



ほまれ



社会福祉法人 日野友愛会

〒529-1634 滋賀県蒲生郡日野町深山口524番地
TEL.0748-53-0261 FAX.0748-53-0611
<http://www.homare.or.jp>

特別養護老人ホーム 誉の松

デイサービスセンター 誉の松

ケアハウス ひの

第76号

2023年秋号



医務だより

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、天候が変わりやすいこの季節は体調を崩しやすくなります。その原因は冷房や冷たい飲食物による冷えによるもの。冷えにより自律神経のバランスが乱れ、秋口まで不調が続く『秋バテ』を感じる人が増えてきています。

『秋バテ』チェックリスト

- ☐ 疲れやすく、体がだるい
- ☐ やる気がでない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 朝スッキリ起きられない
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ □□や喉が渴く
- ☐ 寝汗をよくかく



『秋バテ』対策！体を冷えから守る！

★食事は温かいものを積極的に摂ること。

ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよいでしょう。またビタミンB群には疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

★冷房対策

上着やカーディガンなどをこまめに着脱して温度を調節。ハイソックスやひざ掛けなどで下半身の保温を心掛けましょう。

★入浴

眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。胸から下の半身浴をしながら、洗髪や体を洗うために浴槽を出るという動作を2～3回繰り返すと血流が活発になります。

★就寝時

暑さが和らいでいればできるだけ冷房を使わず、保冷剤を首や後頭部にあてて、寝苦しさを解消しましょう。寒さで朝方目を覚まさないためにも長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくで安心です。

誉NEWS

— 南比都佐小学校との交流行事の復活！ —



9月29日、南比都佐小学校3年生18名の皆さんが、誉の松に来てくださいました。南比小のみなさんとは誉の松開設以来、さまざまな行事を通じて交流を行ってまいりましたが、新型コロナウイルスの緊急事態宣言以来、お互いに感染リスクをさけるため一切の交流が途絶えていました。復活を望む声も多く、今回の小学校さんからの申し出は大変うれしいものでした。生徒さんの企画で開催された内容は、〈魚釣りゲーム〉〈ペットボトルで輪投げ〉〈絵合わせパズル〉を利用者様におこなってもらうもので、各ブースに常駐する子どもたちが、利用者様にゲームを教えながら遊んでくれました。

子どもたちとの交流は利用者様にとって、とてもよい刺激になります。私たち職員には少し甘えて助けを求めたりする方たちも、子どもたちの前では気づかいを見せたり、意欲的に活動するのです。また、子どもたちにはお年寄りをいたわる気持ちが育まれ、思いやりやマナーを身に付けるきっかけにもなります。それぞれのブースには、丁寧にルール説明をする声と応援する声が聞こえ、協力しあってゲームをする姿は本当にほほえましく、温かい気持ちで見守らせていただきました。次回はこちらが企画したイベントに参加していただきたいと思っています。



編集後記

だんだんと秋らしい気候になってきました。秋の味覚や紅葉など秋ならではの楽しみがたくさんあります。コロナウイルスも落ち着いてきましたが、インフルエンザウイルスが世間で増えてきました。10月でもまだまだ日中は暑い日があります。朝晩の気温差で体調を崩さないようお気を付けください。



特養



日中の暑さはまだまだ厳しい昨今ですが、お元気でお過ごしでしょうか。さて、当施設では9月24日に敬老会を実施いたしました。今年も無事敬老の日を迎える事が出来、そして皆さんお変わりなく元気な様子でも嬉しく思います。



はじめに山川施設長より開会の挨拶がありました。『去年までは外部の人を招いての開催はできませんでしたが、今年は夏祭りに引き続き、アトラクションを見ていただくイベントを開催できることを嬉しく思います。』と感謝の意を述べました。



次に90歳到達者と95歳以上の利用者様に、記念品贈呈を行いました。記念品は、日野町より商品券と日野町社会福祉協議会よりバスタオルが贈られました。施設には90歳到達者は4名、95歳以上の方は15名いらっしゃいました。施設長に名前を呼ばれ、記念品を手渡されるととても喜んでおられました。また利用者様全員に施設からキルトケットをプレゼントしました。特養からは森岡和佐さんが代表して受け取られ、こぼれんばかりの笑顔を見せてくれました。(表紙の方です)

式典の終わりには、今日の良き日の姿をご家族にも見ていただきたく、記念に利用者様お一人ずつ写真撮影を行いました。これからも利用者様に気持ち良く過ごしていただけるように、職員一同ますます精進していきますのでよろしく願っています。

