

偕 楽 版



春の全体旅行で河口湖に行きました♪

も く じ

行事報告	春の全体旅行	2頁	地域活動	わくわくキッチン	6頁
	なないろ農園	3頁		笑顔でつなぐ皆様に 感謝する集い	
	迎え火・送り火	4頁	法人NEWS	浴室工事	7頁
	草大福づくり			LED交換工事	
	七夕	5頁		清掃デー	
	納涼祭		快	看護師から	8頁
			旬	栄養士から	

行事のご報告

春の全体旅行



6月28日、大型バスに乗り、32名で山梨県へ日帰り旅行に行ってきました。あいにくの雨の中、まずは山梨県立リニア見学センターに向かいます。近代的な建物に入り、1階で本物さながらのリニア試験車両の車両内を見学、2階ではミニリニアに乗車、3階ではリニアシアターにて時速500kmの感覚を体験しました。

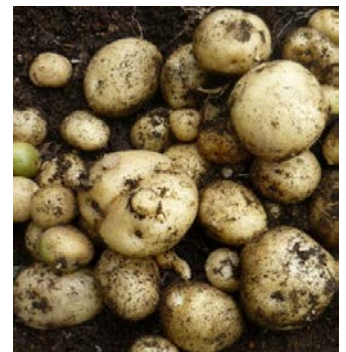
遠くに見えているリニアモーターカーが試運転を始めるのを、今か今かと皆で待っていましたが、2時間の滞在中にリニアが走り出すことはありませんでした…。あ～、残念です。

お楽しみの昼食は西湖マ・メゾンです。色とりどりのお花を散りばめたおしゃれなサラダ、冷たいかぼちゃのスープ、メインはカサゴのバルサミコ酢ソース、デザートはパンナコッタでした。本格的なフルコースを堪能し、皆の顔も自然と笑顔になっていました。

午後のコースは河口湖大石公園のハーブフェスティバル(ラベンダー)とオルゴールの森です。天気が良ければ河口湖、ラベンダー、富士山が一緒に見られる絶景の公園です。ハーブフェスティバル開催中ということもあり、たくさんの方が遊びに来ていました。皆の思いが富士山に届いたのか…帰り際に少しだけ、富士山が顔を見せてくれました。雲の間から覗く富士山はとてとても高く、そして雄大でした。オルゴールの森では、バラのトンネルをくぐり抜けると、そこは異国情緒あふれる建物や庭園が広がっていました。石畳の小道を歩き広場を抜け、ヒストリーホールに入ると、ちょうど自動演奏楽器とオペラ歌手とのコンサートを開催しており、オルゴールとソプラノの美しい音色を楽しみました。

帰りは渋滞にも巻き込まれず、予定通りの時刻に、無事偕楽荘へ到着しました。楽しい思い出が、またひとつ増えました。

なないろ農園



今年の夏の野菜作りは、ご利用者の方と話し合った結果、ジャガイモとミニトマトの2種類を作る事になりました。

<じゃがいも>

4月下旬頃に、プランター4個の土作りとして堆肥や肥料を混ぜる作業とジャガイモ（男爵）の種を1/2にカットした物を植え付ける作業をご利用者2名と行ないました。

芽が出てからでもご利用者の方がこまめに観察をし、間引きや花が咲く前の追肥、土寄せ作業を適宜行いました。プランターの土の乾き具合によっては、朝晩の水やりを行ないすくすくと成長しました。

ジャガイモの葉や、茎が枯れて来たらよいよ収穫の時期。職員とご利用者で収穫を行いました。小さな新じゃがが50個ほど収穫出来ました。

<ミニトマト>

6月の中旬頃に、大きいプランター2個を使って、ミニトマトの苗を植えました。

7月中旬頃にはミニトマトの実がいくつか実り、ご利用者が収穫し試食。素朴なトマトの味わいを感じられていました。

8月に入り、梅雨のような天候が続き、花が咲いても中々受粉せずに枯れてきてしまうものもありました。

トマトの実が付いても赤く色づくのが遅く週に数個の収穫でしたが収穫作業を行ったご利用者で美味しく頂きました。

迎え火・送り火

7月の13日と16日に、迎え火・送り火を4階の正面玄関前にて行いました。

天に還った魂が1年に1度、お墓に帰ってきたあと、自宅に迷わず戻れるよう、目印の送り火を焚いてご先祖をお迎えするという風習です。ナスやきゅうりに木の棒(おがら等)を挿して、牛と馬に見立てますが、これはご先祖様が馬に乗って早く帰れるように、牛に乗ってゆっくり天国へ戻れるように、という意味があります。地域によって、馬にはご先祖様が乗り、牛にはたくさんの荷物(お土産)を乗せて行く、という意味もあるようです。

