



あじさいドライブ



梅干し作り



五月から六月にかけて天候の良い日を選び、二つの班に分かれてあじさいドライブに出かけました。A班は川辺方面のあじさいロードを目指しました。色彩豊かなあじさいを鑑賞しました。B班は、颯娃・

喜入方面へ出かけました。残念ながら元気なあじさいは数えるほどしかなく、記念写真は撮れませんでした。A班はグリーンファームにて、海や山を眺めながらのお茶は、とても美味しいでした。

六月の行事として、梅干し作りにチャレンジしました。グループホームでの取り組みは初めてです。シソの葉ちぎり、梅のへた取りと担当に分かれて作業を行いました。作業中は職員の声掛けにも気付かないほど集中されていました。ご利用者から梅干しにまつわる昔話や豆知識を教えてください、貴重な時間を過ごす

ことが出来ました。出来上がった梅干しを食べ、「美味しいね」「あまり酸っぱくないね」「ちよつと小さいね」と色々な感想が出ていました。そして、各事業所の方々へお裾分けをさせて頂きました。皆で作ったこの梅干しで、今年の盛夏を乗り切れたら良いと思います！



夏祭り

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホームでは、七月二十四日に夏祭りレクリエーション(輪投げとボーリング)を行いました。輪投げは意外と難しく、皆様苦戦し、何度も挑戦していました。点数の高いピンに輪が入ると、周りから「すごいね」と拍手がおこっていました。その後は、職員の手作りかき氷を食べて楽しいひと時を過ごしました。



デイサービス

デイサービスでは金魚釣り、射的などのゲームを行いました。少し変わったゲームとしてリング飴とチョコバナナを屋台の台に見立てた箱へ、刺す速さを競うゲームも行いました。ご利用者が子供の頃、チョコバナナなどは無く、不思議そうに見ている方もいらっしゃいました。が、競争となれば皆様に懸命にゲームへ参加されていました。

そして夏祭りと言えばかき氷です。皆様それぞれ好みのシロップを選び「美味しいね」「冷たいね」など言いながらお替りをされる方もいらっしゃいました。皆様「楽しかった」と夏祭りを満喫された様子でした。



小規模多機能ホーム

七月二十三日多機能ホームでは夏祭りを実施しました。コロナ禍で、色々な行事が中止となる中で、少しでも夏祭りの気分を味わってもらえる様にと南九州市音頭を聞きながらかき氷を作り、ご利用者の皆様と一緒に楽しむ事ができました。

久々に食べるかき氷の味を堪能し、子供の頃に戻ったかの様な笑顔を見せて楽しめる姿があり、とても充実した時間を過ごす事ができました。



グループホーム

七月中旬、梅雨も明けたばかりの夕暮れ時より、花火大会を行いました。花火もかき氷の準備もばっちりです。

火のついた花火を職員から手渡され、少し驚いた様子もありましたが、しっかりと手に持ち目の前の花火に満面の笑顔でした。また、花火の音よりも大きな歓声を上げるご利用者もいらっしゃいました。しっかりと夕食を摂った後でしたが、カップいっぱい甘い甘いかき氷を夢中になって召しあがる姿も見られました。

花火の煙が辺り一面に広がり、何も見えなくなるというハプニングもありましたが、これもまた夏の思い出になったのではないのでしょうか。



七夕行事

七月七日、多機能ホームでは七夕行事を行いました。

飾りは殆どがご利用者の手作りであり、カラフルな色の折り紙をランダムに使う方や、規則正しく使われる方もおり個性のある飾りが出来ました。

短冊には一人一人さまざまな願いが書かれており、その中でも健康に関する願い事が多く見られました。

願いを込めて、ご利用者と一緒に大きな竹一杯に飾りつけを行い、穏やかなひと時を過ごす事が出来ました。

どうかご利用者の皆様が健康に過ごせますように！



交通安全教室

デイサービスでは交通安全教室を行いました。鹿児島県警察のホームページに記載されている資料をもとに「高齢者の交通事故状況」や「高齢者が事故に遭いやすい特徴」などについて話をしました。高齢者の死亡事故で最も多いのは歩行中に発生している事故です。車が来ているのに無理な横断をしたり、横断途中で引き返したりなどの事故が発生しているようです。

