

# えんじゅだより

第125版 平成27年度4月号

こんにちは、若草グループです。



一月は行く、二月は逃げる、三月は猿・・・、もとい去る(笑)

その言葉の通り、あっという間に月日が流れていくのを実感している今日この頃。

皆さんいかがお過ごしでしょうか？

さて、突然ですが、皆さんは人が快適だと感じられる温度・湿度はどの程度かご存じでしょうか？

正解は温度18℃～26℃、湿度45%～65%となっています。

延寿では各お部屋に湿温計を設置しています。また、若草グループでも必要な方には加湿器を用意して頂き、湿度・温度を確認しながら、日々快適な環境で過ごして頂ける様努めています。

皆さんも快適な環境で過ごすための目安として、日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(上田)



快適やよ～♪



こんにちは、さくらグループです

先日、女性スタッフと皆さんでひな人形を飾りました。人生の先輩の監修の下、女性スタッフがテキパキ動き、とても立派かつスムーズに飾り終えることができました。皆さん、「上手にできたね」「おひなさんきれいよね。」と喜ばれていました。

三月三日まで期間限定ではありませんでしたが、延寿で一番の写真撮影スポットになっています。(岡田)



## こんにちは ももグループです

ももグループには、2月生まれの方がなんと7名もおられます。一番短い月に集中するのなものかの縁ではないでしょうか(笑)

先日行われた誕生日会にて、うさぎがのっている可愛いショートケーキやチョコレートケーキを並べると、「可愛いねー」「祝ってくれて嬉しいわ〜!」と大変喜んで頂きました。皆さんで歌を歌った後は、甘いケーキをペロリと召し上がられ、私たちスタッフも皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごさせて頂きました♪ (山中)



happy  
Birthday





たたたた、ためきのた。さあ、皆さんと一緒に！

少しずつ、春が近づき、暖かくなってきましたが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？

くるみグループでは、昼食前に唾液の分泌を促し、嚥下を助ける効果のある、「ぱたから体操」や「ストレッチ体操」を行っています。皆さん、「この体操をすると、気持ちいいね。」「唾液が出てきたわ。」と仰って下さいます。

これからも、楽しく口腔体操やストレッチ体操に参加して頂けるように工夫していききたいと思います。(青野)

**ぱたから体操の期待できる効果**

- 口腔内の病気予防 → 口呼吸から鼻呼吸に変わり、口腔内の乾燥を防ぐ、喉・歯肉の炎症・口内炎・口臭予防。
- 味覚発達 → 噛む力・飲み込む力が回復、言葉の発音がはっきりする。
- 脳の発達を促進 → 入れ歯が安定、いびき・歯ぎしりの改善。

**それぞれの口の動きと効果**

- ぱ・・・唇に力を入れる(唇をしっかり閉じて開くと発音できる音) → 食べこぼし予防になる。
- た・・・舌先に力を入れる(舌先が前の歯の裏について、そこから離すことで発音できる音) → 舌を使って食べ物をつぶす、舌の動きを助ける。
- か・・・喉の奥から発音(口と鼻の通り道を閉じると発音できる音) → 舌を喉の奥の方に引く事で発音できる音 → むせ予防に効果がある。
- ら・・・舌先を上げる(舌先を丸めて上顎に付けて、そこから離す事で発音できる音) → 食べ物をまとめる舌の動き、飲み込む力を促す。

# こんには虹グループです。

まだ寒いと感じる日々ですが、3月になりました。3月といえば雛祭り、虹グループにもお雛様が1年ぶりの登場です。雛祭りはいつからあるのか皆さんご存知ですか？説は様々あるそうですが、平安時代頃の貴族の遊びとしてあったという記録があるそうです。この頃は立ち雛というもので、今のような座り雛ができたのは室町時代であるようです。子供の頃は親が飾ってくれるのを見ていましたが、いざ自分でしようとするとなかなかできないものでした。

(赤下部)



## 4月の特養・ショートステイの予定

日	月	火	水	木	金	土
<b>今月のウィンヘアーサービス</b> <b>4月1日(水)・30日(木)です♪</b> <b>御予約は早めにお問い合わせ致します。</b>			1 1階喫茶	2 ウィンヘア	3 1階喫茶	4
5	6 1階喫茶	7	8 1階喫茶	9 2階喫茶テラス	10 1階喫茶	11
12	13 1階喫茶	14	15 1階喫茶	16	17 1階喫茶	18
19	20 1階喫茶	21	22 1階喫茶	23	24 1階喫茶	25
26 お花まつり	27 1階喫茶	28	29 昭和の日	30 ウィンヘア		

