

# つながる笑顔の輪

暑かった夏が過ぎ、穏やかな気候となってまいりました。

季節はゆっくり確実にその歩みを進め、

私たちにさまざまな歓びをもたらしてくれます。



## 六尾だより

題字  
N 様  
(あつほーむ)

第24号  
発行

社会福祉法人長寿会  
泉南市信達六尾547  
TEL: 072-483-7260  
[www.chojukai.or.jp](http://www.chojukai.or.jp)

皆様ご存じの通り、今年は東北地方で大震災が起きました。当初はその悲惨さから、遠く離れた大阪においても、暗く悲しい気持ちになりました。その大震災から早半年。メディアを通じて届けられる、被災された方々の強くたくましい笑顔を見ることで、人の強さを感じ、生きる事の喜びや、しあわせを実感しています。

そして、ふと身近に目を向けると、長寿会にも日々たくさんの笑顔が溢れています。

「美味しいものを食べた」「大切な人と会えた」「楽しい事があった」笑顔の理由はおひとりおひとり違うのでしょうか、そこと共に通ずるのは「心の温かさ」です。

一つの笑顔を見て、職員も笑顔になり、やがてそれが長寿会全体に広がっていく。

笑顔にはつながる力・前向きになる力があると信じています。

福祉とは「しあわせ」。  
しあわせのそばにはいつも笑顔があります。長寿会に関わるすべての方々の笑顔を活力に、前進していきます。

今回の六尾だよりも、長寿会の笑顔を紹介できればと思っております。

詩 緒

A wide-angle photograph of the Yamazaki Shrine entrance. A large yellow banner spans across the top of the frame. On the left side of the banner, there is a small circular inset photo showing two people, a man and a woman, smiling. The main text on the banner reads "特養N様 祝101歳!! 行ってきました山崎神社へ!!!". To the right of the banner, the shrine's main gate is visible, featuring traditional Japanese architectural elements like a tiled roof and wooden pillars with inscriptions.



「来年も皆でまたここに来れますように」と、その場にいた全員の願いです。お参りを済ませ、このまま帰苑する予定でしたが、N様の希望で奥様と一緒に暮らしていた思い出一杯の自宅へ向かう事になりました。自宅の庭は今でもとてもキレイでN様の想いが伝わります。2時間程の外出でしたが、帰りの車中でN様より「感無量です。」との言葉をいただき、体力的にも外出には不安な事もありました。が、ご家族様の協力を得て、N様にとつて良い思い出を作る事が出来ました。

山崎神社に到着し、まずは手を  
洗い清め、そして参拝です。

名、職員3名の計6名でいざ出発です。車中では懐かしい景色を見ながら、昔話をして下さいました。N様の目が輝いています。

誕生日を迎えるにあたり、その時に山崎神社へ行こうと約束をしました。ご家族様にも同行をお願いし、何度も下見に行き、万全の準備を行いました。N様、ご家族様2

話は去年の暮れにさかのぼります。N様と職員Tの何気ない会話を、この中でN様の地元にある山崎神社へ行ってみたいという話を聞きました。



特養では月一回季節に合った行事を行っています。皆様に喜んでいただけの一になる様に、様々な工夫をこらしたものとなっています。今回は、母の日と父の日の様子をご紹介したいと思います。

まずは母の日です。日頃の疲れを癒し、いつまでもキレイでいてほしいという職員の強い希望から、マッサージ屋さんとネイルサロンをOPENしました。もちろん職員が感謝の気持ちを込めて、一人一人に施していきます。キレイな色の爪を見てウットリとされる方や、ニコニコととても嬉しそうにされる方がばかりでした。ウトウトと気持ち良さそうに眠られる方もおられました。

父の日では若き職員Sが歌謡ショーを行いました。まるでラウンジのような空間へと模様替え。ノンアルコールですが、ビールとおつまみも用意しました。職員Sが歌い出すと、皆手拍子をして下さり、握手を求める方もおられました。皆が皆、ニコニコ笑顔です。

