

おれんじの屋根

施設長より

「さあ、自由の旅の再開！」

自由の旅は、利用者さんが職員と2人で、終日行きたいところに出かけ、やってみたいことを行う活動で、“利用者さんの生活をもっと豊かにしたい”、“わくわくする生活を用意したい”という願いから、平成30年度にスタートしました。30年度は年間で21人、令和1年度は29人が実施できましたが、新型コロナウイルスの感染拡大で、2年度は僅かに2人。3年度も4人、4年度は一度も実施が叶いませんでした。

新型コロナウイルス感染は、まだ安心できる状況ではありませんが、今年度は用心しつつ自由の旅を少しずつ再開させています。

入所施設の場合、いつもはグループごとの活動や動きになることが多く、例えばショッピングセンターに行っても、それぞれの利用者さんが自由に買い物するのは容易ではありません。ところが、自由の旅では、利用者さんに合わせた計画や活動ができ、以前ご紹介したように、ボクサーパンツを選ぶのに50分つき合ったりと、時間を考えずにその人が満足するまで一緒にいられるよさがあります。

私は、9人の利用者さんと自由の旅に出かけることになっています。法人では、10月から12月初旬にかけて3本の階層別研修と1本の全体研修会を予定。その準備を進めるかたわら、今は事務局の仕事もしているので、少しハードなのも事実です。

ですが、「施設長！ やっぱ温泉はいいよね〜。」「このソフトクリームはうまい！」「ボウリングが楽しいです！」と言ってくれたり、発語のない人も、満足そうな表情や笑顔、声を上げて嬉しさを表してくれたり。自分で要求を伝えたり感想を言えたりする人はもちろん、それが難しい人たちの喜びの表情や満足そうな表情を見るにつけ、“来てよかった”、“よし、次をやろう！”という気持ちになります。

今は1年で一番いい季節。それで、10月・11月はほぼ毎週1回出かけようと思っています。10月は、この原稿を書く18日の時点ですでに2人の人と出かけ、今週は、7年ぶりに全面開通した南阿蘇鉄道に乗る旅もいいねと利用者さんと計画。11月下旬には佐賀県の竹崎かにの「かにまぶし膳」の昼食と祐徳稲荷神社参拝の日帰りバスツアーを楽しみにしているところです。

先々週は、天草で刺身が食べたいというリクエストで初秋の天草へ。オーシャンビューの道の駅のレストランで刺身定食をいただき、おなじくオーシャンビューの温泉に入りました。先週は、少し動きがあって大声の出る利用者さんだったので、人があまりいなくて伸び伸びできる場所（今回は山都町のそよ風パーク）に出かけて、野外でお弁当で食事をして周囲を散策、ゆく秋を楽しみました。温泉が大好きな人だったので、美里町の佐俣の湯の家族湯を予約し、時間いっぱい温泉を満喫しました。

「よし、今週もがんばって出かけよう！」

南阿蘇の旅

体験！
ヘッドスパ

映画＆
ステーキランチ



書き遊ぶ

「熊日新聞の第一面の広告」

ゆうゆう会会長の瀬上です。



毎日何気なく読んでいる新聞ですが、記事でない広告に人々の悩みや願望が見え隠れしています。そこで暫くの間メモしてみました。

「充実したセカンドライフを過ごしませんか？」

「足指の力」「腎臓病は体内浄化すればよくなっていく」「通信講座」「怖い血栓症はこうしたら防げる」「歎異抄をひらく」「“徒然草”兼好さんと、お茶いっぷく」「スマホはどこまで脳を壊すか」「自分の名前に“ありがとう”を唱えてみると幸福ゾーンが開く」「便失禁をびたりと止めた」「こうしたら耳鳴りが消えた」「患者次第でがんはどんどん小さくなっていく」「運のいい人」・・・等々。

こうして見ていくと高齢者がターゲットのようです。こんなところからも若者の新聞離れがうかがわれます。すぐ皆に受けそうな本の題名が頭に浮かんできました。

『中年以上のための楽チン体操』『高齢者のスマホはこれだけ使え』『入院生活を送るようになった原因トップ10』『年令相応に当然現れる症状』『それは病気ではなく老化です』

