

## みなさま 敬老おめでとうございます



みなさまがお元気に敬老の日を迎えられたことを心からお祝い申し上げます。

令和になり初めての敬老会。みなさまのご長寿を祝い、おもてなしをさせていただきました。戦前と物のない時代を生きてきたみなさんにとって、新しい時代での敬老会は思うところがあったのではないのでしょうか。嘉響で皆さまに会えることを感謝し、明日への希望や、活力を出せる場所としてありたいと思っています。また、知識や、経験を教えていただけることはとても幸せなことです。これからもどうぞよろしくをお願いします。

### <編集後記>

ひのくまを編集をして、はや5年。みなさんのお気持ちや、言葉を大事にしてきました。今回は声が出てくるような写真を多く使いました。ひのくまが嘉響での思い出の1ページになったらうれしいです。(望月)



静岡県葵区富沢 1542-39 社会福祉法人 駿河会 晃の園内

電話 054-270-1210

ホームページ

見学・体験随時受け付けております。(担当:山本・加藤) <http://www.surugakai.net/kakyou>



発行/デイサービスセンター 嘉響(季刊誌)

# ひのくま

令和元年 11 月 発行



上着が欠かせない時期になりました。

「今日は寒いね。余分に服を着てきた」と寒さ対策をされる方も多くなりました。

そんな時期に流行るのは、「インフルエンザ」です。例年 1 月から 3 月の終わりに猛威を振るう傾向でしたが、どうやら少し早く流行がきているようです。

嘉響でも、お口の体操の時、歯科衛生士より、

- ①歯磨きをすることで、ウイルスを除去しましょう。
- ②舌や頬を軽く歯ブラシでこすって、予防しましょう。

と声を掛けています。  
みなさんも一度試してみませんか？





## 「できることはずっと続けていきたい」

「最近、お風呂の時、お湯をくむのが大変。腕が上がらないな～」  
「背中に手が届かなくなってきたよ」  
という声が聞かれることが多くなりました。そこで「入浴動作に関する体操と実践」と題して、生き生き体操の中に取り入れてみました。



体にお湯を掛ける時、どのようにしているか、聞いてみました。  
洗面器を使う方、シャワーを使う方、さまざまでしたが、洗面器を使う方が多いようでした。「シャワーなんて使ったことがない。使い方が分からない」とお話をされていました。お風呂の床に座って掛ける方を見て、「なるほどね、でもこっちの方が大変じゃない？」などと意見を出し合いました。また、洗面器の重さを確認したり、身体を洗う時、どこまで届くのか、シールを貼って確認をしました。「お尻は大変だな」「足の裏が届かない」とご自分で届かない所を把握することができました。最後に、いい湯だなに合わせて、バランス運動やストレッチを行いました。歳を重ね、大変だなと感じることがある今、一つでも不安を解消できるお手伝いをしていきたいです。



## 何気ない会話から・・・

話題の広場では時事ニュースに限らず、みなさんからの声から話が膨らんでいます。  
「今日、うちのコスモスが咲いたよ」  
「最近、家でこんにやくを作ったよ。」  
「昨日の台風はすごかったね」など、色々な話題が飛び交います。



ある日・・・「かぼちゃが大きいのができたから、持ってきてみたよ」と声を掛けてくれました。南瓜の美味しい煮方を知らない職員の話聞いて、「じゃ、煮てみようか」と提案していただき、教えて頂くことになりました。何気ない会話の一つ一つがヒントになり、つながっていくことを改めて感じました。



## 雑巾活動の輪が広がっています

9月、10月に近隣のこども園に、利用者様が縫って下さった愛情のこもった雑巾を届けてきました。今回は、小さな雑巾・通常のサイズを用意し、実際に子どもたちにしぼる動作をしてもらいました。「大きなのは絞れないよ。」「小さい雑巾はわたしたちにピッタリだね」と声が上がりました。届けた利用者様からは、「子どもたちには、小さな雑巾の方がいいね。小さな雑巾をこれからも作っていこう」と頼もしい言葉もいただきました。



ご利用者様の中には、「しごと」としてこの活動に参加して下さっている方もいます。「歳はとったけど、まだまだ縫物ができるよ」「雑巾1枚なんて、すぐ作れるよ」と声上がり、次々と輪が広がっていききました。今ではひのくま隊として活躍して下さっています。「縫っている最中は、子供の顔を思い出しながら縫っているよ」「届けに行くことが楽しみ」と、小さな子供からのパワーは絶大で、気持ちも身体も軽くなってしまふ姿を見て、こちらまで温かな気持ちになりました。