この笑顔を大切にこれからもどんどん楽しい計画をしていきます。

# あつとほーむの 魅力紹介

こんにちは!!あつとほーむです。今日は、この場をお借りして、あつとほーむに来ていただいたるボランティアの紹介を、皆様が楽しく参加されている風景と一緒に紹介させていただきます。

まずは、「紙芝居・合唱」です。

上の写真は、紙芝居の時の様子



です。昔懐かしい木の箱に入った紙芝居で、皆様、当時の思い出がよみがえるよう、「ベル持ったおっさんがよく来ていたな」と声を合わせて話されていました。



紙芝居を見た後は、皆様で合唱しながら、なるこや色々な楽器を使って、賑やかに唄って踊って体で音楽を楽しみます。

次に紹介させていたくのは、はがき教室です。いつも先生が、その季節にあつた作品をテーマに



皆様と書き上げていきます。書き出すといつもあつという間に時間が過ぎていき、皆様とても集中して参加されています。私達スタッフもまさせていただくのですが、皆様とてもお上手で頭が上がりません。

最後に「詩吟教室」です。詩吟教室のあの世界観は、次号でたっぷりとお伝えしたいと思います。

いつもと違ったボランティアの皆さんのおかげでとても楽しいあつとほーむになっています。これからも皆様よろしくお願いいたします。

## デイサービス

今回、ご紹介するのは日々行っているデイサービスの作品作りについてです。

まず初めに「ぬり絵」です。開始当初は男性の方はあまりやらないかなと話していましたのでですが、いざやり始めると、とても熱心にされていて、ピッくりました。

最後に「詩吟教室」です。詩吟教室のぬり絵が、健康はもとより、ご利用者様や職員との会話に一役かっています。

このぬり絵の作者は、93歳の方です。いかがでしょうか。

その他にも、夏野菜をテーマにしたぬり絵もあります。



天井飾りなどもご利用者様と一緒に貼り付ける、といつもので、色々と悩んでいらっしゃるご利用者様もいらっしゃいますが、毎回繰り返すことで、徐々に慣れていく、作業のクオリティも早く、うまくなってきます。

デイサービスでは、壁面作りや天井飾りなどもご利用者様と一緒に実施するためと考える方もいらっしゃるかと思います。



(季節に応じて題材が違います。) 色遣いもさまざま。

この綺麗な朝顔とちょうちんの作品に取り組まれた方は、男性の方で、図面を引いて修正や補強を行いました。

女性のご利用者様複数での合作のちぎり絵作品も見事でしょう? この他にも、デイサービス自慢のたくさんの作品がありますが、その紹介はまたの機会に!!



↑塩もみ込み



↑樽入れ



←重石のせ

**① 塩漬け**

香りの良い完熟の梅のへたを優しく竹串で取り、塩をもみこみます。大きな梅に「立派な梅やね」と感心の声が。梅は職員が家で作っている物を持って来てくれました。梅酢が上がつてくるまで重石をして1週間待ちます。

**② シソ漬け**

1週間経ち、梅酢が上がり付きました。さらに赤シソと一緒に漬け込み赤い色を梅に吸わせます。



↑シソ漬け

**③ 天日干し**

そして梅雨が明けるまで待ちます。「美味しいなれよ」と皆で念をおくりました。



↑天日干し

台風の影響で夜露にあてられずし  
ばし足踏み…。美味しい梅干しは  
1日にしてならずです。

今年は梅雨入りも早かつたので  
すが、明けるのも早かったので、天  
日干し1日目は7月16日でした。  
赤シソで赤く染まった梅とシソの

**『梅干し作り』**

葉をザルにあげていきます。皆様、手が真っ赤になるのもかまわずに丁寧にシソの葉を広げてくださいました。

**④ 完成**

7月24日無事に夜露にあることができ、梅干しが完成しました。「できたねえ」「おいしそうねえ」「このまま食べようか」と皆さん喜びの声。タッパーに入れて冷蔵庫へ保管し出番待ち。



