



函南・ぶなの森通信

10月号



～目次～

- ・特養、ショートステイ 敬老会
- ・デイサービス 敬老会
- ・デイサービスより・職員紹介

- ・ショートステイ 夏祭り
- ・静岡県高齢者福祉研究発表会
- ・医務より
- ・編集後記

～特養・ショートステイ 敬老会～

9月16日(日)午前の部、午後の部に分かれ特養、ショートステイの敬老会が行われました。今回の敬老会で、特養・ショートで祝い年の方は傘寿4名、米寿3名、卒寿4名、白寿2名、百一賀1名、合計14名の方々の表彰をさせていただきました。皆様とてもお元気で、実際の年齢よりもとても若く見えますし、何よりもお肌がツヤツヤです。(ぶなの森の温泉の効果でしょうか?)

式の中では、君が代とボランティア様の演奏で富士山を参加者全員で合唱し、ボランティア様による演奏会も行われました。演奏会は午前の部では、静岡県立三島南高等学校邦楽部の皆様のお琴の演奏があり、七つの子や北国の春、サザエさん、おどるポンポコリン等の演奏をして頂き、とても和やかな雰囲気でした。午前の部では職員が出し物を用意し、東京音頭を踊り敬老会を盛り上げました。

午後の部では、ボランティア様が2組もお祝いに駆けつけてくださいました。オカリナ演奏の「奏・ワレール」様は、お揃いの衣装に身を包みいい湯だな、恋の季節、瀬戸の花嫁等の曲を披露していただきました。もう1組のボランティア様は二胡演奏の「茉莉華」様。中国楽器に合わせ、チャイナドレスで目から、耳から楽しませて下さり、浜辺の歌、島唄、夜来香(レライヤン)と、中国の音楽も混ぜながらの演奏をしていただきました。

短い時間でもご家族の皆様と一緒に式典や、演奏を楽しむ機会を設けることが出来、また楽しんで頂けたようで良かったと思います。



～デイサービス 敬老会～

デイサービスの敬老会は9月15日(土)と9月17日(月)の2回に分けて行いました。今年のデイサービスの利用者様で祝い年の方は全部で19名で、最高齢の方はなんと百四賀、104歳の女性の方です。いつも髪をきれいにまとめ、いつも素敵にしています。

デイサービスでは、祝い年の方に表彰をし、各日ボランティア様に来所して頂き、コンサートを行いました。

15日(土)には毎年恒例になりつつある、沼津吹奏楽団様。27名と、多くの団員様がお祝いに駆けつけてくださり、利用者様の目の前で服部良一メドレー(銀座カンカン娘や懐かしのポレロ、青い山脈など)や時代劇メドレー(水戸黄門、大岡越前、暴れん坊将軍など)といった楽しく親しみのある曲目を沼山用意して下さり、利用者様と一緒に歌い、大いに盛り上がりました。

また、アンコールにヤングマン(YMCA)を利用者様、職員共に歌い、踊って楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

17日(月)には、去年特養の敬老会で演奏を披露してくださいました、伊豆マンドリンアンサンブル様がデイサービスのお祝いに来所して下さり、マンドリンの演奏を披露してくださいました。

マンドリンでの富士山や、良い日旅立ち、高校3年生、北上夜曲、エトピリカといった多彩な楽曲の伴奏で歌を歌い、マンドリンの紹介、曲の説明など話を混ぜながらの演奏会はデイルーム全体が利用者様、職員が一体になって楽しむことが出来ました。

この3日間の敬老会は大成功に終わることが出来ました。入居者様、利用者様の楽しそうな笑顔を見ることが出来、とても嬉しいです。敬老会の成功はひとえにボランティア様のお陰だと思っています。これからもボランティア様に支えられながらですが、皆様の笑顔を見られるよう、職員一同努力していきたいと思っています。

YMCAを歌って踊りました。→

百四賀の方です。皆と仲良く長生きの秘訣です。→

沼津吹奏楽団様の素敵な演奏 →

マンドリンの大きさを比べています。→

～デイサービスより・職員紹介～ その4

老人ホームの仕事の中では利用者様を日帰りでケアするデイサービスがあります。ぶなの森のデイサービスでは一人ひとり個性あふれる職員が利用者様をお待ちしています。そんな職員の紹介をしていきたいと思っています。



