

# 職員紹介

## 自慢のスタッフを紹介します

千両 ユニットリーダー 沼尻 正

### 仕事をしていて一番うれしかったこと

まごころの杜を家だと思ってくださる方がいることです。ある入居者が自宅に外出した際に、ご家族に「早くまごころの杜に帰りたい」と言っていたと聞きました。「行きたい」ではなく、「帰りたい」と言ってくれたことは、施設ではなく本当に家になったと感じてくれていると思い、とてもうれしかったです。



### 気分転換方法はありますか？

現在3歳と5歳になる娘がいます。仕事が終わった後や休日に娘たちと遊んでいると体は疲れますが、心はリフレッシュでき、また仕事を頑張ろうと気分転換になっています。

### 皆さんに一言メッセージをどうぞ

入居されている皆様が、笑顔で過ごし、家での生活に近い暮らしをしていただけるように、お手伝いさせていただきます。これからもよろしくお願いいたします。

デイサービスセンター長 枝 恭子

### 仕事でいつも心がけていること

相手の立場にたった関わりをもつように心がけています。ご利用者様が自分の家族だったら…と考え、ご利用者様本人はもちろん、ご家族様も安心してお任せしていただけるように心がけています。



### 気分転換方法はありますか？

私の気分転換はピクロスパズルです。夢中で解いていると、家事も忘れてしまうくらい、あっという間に時間が過ぎてしまいます。皆さんも試してみてください！

### 皆さんに一言メッセージをどうぞ

レクリエーションや体操等、私たちと一緒に楽しみませんか？色々な企画を用意してお待ちしております。



今号の NEWS!

100歳の お祝い

筑西市より、100歳のお祝いとして、お二人のご入居者様にご家族様とスタッフも同席し賞状と記念品が贈られました。

坂入三子様の健康の秘訣は、朝刊を読むこと。毎朝、お部屋から新聞のある玄関まで100m程の距離を車いすをこいで新聞を読みこられます。

坂入フク様の健康の秘訣は、笑顔でお話すること。いつでも笑顔で話しかけてくれるフク様がいてその場の雰囲気明るくなります。これからも元気で過ごしてください。来年も笑顔で敬老の日を迎えましょう!!



表紙を飾ったフク様



朝刊を読むことが日課の三子様

## お知らせ

### オレンジ広場参加者募集!!

お達者教室のコーナーでもお知らせしましたが、9月～12月までの第1木曜日に認知症をテーマにした教室を開催しています。途中参加でもご遠慮なく、興味がある方は是非ご連絡ください。

参加費 無料

10月3日(木)	認知症予防になる運動や栄養ってどんなもの？
11月7日(木)	認知症の方とどう接したらいいの？
12月5日(木)	認知症になっても、住み慣れた場所で暮らすためには

【場 所】特別養護老人ホームまごころの杜 (筑西市西方1667 電話28-8556)  
【時 間】全日 10:00～11:20

## 編集後記

最近では、御神輿やお達者教室そして敬老会など、地域の方やご家族様にも足を運んでいただける機会が多くなりました。

今後も、皆様に喜んでいただける企画をたくさんご用意してお待ちしておりますので、気軽にご参加ください!

季節も変わり、特に朝晩と気温が下がっていますので、体調を崩されないようご自愛ください。

## 活動報告

### 避難訓練を行いました!

まごころの杜では、年に2回消防署にも協力いただきながら避難訓練を実施しています。最近では火事だけではなく、地震や水害も心配です。どんな時でも、ご利用者様の安全を守るように、いざという時に備えて訓練をします。本番さながらに緊迫した雰囲気の中、スタッフは真剣に訓練に取り組んでいました。



〒308-0845 茨城県筑西市西方1667  
Tel. **0296-28-8556**  
<http://sekiyoukai.or.jp/>



# まごころ

“ずーっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし

秋季号  
Vol.2  
令和元年  
2019.autumn



笑顔がいつぱい、夏の思い出

## 今号の表紙

9月15日に開催された敬老会の一コマ。これからもお元気でお過ごしください。

## 目次

- お達者教室を開催…………… 2
- デイサービス日記～外出・夏祭り～… 2
- 令和元年度 まごころの杜敬老会… 3
- 花火大会…………… 3
- スタッフ紹介…………… 4



### お達者教室 (地域支援事業)

まごころの杜では、7月の毎週木曜日(全4回)に地域の方を対象とした「お達者教室」を開催しました。

毎回、教室の中でご紹介した運動などを自宅でも行っていただきながら初回と最終回では体力測定を行い、日々の積み重ねを実感していただく内容にしました。

また、参加していただいた方同士、交流も図ることができ、運動ももちろんですが、何より笑顔で過ごす時間が持てたことで、心も体もリフレッシュできた様子でした。

9月からは毎月1回、認知症をテーマにした教室を開催しています。興味がある方は、お問合せください。途中参加も大歓迎です!!