↑屋上へ

**⑤ 梅干しづくしの昼食**

後日、皆で精魂込めて作った梅干しでお料理を作りました。



↑タッパー詰め

↑「おいしいねー」と満面の笑みの1様

グルーフホームでの梅干し作りは今年で2度目ですが、去年より美味しく出来たと思います。今年は2キロ漬けたのですが、「来年は5キロやね!」と意気込みの声もあります。グルーフホームの梅干しを作りは今後も続きます。

食べにお越し下さいませ。

ケアハウス

# ケアハウスの選べるランチ

「いらっしゃい!どちらにしますか?」

「私はこっちにするわ。」

「う~ん。。。どつちもおいしそうやなあ」

ケアハウスでは見て選ぶ楽しさを感じていただくため、月1回の選択メニューを実施しています。

より外食に近い気分を味わっていただくため、メニューを事前に聞いておくのではなく、当日料理を見てその時の気分で選んでいただいている。

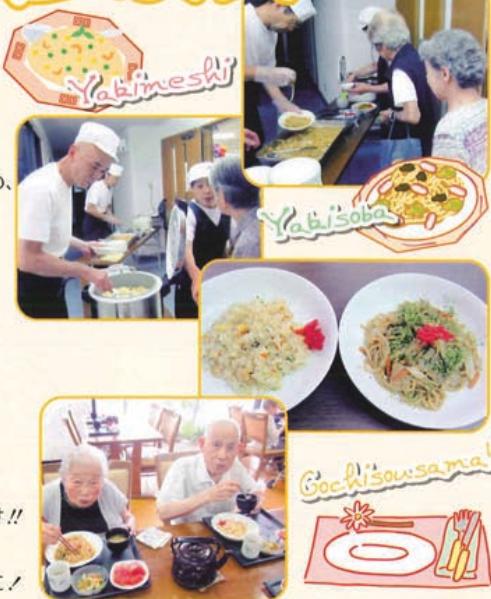
そして、選択していただいた料理を目の前で盛り付けて食べていただきます。

今回のメニューは「焼きそば」と「焼き飯」

職員の愛情たっぷりで美味しく出来上がりました!

どっちが人気になりましたが、今回は引き分け!!  
どちらも好評でした!!

今後もどんどんアイディアを出しますのでお楽しみに!



背中の場合、10分を目安にゆっくりなれる様におこないます。手のひらの熱がじんわりと伝わり、あたたかくなっています。中には遠く、ウツウツされる方もいます。



思わずニコっと笑顔のTされ!

手のひらから伝わること  
—タクティールケアを通じて—  
今、グループホームいすみでは、タクティールケアをおこなっています。タクティールケアとは軽く触れるマッサージで背中や手、足に触れることで、マッサージをする方される方、双方にオキシトシンという成分が分泌され、リラックスが出来、不安の軽減や痛みの緩和などの効果があるとのことです。

タクティールケアを通じて、お互いの気持ちも伝わっていけばいいなど思いながら、毎日おこなっています。興味のある方はお声かけください。



ありがとうございます!

から断られたり、触られることが苦手な方もおられます。ほとんどの方からは好評で「気持ちがいい」「スッとした」と言われ、「おねえちゃんもやってあげると肩もみをしようとしてくださる」とあります。

グループホーム いすみ

# 包括支援センターによる 『介護予防』

包括支援センターでは介護予防事業にも力を入れ地域の皆さんがいつまでも住み慣れた場所で健康に生き生きとした生活が送れるように介護予防を推進しています。介護予防教室(リフレッシュ教室・わっしょい教室)で実施しているトレーニング法を紹介します!! 1日5分でもご自宅で続けてみませんか?

