

ゆうゆう通信

平成28年6月1日発行 第19号

発行 飯田市立病院介護老人保健施設
ゆうゆう 広報委員会
〒395-8503 飯田市上郷黒田341
電話 53-6048 FAX 53-6047

特集

お花見に行ってきました



〈通所〉

今年はや暖冬のせいかわ例年に比べて六日早い開花となり、お花見担当の職員は「一番きれいな時に一緒に見に行きたい」とタイミングを見計らって出發しました。

お花見コースは、樹齡推定四百年の枝垂れ桜がある黄梅院↓約七百メートルに約百五十本の桜が並ぶ桜並木↓県指定天然記念物で樹齡四百五十年以上の美術博物館の安富桜↓お弁当を広げる親子連れがにぎわう地場産センター周辺を回りましました。それぞれ違った桜の魅力に「立派だ」「今までで一番きれいだ」「いい時に連れて行ってもらえた」と、とても喜んでいただけました。

また、「昔はよく通ったけど街も変わったな」「懐かしい」と、街の風景を楽しまれている方もいらつしやいました。
また来年も一緒にこの飯田の桜を見に行きたいと思ひます。



(飯田美術博物館 安富桜・南信州ナビより)

へ入所 一階

毎年見事な桜を咲かせてくれる、正命寺の枝垂れ桜。二階廊下の突き当りから桜の咲く様子が見えるので、空模様と兼ね合わせながら今か今かと楽しみにしていました。

午前中はとても天気がよく、気持ちの良い風が吹いていたので、午後のお茶が済んでから出かけようと利用者様と相談して決めました。ところが、午後になり黒い雲が始め、風も少し冷たくなり、空模様が怪しくなってきました。それでもこの機会を逃すと雨が降って葉桜になってしまうのは残念だ！、今日見たい！という利用者様の想いを受けお花見に出かけました。

強い風を利用者様は各自持つているタオルをほっかむりして寒さをしのいでいました。遠くに見えていた桜が段々と近くなり、仰ぎ見る程近くに行くと、沢山の桜が降ってくるような庄巻で、利用者様は口々に、「素晴らしい桜だ！」「こんなに近くで見たいのは何年ぶりだろう！」などそれぞれの感想を話してくれました。そして樹齡四百年という事にも感銘を受けている様子でした。

私達が散歩に来ている時にも、カメラを手にこの枝垂れ桜を観に来たという方が何人もおり、素晴らしさを感じました。
沢山の桜に包まれ肌寒いのもしばし忘れ、幸福感に浸れたひと時でした。



(正命寺のしだれ桜 樹齡四〇〇年)

(お花見特集) 料な短歌ができました

〈入所三階〉

正命寺に散歩もかねて桜の花を見に行ってきました。

三月の下旬より三階の窓から見える正命寺の桜の木が日々にピンク色に色んでくるのを毎日のように利用者様と眺めていました。「いつ見に行ける?」「桜を見に行きたいな」。お茶となく、食事となく聞いてくる利用者様にうれしくなりました。

四月になり週間天気予報とにらめっこしていると満開と思われる日は、すでに雨マークが付いていたので、予定より早めに正命寺に出かけて行きました。四分、五分咲きといったところでしたが大きな桜の木の下から見上げると、利用者様から歓声が聞かれました。暖かい外の風に当たったせいかななし顔がピンクに染まったように見えました。桜の花と一緒にポーズを決めて撮り写真に写る顔はとても綺麗で、花に手を伸ばし見つめる姿は感慨深いものがありました。

数日後、ハラハラと散っていく桜の花を三階の窓から眺めながら「また、来年も見に行きたいな」と何人もの利用者様が来年の桜の花を既に楽しみにしていました。利用者様が粋な短歌を作ってくれました。

正命寺

桜ちりちり花が散る

手押し車に降りかかる



環境整備を行いました。

五月十四日(土)午前九時より、ゆうゆう・高松診療所職員による環境整備作業を実施しました。例年春と秋に実施しており、今回も職員がボランティアとして休日返上で行いました。天気を心配していましたが、日ごろの行いが良かったためか(?)当日は好天に恵まれ、太陽の日差しが強く紫外線も降り注ぐ暑い中、施設周辺の草取りやエアコン・非常階段等の清掃、車両の清掃、駐車場の草取り、一階から三階のグリーンカーテン設置作業等行いました。グリーンカーテン設置作業は、プランターの土と肥料を混ぜる等の重労働で慣れない仕事に苦労しながらみんなで協力し合い作業をしていただきました。今回の参加者は三十七名(内子供六名)でした。



土の山が...



見事な菜園に!