### 運動教室



入居者の健康維持のため、月に4回、外部の講師をお招きして運動教室を開催しています。運動前には、季節にちなんだお話や簡単なクイズを行います。先日は、季節の野菜を使ってクイズをしました。野菜の葉だけを皆さんに見せてから何の野菜かを当てていただきます。葉だけなので難易度も高く感じましたが、そんな心配は必要なく、トマトやナスなどどんな野菜でもばっちり当てていただくことができました。

運動に関しては、ボールを使ったり音楽に合わせてたりしながら様々な方法で体を動かしていただいています。高齢になると運動不足にもなってしまうがちですが、日々の積み重ねで筋力や体力の維持を心がけています。



### 西方地区子供神輿

7月14日、西方地区の子供神輿がまごころの杜に来ていただきました。

当日の朝は小雨が降っていましたが、御神輿を担ぐ声や拍子木の音が聞こえる頃には、雨も止んですっきりとした青空も見られました。

見学していたご入居者様もとても喜んでいただけた様子で、「若い頃にはよく神輿を担いだんだ」と、元気に声をかける姿が見られました。



### デイサービス日記

#### ～外出・夏祭り～

デイサービスでは、9月にイオンへ行ってきました。めいめいにお好きなメニューを選んで、お食事を楽しみました。「私は何頼もうかな...」「俺はラーメンだ」と、久しぶりの外出にとっても喜んでいただきました! 帰りには明野のひまわり畑を見にドライブをして帰りました。

年を重ねてくると、段々出かけることもおっくうになったり、外出する気持ちはあるのに、交通手段がなかったりと、外に出かける機会が少なくなってきます。「出かけるから、いつもよりおしゃれして」「買い物にいくから、忘れ物をしないように」と、非日常を行うことで心身に刺激を受けることも健康のためには大切なことです。これからも皆さんとたくさん出かけていきたいと思います!



### 令和元年度 まごころの杜敬老会

テーマ ～ありがとうを伝える～

9月15日に敬老会を開催いたしました。セレモニーでは、長寿のお祝いとして80歳の傘寿の方から103歳の最高齢の方まで、全利用者様を代表して節目の方々には記念品をお贈りしてお祝いさせていただきました。また、記念演奏会では、下館工業高等学校ジャズバンド部や地元で活躍されている「鼓空会」による和太鼓を披露していただくなど、地域の方々にも参加していただきながら盛大に開催することができました。

ご家族様とは、スタッフも一緒にお弁当を食べたり、レクリエーションをしたりと、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。これからも元気に長生きしてくださいね!



2020年数え年	お祝い名称	お祝い色	名称の言われ
80歳(満79) 昭和16年 (巳)	傘寿	紫、黄、 からし 金、金茶	傘の略字が(八十)と読むことができるから。
88歳(満87) 昭和8年 (酉)	米寿	黄、からし 金、金茶	米の字を分解すると(八十八)になることから。88歳は(米の祝い)とも言い、米文化の日本と末広りの八の字2重ねでおめでたいものです。
90歳(満89) 昭和6年 (未)	卒寿・卒寿	黄、からし 金、金茶 白	略字では「卒」を「卒」と、縦に(九十)と読むことから。
99歳(満98) 大正11年 (戌)	白寿	白	百から一を取ると白になり計算上(九十九)になるから。白装束をつける地方もあるそうです。
100歳(満99) 大正10年 (酉)	百寿・上寿 紀寿・百賀	白	100歳以降は毎年祝う。「101歳:百一賀の祝い」、「102歳:百二賀の祝い」



### 花火大会 in まごころの杜

8月1日に花火大会を開催いたしました。手持ち花火から打ち上げ花火、そしてナイアガラの滝まで、色々な花火を用意しました。

打ち上げ花火では、入居者様の喜んでいただく顔を思い浮かべながら順番にもこだわって準備。打ち上げが始まると、「わ～キレイだなあ」と歓声も沸き「ここでこんな花火が見られると思わなかったよ」と、とても喜んでいただきました。

また、スタッフの子どもたちも参加しましたので、世代交流もでき賑やかな雰囲気の中開催することができました。

また、来年もお楽しみに～!!