## タオル体操



上半身を左右に傾け  
脇腹のストレッチ



背中にタオル  
を回し、上下  
から引っ張り  
肩の運動



膝を伸ばし足にタオルを引っかけ  
自分の方に力を入れ足のストレッチ



両手でタオルを握り、押し  
つぶし腕と胸の筋トレ

**筋力トレーニング**

筋力は20代をピークに低下するとと言われていますが、毎日の適切なトレーニングにより低下を防ぎ筋力向上に繋がります。「年だから今からしても変わらない」と思われるかもしれません、90歳になつてもトレーニングの効果は出ると言われています。いつまでも張りのある生活ができるように健康的な体つくりをしてみませんか。

**[注意]**  
体調の悪い日は  
休息してください。

## ★筋力トレーニング★

### せんとうぜんや 前頭前野

人間だけが特別に発達  
している部分

- コミュニケーション能力
- 判断力
- 意欲、集中力
- 意思決定

などをつかさどっています。



脳の老化を予防するには前頭前野を刺激する必要があります。方法は様々ですが脳科学で立証されているのは、  
 ①簡単な計算を早く解く  
 ②文字を書く  
 ③人と話をする  
 ④指先を使う  
 などです。

## 簡単な指体操

図のように1本ずれた状態から、1本ずつ折っていきましょう。



若いから出来るというものでもなく20代の職員でも苦戦していました。しかし、悩みながらやることが前頭前野をさらに刺激します!

### [応用編]

- ①右手の親指と人差し指を折り、左手はバーの状態のまま2本ずれた状態から1本ずつ折る
- ②右手の親指、左手の親指と人差し指を折った状態から1本ずつ折る

## こっくん嚥下体操

### ①深呼吸・軽体操 (首や肩回しなど)



### ②口の体操

大きく口を開かし「ア」「ン」「イ」「ウ」



### ③頬の体操

頬を膨らませたり  
すぼめたりする



### ④舌の運動

舌を前後左右  
に動かす



### ⑤発声練習

「ハ・ビ・ブ・ベ・ボ・バ  
・タ・カ・ラ」を繰り返す



### ⑥咳ばらい

胸を押さえながら  
咳ばらい



## ★嚥下トレーニング★

美味しいものをしっかりと食べるこ  
とで、心が満たされ心身ともに健  
康になります。  
しかし、年齢を重ねるにつれ飲み  
込む(嚥下)機能が低下し安全で美  
味しい食事が損れにくくなりま  
す。  
唾液を増やし嚥下機能を向上さ  
せてくれる体操を食事前に取り入  
れてみてください。

# 納涼盆踊り大会

雨天中止  
で涙雨

去る8月20日、長寿会恒例の「納涼盆踊り大会」を予定していました。

数日前から設営を進め、当日も曇り空を気にしながらもスタッフ総出で準備に全力を尽くし、提灯に入れ、浴衣に着替え、出店もOK、踊り子さん、歌い手さんも到着…

「さあ準備は万端!! 楽しい時間の始まりだ!!」

と、その時…まさかの涙雨。



涙の撤収作業



過去、長寿会の盆踊りはお天気に恵まれ一度も中止になったことはなかったのですが…

悔しい気持ちを抑えつつ、片づけ作業に切り替え…職員一同本当に楽しみにしていましたし、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様方にとっても残念な結果になってしまい、心よりお詫び申し上げます。

来年こそは必ず盛大に開催いたしますので、どうぞご期待ください!!