渡邊相談員

脳内は野球とEXILEでいっぱいです♡
それから甘いものの誘惑には勝てません。

利用者様の中ではお孫さんのような立場で可愛がられていますが、職員としての仕事もバリバリこなす、頑張り屋さん。毎日、デイサービスに通いたくなるような笑顔と元気を分けてくれる、「渡邊」を紹介します。

～職員より、コメントをいただきました～

新卒で入社してから早(?)7年半。三十路へのカウントダウンに怯える日々です。〈良い人はまだか?〉と皆様に心配して頂いているのですが、休日は野球選手に夢中の日々。北海道から沖縄まで飛び回っています。球場で飲むお酒は格別!!その土地の美味しいものを食べて観光もして、とても充実しています。もう少し遊びたいな(笑)皆様、手の掛かる孫をお許してください(笑)



～ショートステイ 夏祭り～

8月の暑い盛りに、ショートステイで夏祭りを行いました。職員の用意したヨーヨー釣りや輪投げ、ボール投げ、射的といった夏祭りに行ったかのような気分させてくれるゲームを利用者様で楽しみました。また、お昼には仕出し弁当を召し上がり、お祭りの雰囲気を楽しみました。午後にはボランティアの「秀牧会」様をお呼びし、三味線や太鼓の演奏と歌を披露して頂き、お祭りをより一層盛り上げてくださり、入居者様と共に大いに盛り上がり、楽しむことが出来ました。お祭りの締めにはおやつにかき氷をいただき楽しい夏祭りを過ごすことができ、大満足の日でした。



～静岡県高齢者福祉研究発表会に参加しました～

8月20日にグランシップ(静岡市)で800人程の介護関係者が参加する高齢者福祉研究大会に行ってきました。当施設では、温泉を活用し、職員との信頼関係を築くこと・地域の皆様との交流の場を持ち「楽しみ」「生きがい」のある生活を見出せるようにする支援をテーマに研究発表をしました。天城6丁目の遠藤ユニットリーダーと米山介護職員の1名で壇上に立ち発表を行いました。私たちは介助を通して利用者様との人間関係・信頼関係を深めていき、よりよい生活を送れるように努めていきたいです。～6丁目 米山大貴～



研究発表で使用した写真です。↑

～医務より 筋力の重要性ご存知ですか?～

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋といろいろな物事に挑戦したくなりますが、今回はスポーツの秋、特に筋肉についてスポットを当ててみたいと思います。人生100年時代になり、かつては筋肉が衰える前に、病気で寿命が訪れていましたが、今は逆になっています。病気が治っても筋力がないと寿命を全うできなくなりました。筋力は40代になると1年に1%ずつ落ちていき、50代になって「急に筋力が落ちた」と言う人がいますが10年で1割衰えているのです。毎年1%です。気づかない事が多く、靴のつま先に傷があれば間違いなく筋力が低下している証拠です。次の分岐点は、筋力低下が加速する70歳。60代以降は男女とも転倒が多くなり、特に女性は閉経後のホルモン減少で骨が弱くなり、骨折リスクが伴います。骨の強さや老眼、バランス、筋力が影響しますが、自力で改善できるのは筋力です。食事たんぱく質を採らないと筋トレしても筋肉は付きにくくなります。ウォーキング等の有酸素運動は足腰の筋力低下を防ぐ事は出来ませんが、血管を柔らかくするので動脈硬化予防には必要です。筋トレ、食事、有酸素運動の3つは大事になっていきます。筋肉と知能は何歳でも鍛えられます。どうぞ、素敵な健康生活を!



～編集後記～ 朝晩と昼の気温の差が大きくなってきていて、少しずつ冬の気配がしてきました。身体はついていくのがやっとなです。休養を充分とって体調に気を付けていきたいと思っています。～野萩



発行日 平成30年10月1日
発行者 社会福祉法人 函要会 函南・ぶなの森
〒419-0114 静岡県田方郡函南町仁田 284-5 ☎055-970-1127