★お花見は近場の公園等、天候をみながら計画したいと考えています★水曜日はボランティアさんによる喫茶です♪



# 皆さんの デイセンターです



今回はセンター名物 選択レクリエーションの中でも人気の高い運動レクをご紹介します



タオルを使った体操では手に持ってストレッチを行ったり、足を使って筋力の強化やバランスを取る練習をしています。少々「しんどい」内容でも皆さん笑顔でされていますよ。



床にあるタオルを足先でつまんで折り畳んだり（左）足の指で挟んで持ち上げたり（右）とメニューも豊富です。床の掃除も兼ねて（笑）



昔懐かしい「お手玉」を使った体操も人気の高い運動メニューです。普段は絶対しないような事を行うことで、身体だけでなく脳の体操にもなっているかもしれませんね。



「利き手と反対の手足を使つての玉入れ」や「頭に乗せるバランスゲーム」を行っています。高得点を狙つて的を狙つて下さいね。





昨年の12月、そして今年の3月の日曜日に「京都日帰り旅行」と題して伏見と宇治に、観光バスをチャーターして遊びに行ってきました。また来年も行きましょう



訪問美容室（ウインヘア）：4月 1日（水）・30日（木）

習字：4月 4日（土）・18日（土）

詩吟：4月21日（火）

フォークダンス：4月25日（土）

※今年も多彩な行事を計画中です。お楽しみにして下さいね！

### ～私の夢の移り変わりについて～

#### 職員のおひざやき

私が幼かった頃から今までの「夢」についてお話しします。

幼少の頃、我が家の遠足はお弁当を持って田んぼに行つてはワラビやぜんまいなどの山菜を取っていました。自然たっぷりなので、ヘビ・カメはもちろんのこと、きつねなども普通に見ることができ小川を堰き止め魚とりに興じ、服はいつもずぶぬれで常に野山を駆け回っていた田舎っ子でした。

その頃嬉しかったことベスト3は、運動会で母と一緒に走って一等賞を貰った事。そして「くろんど池」での写生大会で賞を貰ったり夏休みも返上で頑張

った中学時代。部活帰りに食べたアイスクャンデーの味が今でも忘れられません。

高校時代はアルバイトに精を出していました。思い返せば何にでも一生懸命でした。

そして就職。進路については悩みました。私は美容師になりたかったのですが、母に相談すると「女が手に職を持つと旦那が働かんようになるからやめとき」と反対され、泣く泣く志望変更したことは今でも後悔しています。

しかし息子が理容師になり、私の夢を息子が果たしてくれました。親孝行な息子です。

たまに息子の働く店に立ち寄ると、ハサミを手に懸命に働く姿に私の夢を重ね合わせることができ、別の店員さんから「お母さんがいらっしゃると、お店が繁盛する」とまるで私を福の神扱いかのような、嬉しい言葉を言ってもらえたりします。

今では孫に困まれお買い物に出かけ、店内を無邪気に走り回る孫たちを見ていると「幸せってこれかな？」と思います。元気に働ける健康に感謝。そして家族に感謝。

「夢は年と共に変わっていくものだなっ」と感じている今日この頃です。 石川 園子

ご家族様へ

事前にご連絡をいただければ、いつでも当センターの見学をしていただけます。

センターでの取り組みや、皆さんの様子をご覧になっていただく機会や、介護に関する疑問や相談・皆さんのご家庭での様子などを、お聞かせいただく機会を更に増やしていければと思いますので、お気軽にスタッフまでご一報ください。

## 「こんには ケアハウスです。」

「マスク」と言えば風邪の人もいるでしょうが、ついにこの季節がやってきました。「花粉」今年の花粉量は去年より多いみたいですね！とお天気お姉さんが笑顔で言うのを聞いた時は、テレビの前で怒ってしまった今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

さあティッシュよ、同じ苦しみを知る者同士、共に乗り切ろう オ

## ウ・ララ

さて皆さん 3月と言えばこの歌。 “あかりをつけましようぼんぼりにくきょうはたのしいひなまつり” 誰もが耳にしたことはあるでしょう。作詞はサトウ ハチロー。一九三五年（昭和一〇年）サトウ ハチロー先生が二人の娘のためにひな人形を買った頃の作詞らしいです。

ひな祭りがいつ頃から始まったのか定かではないようですが、平安時代には人形（ひとがた）で身体を撫で、けがれを移して川や海に流すという厄除けの風習があったとか。

心身の浄化によって、すこやかに毎日を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

私もこの時期になるとひな人形を飾り、ひな祭り当日には、妻と娘のために桃の花とケーキを買って帰ることにしています。

水ぬるむ春は目の前です。

皆さん 元気に春を迎えましょう。

ケアハウス

中本 良一

3月2日に壱分幼稚園、4日に極楽坊保育園の園児が来荘し、交流会が行われました。皆さんは園児が披露する歌や劇を大変楽しまれ、素敵な笑顔を見せて下さいました。



とっても上手よ♪

かわいらしい  
お手てやね〜



ありがとうね〜☆



## 編集後記

まだ寒い日もありますが、もうすぐ春ですね。毎年春になると桜を見に出かけるのが私の恒例行事です。

京都の円山公園の垂れ桜・奈良県吉野の夢見桜・嵐山などいろいろ見物に行きましたが、私の中では生駒の竜田川沿いが一番です！

桜の花がひとつひとつぷっくりと咲いており、今にも零れ落ちそうな見事な桜を見て毎年癒されています。若い頃は桜なんて興味なかったのですが…年を重ねるごとに桜の魅力に取り付けられています☆

是非ご一緒に散歩しませんか？ (村野)



### えんじゅだより編集委員

村野喜代子 宮本賢二  
村田奈津美 霧野まり  
中山慎也 高本純子  
岡田正史

えんじゅだよりなどでご意見、ご感想がありましたら下記の電話やFAX、メールアドレスへ連絡をいただけませんか。宜しくお願いします。

電話番号 0743-76-2266

FAX 0743-76-2260

メールアドレス enju@m3.kcn.ne.jp

ホームページ <http://www.enju.net/>