

広報

ほまれ

Vol. 84
2025年秋号

- ・ 誉の松・南比小 合同運動会
- ・ デイ、秋の味覚を味わう
- ・ ケアハウス コスモス祭に行きました。
- ・ 食欲の秋！スポーツの秋！
- ・ (誉NEWS)西川みよさん 祝100歳



南比都佐幼稚園コスモス祭にて

社会福祉法人 日野友愛会
滋賀県蒲生郡日野町深山口524
【URL】 <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

誉の松 運動会開催

皆様、秋といえば…、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋です。ここの松では、十月二十二日(水)、利用者の皆様方と南比佐小学校の一年生・二年生・三年生の生徒様を交えての合同運動会が開催されました。大広間での会場では、二種目の競技が行われ、まずは、一年生・二年生の生徒さんと利用者の皆様による、特大風船回しリレー。赤・青チームに分かれて特大の風船を、渡して回して会場は大盛り上がり。



続いて三年生の出番です。種目は障害物借り物競争、こちらもも利用者の皆様と一緒に、「がんばれ」「落ち着いて」、どこからともなく声援が飛び交い、ゴール手前ではアンパンを口にくわえた生徒さんと、カードを握りしめた利用者さんが一緒にゴールイン。会場は二度目の大盛り上がり。競技はここまで。

しかし、これで終わりではありません。おとりは、生徒の皆さんによる創作ダンス。続けて二曲も披露、息の合ったダンスに可愛さがあふれ、利用者の皆さんから自然と笑みがこぼれ、手拍子が。最後まで拍手が鳴りやみませんでした。御引率の先生方、並びに生徒の皆さま、ご参加ありがとうございました。

アンパンと競争。食欲の秋、スポーツの秋、どちらも満たされた記憶に残る、生徒さんとの素敵な一日でした。



(担当 大塚・岡)

デイサービス



施設の敷地内で採れた栗を使って、季節の味炊き立ての栗ご飯を提供させて頂いていただきました。事前に施設の職員が栗の皮むきを行い、デイフロアで炊きました。デイフロア内に秋の香りが広がり、利用者の皆さまは 昔はよく家で作ったわ。」栗の皮むきが大変やったわ。」と懐かしい話に花が咲きました。

炊き上がった栗ご飯はふっくら香ばしく、ほのかな甘みが秋の味覚そのものでした。心もお腹も満たされるひとときになりました。

毎年恒例の「吊るし柿づくり」を行いました。今年も施設で大きな渋柿が採れたので利用者の皆さまと一緒に皮むきからスタートしました。手慣れた手利きで次々と綺麗に柿をむいてくださいました。むき終わった柿を紐でくくり竹の棒に吊るしていききました。オレンジ色の柿が並ぶ姿はとても鮮やかでした。風にゆらゆらと揺れる柿が秋の景色をいっそう彩ってくれていました。皆さま中庭に吊るしている柿を見て懐かしいなあ。」美味そうなるんぼしやなあ。」と出来上がりを楽しみにされていました。甘く柔らかい干し柿になりましたのでおやつと共に召し上がっていただきました。



季節の行事を通して、昔ながらの暮らしの知恵や地域の文化を感じていただけるようこれからも皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしてまいります。

(担当 西口)

ケアハウス



10月のやわらかな秋風に包まれながら、南比都佐幼稚園の「コスモスマつり」におじゃましました。幼稚園の前の広い畑いっぱい咲く見事なコスモスと、元気いっぱい可愛い園児さんにケアハウスの皆さんも自然と笑顔に。

コスモス畑の前で園児さんが歌や踊りを披露してくれました。秋の夜の虫の声を描いた唱歌「虫のこえ」では一緒に口ずさむ利用者さんもいました。大きな声で一生懸命歌う姿にほっこり最後に手作りのしおりと花の種をプレゼントしていただき、可愛いおもてなしに心が温まるひと時となりました。



帰る前にコスモス畑に入らせてもらい、花を片手に記念写真を撮るパシャリ。満開の笑顔とコスモスが並んだ一枚は秋のいい思い出になりました。お土産にコスモスを摘んで施設に持ち帰り、しばらく食堂に飾ってみんなで楽しみました。

(担当 内村)





秋と言えば食欲の秋！スポーツの秋！

秋分の日を境に次第に、昼が短く夜が長くなります。秋は、過ごしやすい季節になる一方で、「日照時間の減少」「気温差が大きくなる」等体調不良にもなりやすい時期です。元気の秋を過ごすためには、食事・運動がとても大切になります。

☆食欲の秋と呼ばれる由来

多くの食材が旬を迎え、おいしい季節になります。夏の暑さが和らぐことで食欲が回復、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増します。

『よく噛んでゆっくり食べる』

満腹中枢を刺激して食欲抑制に繋がります。またよく噛むことで、素材の味を十分に味わうことができ、薄味でも満足感を得られるため高血圧予防にも繋がります。

☆スポーツの秋

運動は毎日30分程度行うことが重要です。効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)と言われています。運動を行うことにより寝つきが良くなり、深い睡眠がとれます。他にもストレス解消・生活習慣病予防・筋肉量の増加の効果があります。

祝100歳 西川みよさん

誉の松デイサービスをご利用いただいています 西川みよ

さん(野出)が、このたび100歳のお誕生日を迎えられました。ご利用が始まったのは平成16年9月。そのころお生まれになったひ孫さんは、昨年成人式を迎えられたそう。お話を伺うと、幼少期から丈夫だったそうで、学校を休んだのも1日だけ。デイサービスには、頸椎症で手足が動かなくなり、手術をされたことがきっかけでした。その後はお医者様からも「奇跡だ」といわれるほど、回復され現在にいたります。100歳の今も【要支援2】、「今まで健康で過ごせたのも、大事にしてくれる家族のおかげです」といつも感謝の気持ちをもっていらっしゃいます。先日、うっかり手すりを掴み損ねて顔をぶつけてしまったそうで、恥ずかしそうに「念仏をとなくてから動くようにしています」とおっしゃっていました。これからもいろいろなお話をお聞きできればと思います。



編集後記

暑い夏も過ぎ、朝晩すっかり寒くなってきました。冬に近づき、コロナウイルスやインフルエンザが流行してきます。風邪をひかないように、手洗いうがいを心がけましょう。
担当:大塚