皆様話を聞きながらうなずいたり、交通安全クイズでは隣の方と話ながら答えを考えたりしていました。また道路標識当てクイズでは、一度は目にしたことがある道路標識に「あれだよね」「これじゃないけ」など言いながら考えている姿が印象的でした。

今回の交通安全教室を通してご利用者だけでなく、職員も改めて安全運転に努めていきたいと感じました。



お知らせ

7月28日より公用車3台にドライブレコーダーを設置しました。交通事故・煽り運転など万が一の時の為に記録し、運転者自身も安全運転への意識向上を図っていききたいと思います。

職員紹介

特別養護老人ホーム 山中 博文



皆さんの邪魔にならないように頑張ります。よろしくお願ひします。

デイサービス 西野 夏美



利用者様に寄り添ったサービスの提供が出来るよう頑張ります。

特別養護老人ホーム 樋園 隆洋



日々精進し頑張っていきたいと思ひます。

デイサービス 坂下 彩花



皆さんのご指導のもと楽しく働いていきます。お役に立てるよう頑張りますので宜しくお願いします。

特別養護老人ホーム 龍 脩弥



特養の経験が初めてなので頑張っていきたいと思ひます。

小規模多機能ホーム 下舞 真吾



色々な業務に挑戦していけるように日々勉強しながら仕事に向き合っています。

ケアハウス 楠原 美和子



「質実貢献」をモットーに頑張ります。よろしくお願ひします。

小規模多機能ホーム 片淵 貴子



いつまでも初心忘れず、笑顔忘れず頑張っていきます。

新型コロナウイルス接種

新型コロナウイルスの感染の終息が見えない中、音野舎ではご利用者と職員の予防接種を2回実施しました。(一回目は五月十一日、二回目は五月三十一日)ご利用者の方々は、特に緊張された様子もありませんでした。一方、職員は「痛いのかな?」「副反応がでたらどうしよう」と接種前からソワソワした様子でした。

接種後体調を崩されたご利用者や職員もいましたが、無事二回の接種を終えることが出来ました。感染対策、体調管理を徹底し、ご利用者の安全確保に努めていきます。





OT(作業療法士)内山大輔の 簡単ストレッチ

関節の動く範囲や筋力は一人一人違います。身体部分が伸びているか確認しながら無理をせず、ストレッチをする時は息を吐きながらゆっくりと行いましょう。



運動の秋

立体のストレッチ

1、上半身のストレッチ

- 1 足を肩幅に開き、両手を胸の前で組みます。
- 2 手の平を天井に近づけるように上げながら伸びます。



2、体側のストレッチ

- 1 1の姿勢から上体を右側に倒していきます。顔や胸は前に向けたまま伸ばします。
- 2 体を戻して一度手を下ろします。反対側も同じように行います。



3、背中と胸のストレッチ

- 1 足は肩幅に開き、両膝を少し緩めます。
- 2 両手を胸の前で組み、手の平を前方に出していきます。頭は腕の間に沈め背中を十分丸めます。
- 3 手を離して体を起こします。次に両手を背中側で組んで、斜め下に引き、顔は斜め上を見て、胸を天井に向けてしっかり開きます。



椅子でのストレッチ

1、首のストレッチ

- 1 頭を右側に倒し、右手を左耳のあたりに添えます。
- 2 左手は楽に下げておきます。右手の重みを使い、頭を十分右側に倒して伸ばします。
- 3 一度頭をまっすぐもどし、反対側も同じように行います。



2、体側のストレッチ

- 1 右手は椅子の縁を持ち、左手は天井に向けてあげます。
- 2 左手を右側に倒しながら伸びます。左側のお尻が浮かないように気を付けます。
- 3 体を戻して一度手を下ろし、反対側も同じように行います。



3、脚(後面)のストレッチ

- 1 右足のひざを伸ばし、踵を床につけてつま先を天井に向けます。
- 2 両手は足の付け根部分に添え、背筋を起こします。体を前に倒しながら伸ばします。
- 3 体を起こして右足を戻し、反対側も同じように行います。