担当：西村

各所大盛り上がりでした！

敬老会

デイサービス



きびしい暑さが続いた今夏もようやく涼しくなり秋の気配を感じる様になりました。去る9月20日から22日の3日間、デイサービスでは敬老会を開催いたしました。

まずは、恒例の職員による出し物。美空ひばりさんの「真つ赤な太陽」にあわせてダンスを披露しました。休憩時間に衣装や被り物を準備し、自宅でYouTubeを見ながら各自で踊りの練習をし、全員で合わせるのには終業後の短時間だけでした。1日目は緊張と練習不足とで少し失敗しましたが、2日目3日目ともなると、何とか様になった踊りができました。

次はみんなで江州音頭。職員は法被を着て踊り、利用者様は座ったままで上半身だけ踊ってくださいました。その次はくじ引き大会。色のついた当たりくじを引いた方にはささやかですがプレゼントを用意しました。そして最後は「里の秋」「ふるさと」「琵琶湖周航の歌」を全員で合唱しました。

利用者様からは、「ダンスがほんまに良かった。宝塚を見てよかった。(笑)」と、とても大絶賛で喜んでいただけたことが何よりありがたいことでした。これからもご利用者様が「来てよかったわ。」と、楽しんでいただけるデイサービスを職員一同努めて参りたいと思います。

担当：梶間・梅本



ショートステイ

残暑が厳しく9月半ばに入っても「暑い、暑い」と口ずさむ毎日でした。そんな日々もようやく終わりを告げるかのように、空を見上げれば深く染み渡るような青空が広がり、夕方になればひんやりとした冷たい風が首元や袖を通り抜けて、秋の気配を感じさせてくれます。四季の中でも短い季節ですが、周囲に目をやると小さな発見が沢山あり、心が弾む今日この頃です。

9月24日の敬老会では、普段とは少し雰囲気違った時間を過ごして頂きました。今回は「甲賀忍玉太鼓団」の方々で演奏しに施設まで来て下さいました。【甲賀忍玉太鼓団】は甲賀を拠点に活動されている、小学生から20歳までで構成されたフレッシュな団体さんです。聞きなれない和太鼓の大きな音と迫力ある息づいたりの演奏に、はじめ利用者様は驚いておられましたが、徐々に和太鼓の奏でる音に聞き入り、熱心にステージの方へ視線を注いでおられました。後半には横笛や三味線の演奏も加わって、皆さんに大きな感動を与えました。

演奏が終わった後にはケーキバイキングをおこないました。給仕係がテーブルをまわって、利用者様には好きなケーキを選んで食べていただき、皆さん笑みを浮かべて食べて下さいました。利用者様にとってまた一つ思い出が増えたのではないのでしょうか。



秋が過ぎるとあつという間に寒い日々がやってきます。コロナウイルスが再び流行するかもしれない。施設では流行を防止すべく検温実施・マスク着用・手洗いなどを徹底しこれからも利用者様の健康管理に十分気を付けて参りたいと思います。今年も残すところあとわずかとなりましたが、2023年も「ショートステイを利用して良かった」と思ってもらえるよう、今後も日々努力して参りたいと思います。

担当：岡崎



ケアハウス



『赤い華なら曼珠沙華』9月中頃に入っても暑い日が続き、なかなか秋を感じられない中でも、しっかりと咲き誇りお彼岸を知らせてくれます。

ケアハウスでは102歳を筆頭に人生を歩んでこられた方々と、今年も敬老祝賀会を迎えられた事を心から喜んでおります。「ワァーかわいいー」と、施設からの今治タオルハンカチのプレゼントを受け取り、それぞれのお名前とワンポイントの花の刺繍がされた品を見ながら「私はやっぱりピンクやわあ。」「緑色もよしいなあ。」「これチュリップですわ。」「うちのはどうやらコスモスみたいやわ。」「あれ、この人は猫ですわ。」などと、歓喜の声が飛び交っていました。現在15名のケアハウスみなさんは、介護サービスを利用しつつ、コーラスや体操、塗り絵、貼り絵など、それぞれが好きなレクリエーションを楽しみながら一日を過ごされています。日々移り変わる空や森の色に想いを馳せ、これからの季節、夕焼けに赤く照らされた綿向山に見守られ、またそれを観られるのが楽しみであり、観た時は思わず皆さん集まり歓喜の思いで手を合わせます。

今日の一日の無事を心から喜んで明日への活力の源として。ケアハウスの皆様は今日も元気いっぱいです。

担当：市田



プレゼントしたハンカチ