ご利用者の皆さまと一緒におがらを焚き、お線香をあげ、ご先祖様に感謝をし、亡くなった家族に想いを馳せました。



草大福作り

5月30日に、4月に皆さんと摘んできたヨモギを使って草大福作りを行ないました。

ご利用者の皆さんと職員で、大きくて、あんこのた〜っぷり入った、やわらかい草大福を作りました。3時のおやつ時間に、今回参加できなかったご利用者にも召し上がって頂きました。

ヨモギはキク科に分類され、キク科は最も進化した植物と言われています。代表的なキク科にヒマワリやコスモス、タンポポなどがあり、レタス、ゴボウなどもキク科に入ります。ヨモギはお灸のもぐさとして有名ですが、最近では、韓国式ヨモギ蒸しもブームになっています。また、ヨモギの香りに精神を癒すアロマ効果があり、ヨモギ枕なども販売されています。ヨモギは飲んでよし、付けてよし、嗅いでよし、浸かってよし、燃やしてよしの



中学生職場体験

職場体験とは生徒が体験したい職場を自ら選択し、実際に仕事を体験したり、働いている人から話を聞いたり、その職業に就くにはどんな勉強が必要なのかなどを学ぶことができる貴重な機会となっています。毎年、偕楽荘には八王子市の中学校三校の学生が職場体験にやってきます。



今回は八王子市立別所中学校より三人の女子生徒が偕楽荘に来ました。普段、高齢者とほとんど接することがないという学生たちは、当初は緊張した表情で職場体験を行なっていましたが、ご利用者と一緒に七夕の笹飾りやクラブ活動に参加することで徐々に緊張もほぐれ、笑顔が見られるようになりました。また、最終日にはご利用者の居室で、小さい頃の話や戦争の話などの貴重なお話を聞き、充実感に満ちた表情で職場体験を終えました。

今回の職場体験について感想を聞いてみると「楽しかった。」「もっと長くやりたかった。」「今回の職場体験で初めてトイレ掃除をしました。これからは家でも掃除の手伝いしようと思いました。」との話が聞けました。学生にとって、今回の体験が将来の夢へのきっかけや第一歩、また、良い経験の一つとなれば嬉しいと思っています。

納涼祭

7月27日に楽友会納涼祭が開催されました。

第一部は室内で行われ、見どころは松が谷高校和太鼓部による太鼓のアトラクション。体に響きわたる力強い太鼓の音、高校生の若さ溢れるパフォーマンスにご利用者も手に汗握り見入っていました。

第二部は屋外で行なわれ、たくさんのご利用者、ご家族、そして地域の方々に参加されました。

偕楽荘民踊クラブは、納涼祭の為に日頃から踊りの練習を重ねて来ました。当日はそろいの浴衣で練習の成果を発揮し、素敵な踊りを披露して下さいました。

模擬店も大変賑わい、焼き鳥を片手にビールを飲み最高の笑顔で踊りを楽しませているご利用者の姿もありました。



地域活動

わくわくキッチン

偕楽荘では、地域高齢者のための料理教室「わくわくキッチン」を実施しています。地域交流事業の一環として、年2回開催し、偕楽荘の管理栄養士が簡単に作れる健康レシピを紹介しています。

6月9日に、今年度1回目の「わくわくキッチン」が開催されました。これから本格的な夏に向けて、栄養バランス満点、手軽に作れる「夏バテ予防」のメニューを提案しました。

偕楽荘のご利用者3名と、地域の方16名の参加がありました。4グループに分かれ、お互い協力し合いながら、レシピに書かれた手順に従い、料理を完成させました。メニューは「梅しそしらすごはん」「レンジで簡単！豚肉と野菜のごまだれかけ」「ところてんサラダ」「トマトとたまごのスープ」です。今回はもう1品「夏におすすめドリンク・レモンジンジャー」を作りました。参加者の方から、美味しい！と大好評でした。

一緒に作業している合間や、出来上がった料理を食べる時間などで、各グループそれぞれ会話に花が咲いていました。偕楽荘のご利用者と地域の方が一緒に作業することにより、地域の方が偕楽荘の取り組みに関心を持って頂くことが出来ました。