暑い中、皆様ご苦労様でした。

ちらし寿司を作りました



三階Aチームでは、月おくれのひなまつりを兼ねて、ちらしずしをつくりました。

最初に、たんぼほユニットの利用者のみなさんと、ちらしずしの具材つくりをしました。きぬさやを細かく切り、錦糸卵を焼きました。わいわいおしゃべりしながら久しぶりにお料理をしました。すまし汁も、まごついてるスタッフにアドバイスをしながら、ちょうど良い味付けに仕上がりました。

ひまわりユニットのみなさんも、酢飯に具材を乗せてきれいにできあがりしました。

おいしくて、あつという間に食べ終わりました。おなかいっぱい、楽しい時間をすごした春のひとつきでした。

5月の行事食は五平餅です。楽しみで待ちきれないですね！



今月のボランティアさん

「フレッシュフルーデン」

(フルートアンサンブル)

四月二十九日(祝日)に「フレッシュフルーデン」(フルートアンサンブル)のみなさんが通所にボランティア演奏に来てくださいました。このグループは、今回が二回目になります。前回は美しいハーモニーを聴かせてくれましたが、今回もさらに磨きをかけ四人の息のあった演奏を聴かせてくれました。

リーダーの方は、現在東京でフルートの勉強中ということで、わざわざ私たちのために東京から帰省し、美しい音色を聴かせてくれました。

ソロでは職員とのコラボで「アマポーラ」を演奏してくれて、皆さん感激されていました。フレッシュフルーデンの皆さんありがとうございます。



桜餅づくり

生地を薄くのばして焼いて作る関東風桜餅を「長命寺」、お米をふかして作る関西風桜餅を「道明寺」といいます。

四月十一日・十四日、二階A・Bチームそれぞれで長命寺作りが行われました。桜餅って作れるんだという声を聴きながら桜色に色付けされた生地を焼き、餡子を包んで葉っぱを巻く。「自分で作るおやつはおいしいよ」と職員との会話に皆さん一所懸命お手伝いして下さいました。

出来上がった桜餅を一口でほおばる方、葉っぱをはがして食べる方と食べ方も様々。春の訪れを感じるひと時となりました。

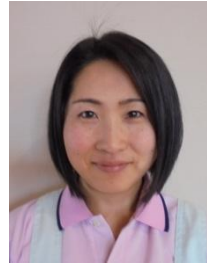
〈桜餅豆知識〉

桜餅に使われる葉は伊豆半島の大島桜の葉がほとんど。一重桜、八重桜があるそうです。

ちなみに桜の花には香りがなく葉の匂いが桜の香りと言われています。



職員紹介（復帰しました）



介護係（二A）

中幡香世

第二子の育児を明け、四月二十八日より二階Aチームの一員として御世話になっていきます。特養・老健で十年の介護経験はあるものの、二年半のブランクがあります。身体が思い出すまでご利用者様・ご家族様・職員の皆様にご迷惑をおかけする事もあるかも知れませんが、一日も早く現場に慣れるようにがんばりますのでよろしくお願い致します。



介護係（二B）

中島あそみ

育児休業を頂いていましたが、5月9日より2階で働かせていただく中島あそみです。わからないことばかりでご迷惑をおかけしてしまうと思いますが、笑顔をお忘れずがんばって行きたいと思えます。よろしくお願ひします

介護ワンポイントアドバイス⑩

〈認知症〉今すぐできる予防の知恵

今すぐにもできる認知症予防をご紹介します。

- 一、地図を見ながら散歩しよう
・外を歩くことは脳に刺激を与えます。
ただ、茫然と歩くのではなく地域の概念を頭に
いれ楽しみながら歩く。
- 二、料理番組のメモを取る
・レシピを取ると目や耳に神経を集中させる訓練になります。
- 三、暗算しながら買い物する
・脳の老化が進むと計算力が衰えます。
ちよつとした買い物でも暗算をしながら買い物
をしてみましょう。
- 四、新聞記事を書き写す
・若年性認知症の治療のひとつにも用いられて
います。文章を読み、手で書くという作業は、
とても効果的な脳トレになります。
- 五、お客様を自宅に招待する
・お客様を招待することは脳に程よい緊張と刺
激を与えます。部屋の掃除、食事の準備、身だ
しなみなど刺激を与えられます。会話をするこ
とで言語認識を高め脳の活性になります。
- 六、利き腕と違う手を使う
・今日は体の右側を使う。明日は、左を使うと
いうように意識的に体を使ってみてください。
脳に刺激が行き体のバランスも良くなります。

七、早寝早起き

・良質な睡眠は記憶が整理されます。朝は、カーテンを開けて太陽の光を浴びることで脳に刺激を与えます。

八、よく噛んで食べる

・歯のない人のほうが認知症の症状が重くなる傾向があるようです。良く噛んで食べましょう。



〈編集後記〉

先日、新聞記事でちよつときになる言葉がありました「ラストストロー」これは英語の成句で背に重荷をひとつ、さらにひとつを載せられてなんとか耐えていたロバが最後に藁を一本載せられた途端、崩れ倒れる」という意味です。四月十四日に熊本を中心とする大きな地震が起きました。その後も余震が続き、人々は恐怖と疲労が蓄積し想像できないストレスを抱えていることと思ひます。

私は普段どりの生活を送れる事に感謝しながら毎日を大切に生きていこうと思ひています。
(杉)