

ゆうゆう通信

令和3年11月10日発行 第40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



**コロナ禍での最初のボランティア
高陵中学校吹奏楽部来たる！**

10月4日、澄み渡った青空の下で高陵中学校吹奏楽部が素晴らしい演奏を披露して下さいました。コロナ禍で一年以上ボランティアの受け入れはできませんでしたが、警戒レベルが1に下がり、感染リスクが少なくなつたため、受け入れることができました。入所者様も久々に賑やかな雰囲気になり、笑顔があふれていました。演奏は大変好評でした。その話で持ちきりになるくらいでした。また、偶然ゆうゆうの近くを通りかかった地域の方々も楽しんで演奏を聴いておられました。残暑の中、懸命に演奏をして下さった高陵中学校の皆様・関係者の皆様、ありがとうございました。





デイケア 敬老会

デイケアでは、令和3年9月14・17日に敬老会を行いました。
式典では、事務長より、今までのご苦勞をねぎらうとともに、これからますます健康で生き生きとした生活ができますよう祝辞をいただきました。また今年は記念品として、お薬手帳のカバーを贈呈いたしました。

またご利用者様から代表でご挨拶をいただき、ゆうゆうへの感謝とまだまだ頑張りますと心強い言葉を頂戴いたしました。

余興として、インターネットで日本昔ばなしの動画を流し、職員がアフレコに挑戦しました。はなさかじいさんでは、いじわるじいさんとおばあさん役の職員は、なんと上手で、アドリブも加わって、皆さん大笑いでした。

いつまでもお元気で過ごして下さい。



9月15日、まだ暑さの残る陽気の中、感染レベルが下がった事もあり、今年度の敬老会を2階のA・Bチーム合同で開催いたしました。事務長より祝辞と節目に当たる方々への表彰に加え、利用者様全員に記念品贈呈を行い、余興の二人羽織で笑い盛り上がりしました。



2F 敬老会

3A 敬老会

今年の敬老会は、利用者様と話をしながら職員がハンドマッサージを行いました。普段は面と向かつては言う機会の少ない、感謝の気持ちが伝わるようにと、若いころの話などを聞きながら、心を込めて行いました。利用者様も「いい気持ちだなあ」と喜ばれていました。

ハンドマッサージの効果には、以下の5つの効果があります。①血行を促進し、冷え性を改善、②手の肌のトリートメントとストレス解消、③リラクゼーション、④筋肉の拘りを解す、⑤浮腫の軽減です。特に女性の方は手の先や足の先等、末梢が冷えてしまう方も多いのではないのでしょうか？そんなときハンドマッサージを行うと全身の血行が良くなり、冷え性の改善に繋がります。

また、ハンドマッサージで手のツボを押すと、身体の不調を改善する効果を得られ、精神的にリラックスできます。麻痺のある方にもマッサージを行う事で、手が硬くなってしまう事を防ぐことができます。高齢になると、体内循環が低下し老廃物や余分な水分が蓄積してしまいます。

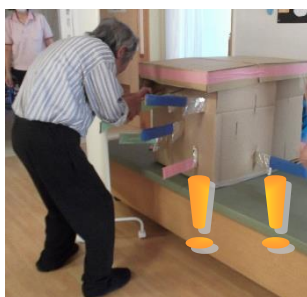
ハンドマッサージをする事で、内臓の機能が改善し、老廃物を身体の外に排出するため、浮腫を軽減することができます。

敬老の日だから...ということではなく、激動の時代を生きてこられた方々に対し、今後は尊敬と敬意の気持ちを表す方法として、利用者様と向かい合っって手を握るハンドマッサージを取り入れていきたいと思っています。



3B 敬老会

3階Bチームでは、敬老会の催しとして、職員がスコップ三味線・マジックショー（段ボール大脱出）二人羽織りを披露しました。スコップ三味線では、職員が浴衣姿にスコップを三味線に見立てて、「かえって来いよ」「水戸黄門テーマ曲...ああ人生に涙あり」「上を向いて歩こう」を演奏し、手拍子をしながら皆で歌いました。段ボール大脱出では、職員が段ボールの中に入り、利用者さんに包丁（段ボールで作成した物）で切り込みの位置を挿してもらい、その後職員が衣装を替え段ボール箱から飛び出しました。二人羽織りでは、化粧のバックをつけたリ、ラーメンやケーキを食べる様子を「うまいぞ!」「上手だな」と言った言葉をかけてくれました。最年長の方に花束を渡すと、普段から涙もろい方ですが、更に涙を流して喜んでくれました。プレゼントに家族からのメッセージを添えて、一人一人に渡した後、おやつを食べべて終了しました。終了後、「楽しかった」「良かったよ」と声を掛けてくれる方もいて、楽しい会となりました。



奇跡の段ボール大脱出



2F運動会 五平餅

10月12日・19日に2階で運動会を行いました。今年度はコロナ対策として小規模での運動会でした。利用者様の元気の良い選手宣誓や、リハビリ職員による準備体操で体をほぐし、大玉送り・輪送り・玉入れの3競技を行いました。途中玉が逆走してしまうハプニングもあった大玉送り。全員で熱心に棒を使って床に転がる大玉を次の人に送りました。棒を使い輪を送る輪送り。恒例のためか皆さん本当に手早くびっくりする速さでした。玉入れは余裕で入れてくださる方もいました。また12日の昼食時には職員の手作り五平餅を振る舞いました。網で焼きいい焦げ目の付いた五平餅。普段はあまり食欲のない方も美味しく召し上がっているご様子がありました。



3A お楽しみ会

3Aは今年度、「運動会」としてではなく、ユニット毎でゆっくりレクリエーションを楽しむ事を趣旨として、「お楽しみ会」を計画しました。日頃の作業の中でやっているビニール紐の三つ編みをやってみると皆さん覚えていたものですね。上手に何本も出来ました。お楽しみ会では新年のおみくじに使用することも伝え、長いのが出来そうな方・短めの良い方と本人にも聞きながら、職員も間に入り、和気あいあいと行えました。また、玉入れは玉を作る所から行いました。新聞を切り利き手で丸めて、その後は反対の手で…と、皆様の協力もあって玉入れの準備が整いました。

いざ競技が始まると、職員が球を入れる箱を意地悪く動かして利用者様を困らせます。しかし、普段見せないような生き生きした表情を見ることができました。

三つ編み



3B スポーツ大会

日々、コロナ渦中での施設生活が続いていますが、3Bチームでは利用者様の体験型・秋のスポーツ大会を計画しました。通常の季節行事であれば行事食を作ったり、屋外への散歩等がありますが、今回は、利用者様に少しでも雰囲気を感じてもらうため昼食をお弁当形式にし、メニューにはさつまいもご飯を取り入れました。午後からは、合同ユニットで身体を元氣よく動かそう！をテーマに、パラリンピック競技で話題のボッチャや、職員の空手、最後は参加者全員での歌等、終始参加者の笑顔が絶えない盛り上がりとなりました。利用者様には、選手宣誓や競技で身体を動かすことの楽しさを感じてもらえたと思います。職員手作りのメダルをかけてもらい、沢山の利用者様の笑顔を見ることができました。

今後も季節行事を通して、利用者様の笑顔がさらに増えるように努力していきたいと思っています。