笑顔でつなぐ皆様に感謝する集い

日頃、施設で活動してくださっているボランティアの皆様、感謝の気持ちを伝えたい、というコンセプトのもと、当法人では感謝の集いを毎年開催しています。

今年は6月25日に行ないました。利用者の皆様に作っていただいた手作りのネームプレートボランティアの皆様につき、施設の職員とテーブルゲームやビンゴゲームを楽しんで、ボランティア活動の紹介をしていただきました。

偕楽荘からは、自彊術クラブの入江先生、歌声喫茶の金山様、白楽荘にボランティアに行かれているご利用者の大塚様、神谷様にご参加くださっています。

こうしたボランティアの皆様を支えられながら、施設は活性化しているのだと思います。いつもありがとうございます。そして、これからも末永くよろしくお願いいたします。



法人NEWS

浴室改修工事

平成8年より使用していた浴室から水漏れが生じてしまい、7月より改修工事を行なっています。現在、女性のお風呂の工事を行なっており、予定は9月13日完成となります。その後男性浴室の工事を行なう予定です。

今回の改修工事での改善点

- 1、シャワーごとに仕切りを設置
- 2、手すりの位置の変更
- 3、滑りにくい素材への変更

工事期間中は大変ご不便とご迷惑をお掛けしておりますが、機能的で使い勝手のいいお風呂になるよう検討いたしました。ご理解とご協力をお願い致します。



LED交換工事

全居室と食堂などの照明器具をLEDに交換いたしました。LEDは省エネルギーや長寿命の他、赤外線をほとんど含まないので虫なども寄ってきません。照明の色は、電球色で統一しました。リラックスできる家庭的な雰囲気になればと思います。



清掃デー

7月21日に偕楽荘恒例の清掃デーを行いました。これは年に2回行われます。

ご利用者に食堂に集まって頂き、椅子の座面磨きや床清掃、窓拭きを行っていただきました。その後、各階に分かれ、廊下清掃と窓拭き、手すり拭き等を手分けをして行なっていただきました。

清掃終了後に、3階のデイルームで、お茶とお菓子をいただき、疲れを癒しました。そこで、ご利用者同士の会話も弾み、ちょっとした交流の場となりました。

快

～看護師からのお知らせです～

今回の話は「なぜ熱中症になるの？」です。

そもそも熱中症ってなに？

気温が高い事でカラダの中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が正常に動かなくなる事で体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こります。

体温は…

脳の視床下部に体温調整機能があり「暑いぞ！」と感じ、皮膚から余分な熱を放散させる為に「汗をかけ！」と指令をだして汗をかきます。そして皮膚についている汗が蒸発する時の気化熱を利用して体温を下げます。

ところが高齢になると…

*腎臓の機能が下がってくる。

*筋肉量が減ってくる。

*カラダの水分量のバランスが崩れる。

*皮膚の感覚が鈍くなる。

など体に変化が起きてきます。

発汗機能がうまく作動しない高齢者は汗を多くかかないので「私は汗をかいてないから大丈夫」と思いがちですが、水分量のバランスが崩れる為に水を体内に保つ事が難しく簡単に脱水になってしまいます。

1日1.5～2Lの水分摂取が必要です。

水分不足が引き起こすのはなにも脱水や熱中症だけではありません。

水分不足による認知機能の低下が続く事でどんどん認知症に近づいて行きます。

「水は大事！！」水を摂って健康を維持しましょう。

【注意】コーヒーや緑茶は利尿作用があります。水や経口補水液(オーエスワン等)がお勧めです。

旬

～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、四季の移り変わりを楽しんでいただくために、季節の行事を大切にしています。食事では、行事食や、特別食、イベント食と、ご利用者が楽しめる食事を、毎月企画しています。

7月は、七夕に、七夕そうめんと、旬の食材「すいか」を提供しました。

そして、ご利用者の皆様が毎年楽しみにされている、土用の丑の日には「うなぎ」を提供しました。うなぎは、高騰が続いていますが、今年も皆様にうなぎを提供することができました。今年のうなぎは、実がふっくらして軟らかく、「美味しかった」「うなぎが食べられて嬉しかった！」などのご意見をいただき、大変好評でした。

夏の暑さで食が進まなくなっていた方も、大好きなうなぎを完食されていました。

これからも、ご利用者に季節の行事を楽しんでいただけるよう、取り組んでいきます。

