



# 函南・ぶなの森通信

## 8月号



### ～目次～

- ・夏越の祓
- ・パティオ(中庭)



- ・機能訓練士より
- ・スイカの寄付
- ・サービスのご案内
- ・編集後記



### ～夏越の祓～

6月30日は1年の折り返しとなります。そして、本格的に夏を迎える準備をしていかなければなりません。『夏越の祓(なごしのはらえ)』は半年分の穢れを落とす行事で、この後の半年の健康と厄除けを祈願するために行われる行事があります。

毎年、デイサービスで行われる夏越の祓は、「茅の輪くぐり(ちのわくぐり)」と、「人形流し」、そして、「水無月」を召し上がっていただきました。



まずは茅の輪くぐりをさせていただきました。茅の輪は、本来ですとチガヤという草で編んだ大きな輪となりますが、ぶなの森では、職員で作った輪を利用者様に潜っていただきました。

輪をくぐる前に、一人ずつ職員と共に「水無月の夏越の祓をする人は、千歳の命のぶというなり」と唱えてから輪を八の字を書くように潜りました。茅の輪をくぐることで、病気や災いを免れることができるとされています。



その後に人形(ひとがた)流しをしていただきました。人形とは人の形を模した紙の形代(かたしろ)で、人形に自分の名前、年齢などを書き、それで身体を撫で、人形に罪や穢れを移し、身代わりとして人形を川に流すなどし、清め厄を落とします。

デイサービスには川がないので桶を代用しましたが、人形が溶け、皆さんの願いがかなえられたと思います。

おやつには水無月を皆さんで召し上がっていただきました。水無月はうしろの上に邪気を祓う小豆のついた三角形のお菓子で、三角形は削りたての氷を表しています。



利用者様には全員残り半年の健康と厄除けをしっかりと行えました。この後の夏の暑さにも負けず、元気に1年が過ごせる事と思います。



水無月の夏越の祓をする人は、千歳の命のぶというなり

### ～パティオ(中庭)～



玄関を入った正面のガラス張りの場所は中庭になっていて、少し草木が植樹されています。現在、デイサービスの送迎ドライバーをしていて、前職が花屋に勤めていた職員の好意で、中庭の整備をしていただきました。

今まで、鬱蒼としていた中庭でしたがとてもスッキリし、また以前から置いてあった火鉢を使い、その中に金魚とメダカを入れて飼育を始めました。

利用者様や入居者様にはお散歩の途中に立ち寄りいただき、観ていただくとお声をかけさせてもらっています。

興味のある方は是非お立ち寄りください。

金魚とメダカが仲良く泳いでいます。→



### ～機能訓練士より～ ☆身近な日用品で安全に健康維持☆

コロナウィルスで日々の運動が不足がちになっている事と同時に、日々たまっていく新聞や新聞広告などを使い、気軽にできる運動を行い、健康維持に努めましょう。

食事と同じで、運動もバランスよく色々な動きを組み合わせるのが効果的です。また、市販の運動用具を何種類もそろえなくても、身近な日用品を利用して多彩な運動が出来ますので試してみてください。

例えば丸めた広告を使った脇腹のストレッチ。何も持たずに行うと、いつの間にか前かがみになるなど自己流に陥ることがあるが、広告を持てば、真横に身体を傾け、脇腹をしっかり伸ばせる。(図1)

手首の動く範囲を広げるには、「かき氷」を作るような動きが効果的で、かき氷を作るように、広告を床と水平に持ち、片方の広告を軸にもう片方の広告をグルグル回す動きで手首の運動となる。(図2)

転倒予防には、足の上げ下げなどに重要な大腰筋を鍛えると良く、三角形に折った新聞を、足をなるべく高く上げたステップで左右にまたぐ運動のほか、前後にまたぐステップも効果的です。(図3)

紙なのでよろけても怪我がありませんので、自分のペースで空いた時間に行ってみてください。



### ～スイカの寄付～



毎年、JA三島函南 函南西瓜組合様のご厚意によりスイカを頂いております。

これから暑くなる時期にひんやりと冷たくしたスイカをいただき、暑さで食事も喉を通らない方にも召し上がって頂く事が出来ました。これで暑い夏を迎える準備は万全です。

いつも美味しいスイカをありがとうございます。これからも入居者様、利用者様が元気にいきいきと過ごしていける施設を目指していこうと思っています。



### ～サービスのご案内～

(令和2年7月20日現在)

特養(入居)	定員80名入居。現在待機者9名(介護3以上で、すぐ入居希望の方)。
担当:今井・茅原	入居のご相談施設見学など、お気軽にお問合せください。 Tel:055-970-1127
ショートステイ	短期滞在型、宿泊介護サービス。完全個室で10部屋のご用意がございます。2ヵ月前より
担当:飯塚	ご予約受付しております。要支援の方も利用可能です。 Tel:055-970-1127
デイサービス	利用定員40名。様々なニーズに対応できる職員体制と環境の中で多種多様な活動を行い、
担当:牧田・渡邊	常に利用者様の自己表現を目指したサポートをする事を心掛けています。 Tel:055-970-1627
ケアプラザ	ケアマネージャー5名が迅速・丁寧に対応させていただきます。
担当:鈴木	"その人らしい人生"を共に考えていきましょう。 Tel:055-970-2327
訪問介護センター	ヘルパーは6名体制で行っています。ご利用者様の気持ちに寄り添った介護を行える様に
担当:佐藤	頑張っております。 Tel:055-970-1727

～編集後記～ 先月号では、ボランティア受入開始のご報告をさせていただきましたが、いざ受入れとなる直前で東京でのコロナウィルス感染が多くなり、再開は延期となりました。入居者様、利用者様の楽しみが少なくなってしまうのは残念ではありますが、皆様の健康と安全が第一です。利用者様だけでなく、地域の皆様もお互いに気を付けて元気に過ごしましょう。 ～野秋～



発行日 令和2年8月1日 ホームページはこちらから →  
 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

