

健康と長寿を願い敬老会開催

はんの木だより

2024年10月
第89号

社会福祉法人美土里会
青森県上北郡七戸町寒水 70-17
電話 0176(62)2761
<http://midorikai-gr.or.jp>
発行人：盛田薫



敬老会と百歳を祝う会笑顔の表彰

九月一八日水曜日に特別養護老人ホームでは南館のホールで敬老会と百歳を祝う会を行いました。

今年で百歳になられる方が二名、白寿(九九歳)になられる方が二名、卒寿(九〇歳)になられる方が五名、米寿(八八歳)になられる方が二名、総勢一二名のご利用者様をみん

なでお祝いしました。

余興は男性職員四名による *blinking-ban-ban* のダンスと、職員全員によるトラジヨサンバです。ご利用者様は拍手などをして盛り上げてくれる方もおり、楽しまれておりました。敬老会の後には百歳を祝う会が行われ、担当職員から百歳になられた方の紹介があり、特注の大きなケーキでお祝いしました。ケーキはおやつの時間にご利用者様みんなでいただきました。

いつまでも元気で長生きしてくださいね。



blinking-ban-ban



アンコール!!



みなさん
お手を拝借♪



祝敬老の日
いつもありがとう



「長寿の表彰!」



十月二日、グループホームでは南部町なかよしファームに五名お出掛けしました。収穫の秋!という事で、ぶどう狩りを行いました。ハサミ片手にぶどうの房をカットし頬張り、思う存分食べて来ました。曇り天気のおかげで丁度いい気温の中、ゆっくり過ごせて心身ともにリフレッシュされた事と思います。



カンパニー!



緊張する~

グループホームではお楽しみお食事会を行いました。昼食はいつもと違うテーブル配置にし、お寿司、天ぷらを食べ、食後のデザートはプリンにホイップクリームやポッキー、チェリーとそれぞれトッピングしてもらい食べました。所長からプレゼントも一人一人に渡し、中身を見て喜ばれていました。

グループホーム櫟

デイサービスセンター梓

デイサービスでは飽きずに楽しんで頂けるように、季節を感じてもらえるようなレクリエーションを考案しております。八月はかき氷、たこ焼き作りを行いました。暑い日も続いたので、かき氷はとて大盛況でした。たこ焼き作りも「作ったことない。」「時々、孫と作っている。」「買って食べた事しかない。」等と話しながら楽しんでおり、上手にまん丸になると歓声があがっております。



デイサービスでは毎月新しいレクリエーションを考案しております。9月はバランスゲームを行いました。お互いにバランスを考えて順番に積み重ねていき、崩したほうが負けというゲームです。皆さん崩さないように集中して積み重ねていました。



まだまだいける！



職員コラム

使ってみたい健康グッズ

皆さん、日々の疲れ溜めていませんか？暑い夏が過ぎ、過ごしやすくなったのも束の間、私は今ひどい肩こりに悩まされています。シツプにかぶれ、人に揉んでももらうとくすぐったさで鳥肌が立ち、猫背が年々ひどくなり自分でも引くほど姿勢が悪く、なかなか改善しません。そこでこれからチャレンジしようと思うのが竹踏みです。足つばを刺激するアレです。足の裏にいろんなツボがあつて、体の各所と連動して押すと痛いところが人によって違うらしいんです。痛いところが悪いところだそうです。痛みに強いそのあなたも一緒に始めませんか。他にお勧めの肩こり改善方法がありましたらご一報ください。(え)



盛田副園長私物の足つばサンダルとても痛いです！



症状別 足裏の反射区



編集後記

今年も暑い夏をなんとか乗り越えることができず。南部地方ならではのヤマセも近年は感じるものがなくなつてしまい、「寒い夏」も死語になってしまったようです。気づけばもう一〇月。急激な寒暖差に慌てて長袖を引っ張り出し暖房を入れて、秋を感じた今日この頃です。さて、そんな破天荒な気象にもめげず感染症にも負けず、各事業所では様々な行事を行っています。感染対策を講じながらの制約もありますが、利用者様達の笑顔があふれるひとは何か物にも代えがたいものです。これからも皆様と一緒に素晴らしい時間を過ごせることを楽しみにしています(ち)

職員紹介

美土里荘デイサービスセンター梓 介護職員

原田 まい子

美土里会に勤めて三か月になりました。

生まれは弘前市で、こちらに引っ越してきて、今年の冬で二年になります。津軽との違う所は、夏は涼しく、冬は雪が少ない事にびっくりしました。同じ青森県でも気候の違いに驚きました。弘前でも、介護の仕事をしておりましたが、デイサービスではほぼ働いた事がなく、毎日送迎に出て、七戸町の風景を楽しみながら送迎に行っております。まだまだ覚える事が沢山ありますが、ご利用者様の笑顔を活気に頑張っております。私は、食べる事が大好きで、こちらに来てからも休みの日は、色々食べ歩きしています。最近、十和田市にあるアンブレレイカブルによく行っています。写真は、先日アンブレレイカブルに行った時の写真です。パンもとても美味しくて、パンだけを買うに行く事もあります。まだまだ、至らない所があると思いますが、今後も頑張っていきたいと思っています。



美土里荘グループホーム 介護職員

高田 恵理子

こんにちは。もうすぐ還暦の介護職員高田恵理子です。小さい頃から目が悪い事もあって、書物を見るのは好んではいなかったが昨年、古本屋で樹木希林さんの「120の遺言」(二〇一九年発表)に目が止まった。ひとつひとつの言葉に共感させられ、あらゆる人生の局面に通じる普遍的な言葉が綴られていました。一部紹介しますね。「どうぞ物事を面白く受け取って愉快地生きて。あまり頑張りなさい。でもへこたれないで。」なるほど！「失敗したらね、そこからスタートなの。あんまり深く考えない。」そうだね！「幸せと言うのは、常にあるものではなくて、自分で見つけるもの。」「よし！」「誰かに添って生きるって人間が成熟していく為に必要な事だと思うの。」深いな。どんな世代の人達の心にも響くような気がします。是非読んでみてください。何かの答えが見つかるかもしれませんよ。



樹木希林 120の遺言