読書の秋

一冊との出会い

ケアハウス入居者

安田 マキ様

の私に突然、真美ちゃんからの願い出た一言が、「読書の秋のテーマで音野舎の広報誌に載せさせてほしい」とのこと、一冊の本を紹介することとなりました。

「飛んでいきたい、みちのく」「奥羽地方に行ってみよう」という思いを抱き、【みちのく余情】という本に出会いました。石川啄木や島崎藤村など、多くの詩人・歌人たちが辿った場所を書いた本です。今は亡き主人と行ってみたい所だったので、しばらく心が慕って楽しんでました。

と、語ってくださいました。読書をされたり、趣味の編み物をされたり、ケアハウスのご友人との交流を楽しまれ、毎日を充実して過ごされています。

皆様も、読書の秋に一冊いかがですか？
(インタビュー 広報委員会 西元真美)



○新さつま芋とじゃこの炊き込みごはん○



材料

米	3合
水	適量
さつま芋	300g
ちりめんじゃこ	大さじ4
だしの素	小さじ1.5
塩	小さじ1
胡麻	少々

作り方

- 1 米は洗ってざるにあげてさつま芋は皮ごと1cm角に切る。
- 2 炊飯器に米を入れ、3合の線まで水を加える。だしの素、塩を加え、ざっと混ぜる。さつま芋、ちりめんじゃこを加え、炊く。
※さつま芋はご飯と炊き込むとホクホクとした食感になります。
※さつま芋の皮はよく洗ってそのまま炊くと綺麗な色に仕上がります。
※お好みで胡麻のをせても良いです。

○秋ナスの中華はさみ焼○



材料

A	酒	大さじ1	秋ナス	4本
	片栗粉	小さじ2	だしの素	少々
	醤油	小さじ1	合挽き肉	300g
B	こしょう	少々	しし唐辛子	12本
	薄力粉	1/2カップ	(ピーマンでも良い)	
	水	1/2カップ	鶏ガラスープ	小さじ2
C	揚げ油	適量	ねぎ	少々
	炒りごま	適量		
	醤油	適量		
	酢	適量		

作り方

- 1 ナスは半分の長さに切り、縦4等分にして塩をまぶす。しし唐辛子は数カ所切れ込みを入れる。(ピーマンの場合は4等分して、種を取る)
- 2 ボウルに合挽き肉、鶏ガラスープ、Aを入れ粘りが出るまで混ぜる。
- 3 1/6等分し、水気を拭き取ったナス2枚で挟む。
- 4 フライパンに2cm深さの油を入れ、中温に熱し、しし唐辛子(ピーマン)をさっと揚げる。
- 5 Bの衣に挟んであるナスをくぐらせ2~3分揚げ焼きにする。
- 6 器に盛り、ゴマをかけて、Cを添える。

食欲の秋



リアルな表現で笑ってコロナ禍を過ごしましょう！

- 何回も 話したはずだが 「初耳だ」
- いい夫婦 今じゃ どうでもいい夫婦
- 目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
- この頃は 入れ歯も 話も かみ合わない
- 無農薬 こだわりながら 薬漬け
- 3時間待って 病名 「加齢」です
- 恋かな! 思っていたら 不整脈
- 厚化粧 笑う亭主は 薄毛症



18歳と81歳の違い

- 恋に溺れるのが18歳 風呂でおぼれるのが81歳
- まだ何も知らない18歳 もうなにも覚えていない81歳
- 心がもろい18歳 骨がもろい81歳
- 自分を探している18歳 皆が自分を探している81歳
- 道路を暴走18歳 道路を逆走81歳



※ぜひ声に出し読んで、たくさん笑ってください！！

発行

社会福祉法人 滴々会
高齢者総合福祉施設 音野舎(のんのしゃ)
〒897-0302
鹿児島県南九州市知覧町郡2072番地2
TEL 0993(58)7171 FAX 0993(83)4771
URL <http://www.nonnosya.com/>
E-mail info@nonnosya.com

編集後記

コロナ禍の中、開催された東京オリンピック・パラリンピックでしたが、私たちに大きな感動と喜び、夢を与えてくれました。ご利用者も職員も楽しく観戦させていただきました。

コロナウイルスもまだまだ終息する気配もなく、暑い日が続きますが、皆様どうか感染対策、水分補給等をしっかり行い、体調管理にお気をつけてください。