしろう
花菱草

介護職に就いた理由



スタッフペンリレー



特定施設入居者介護施設

山下彩悠香

私は、五島列島の福江島で生まれ母と姉と私の3人家族で高校生まで一緒に暮らしていました。私が将来の夢を真剣に考え始めたのは、小学4年生の時でした。年下の子と遊んだ時に面倒見が良いと周りのお母さん方から言われた事、お世話をするのが好きだと感じた事をきっかけに保育士になりたいと考えていました。

その夢を実現する為、高校の時から保育の勉強が出来る高校に入学し、保育の勉強をすると同時に、看護や介護の勉強も行なっていました。

そんな中、授業で職場体験の機会があり保育の現場へ行きたかったのですが、クラスメイトの半数が保育園の職場体験を希望していた為、介護施設へ行くことになりました。最初は、介護職には興味が無く、ただただキツイだけだと思っていました。実際に現場に立つと楽しさや嬉しいといった感情を湧き出させてくれる場面が多くあるなど実感しました。

その頃、母が介護職に就いていた事もあり、話を聞くと同時に、対象者は違うがお世話をするという事は保育士も介護士も変わらない職種だと思いました。私は、小さい頃から母子家庭で育っており、将来母が介護を必要になった際に役に立つのではないかと考え、少しでも親孝行出来ればいいなと思ひ、この時介護士になる事を決意しました。

介護士になり、まだ数年しか経っていませんが、時折挫けそうになる時もありますが、今はやりがいを持って仕事に取り組んでいます。

これからも日々スキルアップし、今以上に信頼関係を築き、頼れる介護士になりたいと思っています。



わたしのふるさと、五島の海です

※ 編集後記 ※

毎年、今年の暑さは異常といっていますが、今年の暑さは尋常ではないですね。高齢者の道路逆走がニュースで話題になりましたが、台風まで逆走する始末です。異常な天気が続きますが、皆様におかれましても体調にお気を付け下さい。

＜編集委員＞

- 立野信太郎 坂口敬子 中村利加子
- 井手繁之 濱崎みゆき 三根恵子
- 百崎優子 荒木和子 中尾麻祐 高西美緒