## 第10回

### この仕事につけて 思い出に残るエピソード

あつとほーむ  
編

H

私が、この仕事で思い出に残っていることは、ご利用者様に名前を呼んでいただけの時が、泣きそうになるぐらい感動します。名前を呼んでくれたぐらいで、大袈裟な」と思われるかも知れませんが、自分の中では名前を憶えていただけですが、その方の人生の中で少しだけでもお役に立てるのかなと感じるので、「お兄ちゃんいないと楽しくない」と昔さん声をかけてくれています。それだけで涙ものなのですが、そのなかで特に思い出に残っているのが、2年近く利用されているご利用者様が、最近「堀さん」と舌を掛けてくれたことです。1年ほど前から「あのにいちゃん、いてないんかい?」名前は知らんねん」と私が休みの日など言つてくれていたようですが、その時も少し目頭が熱くなつたのですが、休み明けに出勤したときにスタッフから「〇〇さん」が、昨日、堀さんは休みかいって、聞いてたよ」と話を聞く、その方にとつて私が必要と感じてくれているのかなと、とても嬉しかったです。日常のとても些細なことなのですが、こういう喜びがあるのでこの介護の仕事は、辞められないと改めて思います。



T

数ヶ月前に、ご利用者様から突然のお手紙をいただき、驚きと嬉しさ、会話の大切さを感じました。私がご利用者様に子供の幼稚園の夏祭りの模擬店の担当にあたっていて不安だと、何気なく会話をした事を覚えていて下さり、「手紙には」「書かれています」。二言頗張つてねど、うつかり声をかけずに帰つてしまい、その一言で不安な気持ちもどこかへ行きました。無事に模擬店も出来ました。

この仕事を始めたきっかけは人の役に立ちたいという想いからでしたが、実際に仕事に就いて、逆にご利用者様からアドバイスをいたいたいたり、励まされる事が多くあります。ご利用者様から安心をいたいたいように、私もご利用者様の心の支えになつていきたいと思っています。



K

(ケアプランヤンター)

体を動かすことが大好きな私。ジョギングに筋トレと、健康管理の一環に運動するよう努めています。(その後のビールが格別です!)特にここ最近頑張っているのは「空手」です。多いときは週3回道場へ通い、子供達と汗を流しています。(終った後のビールが最高!!)こう見えて黒帯なんですよ。



9

(特種)

日常から「非日常」へ!!  
私流「おひとり様」を満喫!  
「人」が大好きな私ですが、非  
日常は人のいい温泉で  
ボーッと「おひとり様」を楽しんでいます。近場  
の温泉やスパで岩盤浴・  
サウナ・ミスト・炭酸風呂と…。  
万一、見かけても「おひとり様」の入浴中はそっ  
としておいて下さいね😊



第3回

見せます!! 私のOFFも!!

皆様のご協力  
ありがとうございました。

長寿会で働くスタッフもよい環境に知つていたたく好評の連載。今まで知らながつた仕事以外のあんな顔こんな顔をお見せします！

この度は多大なる御寄付をいたしましたが、有難うございました。社会福祉の主旨をご理解いたたき、過分なる御厚意を頂戴致しましたことは、身にあまる光榮に存じております。

今後もますます社会福祉活動に力を入れて行こうと固い決意を新たにする次第でございます。平成23年度も多大なるご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

理事長　飯尾弘一

AMOM

## 提示板

広報誌に関する感想・その他なんでも結構です。  
皆様の生の声をお寄せ下さい!

[リアルタイムな情報はこちら](#)

檢索

〒590-0515 泉南市信達六尾547番地  
TEL (072)483-7260 FAX (072)483-7261

編委會

これからも六尾だよりを通じて、六尾の郷・長寿苑がより接しやすく、より身近な存在になれるような記事を目指して、編集委員、スタッフ共々頑張りたいと思います。これからもよろしくお願ひいたします。

も少し変わり、また新たな視点から情報などを伝えなければと思ひます。そして今まで行ってゐる記事の「思い出に残るエピソード」や「見せます!!私のOFFを!!」などの記事を通して、頗る知りのスタッフの意外な面や、他の部署には「こんな人がいるんだ」という紹介にも繋がれば幸いです。

厳しい暑さも過ぎ、朝夕が過ごしやすい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

編集  
後記