こんな本やYouTube、どこかにありそうですね。





お月見

毎年恒例の《お月見会》が、9月29日(金)、仲秋の名月の日に行われました。ここ数年満月と仲秋の名月が重なり、とてもきれいな満月を見ることができました。

アメリカでは9月の満月を先住民の風習に由来し、《ハーベストムーン》と呼ぶそうです。

今年のしょうぶの里のお月見会は手作りのお月見弁当、利用者さんによるカラオケ大会、職員と利用者さんとの時代劇、職員によるオタ芸ダンス、どじょうすくい等々、楽しい催し物が盛りだくさんで利用者さんも大満足のお月見会でした。



スィフト号

長い間ありがとうございました



平成16年10月にしょうぶの里家族会“ゆうゆう会”様より寄贈され、20年近くにわたり、主に利用者さんの通院に使わせていただきました。長い間お世話になりました。

みんなで
記念撮影



見えなくなるまで
手を振って
見送りました。



給食室より

11

イベントメニュー

- 11月 9日(木) リクエストメニュー
- 11月10日(金) 誕生会
- 11月15日(水) リクエストメニュー
- 11月17日(金) 手作りおやつ
- 11月28日(火) 焼き芋大会



《焼き芋大会》

しょうぶの里では毎年11月下旬頃、焼き芋大会があります。今年は11月28日に開催予定です。

焼き芋大会の主役、サツマイモにはビタミンCが豊富です。中くらいのサイズ1本で、1日分の必要量が摂取できます。

また、便秘や高血圧を防ぐカリウムも多く含まれます。

管理栄養士 厚地

医務室より

「栄養は足りていますか？」

秋の涼しさを感じる季節となりました。寒暖の差が激しいこの時期は、しっかり食べているつもりでも消化・吸収力の低下に伴って、低栄養になることも珍しくありません。

特にタンパク質が不足しがちで、不足すると体を構成しているタンパク質が分解されます。不足分を補おうとして体力や免疫が落ちてしまいます。

また、血管が弱くなると脳卒中の危険も高まります。

しっかり栄養が摂れるように意識して、様々なウイルスに負けない体づくりを心がけ、過ごしやすいこの季節を大いに楽しみましょう。



看護師 武田

《11月の行事予定》

- ☆ 2日(木) 訪問歯科(きずな歯科)
- ☆ 3日(金) 文化の日
- ☆ 9日(木) 訪問歯科(きずな歯科)
- ☆ 11日(土) 階層別職員研修会(職員)
- ☆ 14日(火) 吉村さんのお話し会、誕生会
- ☆ 15日(水) 避難訓練
- ☆ 16日(木) 訪問歯科(きずな歯科)
- ☆ 21日(火) 秋のピクニック
- ☆ 23日(木) 勤労感謝の日
- ☆ 25日(土) 育成会職員全体研修会
- ☆ 27日(月) 職員会議・給食委員会
- ☆ 28日(火) 焼き芋大会
- ☆ 30日(木) 訪問歯科(きずな歯科)

※予定ですので変更になることがあります。ご了承ください。

～編集後記～

毎年思うのですが、11月の声を聞いた途端、あ…今年もあと2ヶ月か。月日の経つのは本当に早いものだ…。また年を一つ重ねるのか…等々。しかし木がティンパニとばかり考えても仕方ないので、今の季節ならではの楽しみを満喫したいと思います。数年前に訪れた時にはすでに落葉して見れなかった、小国町の“下城の大イチョウ”や、南小国町のパワースポット押戸石の丘から見える一面ススキの銀色の世界。もう一度訪ねてみようかな。この季節はどうしても阿蘇方面に足が向くみたいです(^_^)

～第78号～

令和5年10月25日発行
発行元 しょうぶの里
熊本市西区小島9丁目14-58
Tel (096) 311-4588

