

# 阿久比一期一会荘だより

平成 30 年 9 月号

〒470-2212

知多郡阿久比町大字卯坂字桜ヶ丘 195 番地

介護老人福祉施設 阿久比一期一会荘

TEL:0569-47-0205 FAX:0569-47-0208

## 『目標のある生活』

特別養護老人ホーム 阿久比一期一会荘

生活相談員 山上由記

5 年程前の冬、ふと「食べること」「寝ること」以外に、自分の意思で 10 年以上続けてきた事ってあるのかな！？と思ったことがあります。私には大好きな趣味があって、丁度 10 年を迎えた頃でした。

はじめりは友人に誘われてやってみたものの、気が付けば友人の休みを待てず、1 人で休みの度に山へ足を運ぶようになっていました。私はスキーが大好きです。

自然の雄大さへの感動、身体を動かす楽しさ、全国各地の同じ趣味を持つ人との繋がり、様々な事が魅力的でしたが、何よりも自分が上手になりたい一心だったのを思い出します。こんなことを言っておいてなんですが、私は寒いのが大の苦手。朝なんて布団から出るのに、かなりの時間を要します。しかしながら、スキーは別。むしろ暑いくらい。それくらいの楽しさを感じられます。

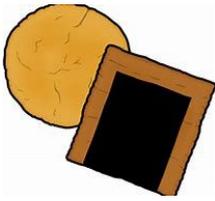
冬のスポーツだと思っていましたが、様々な出会いや繋がりから、1 年中スキーをする生活に変わっていきました。同じ思考の仲間ができ、毎週のように練習！練習！「部活だね！」と言い合いながら、怪我も大きいものから小さいものまで。それでも楽しく充実した大切な時間でした。時間もお金も費やして、身体もクタクタでしたが毎日張り合いがあって活力になっていたと、今感じられます。

ここ数年、スキーをする機会が激減してしまいました。環境の変化、体力の衰えもしばしば。寝ても起きても頭の中はスキーの事でいっぱいだったのに。たまに滑れば何もかも忘れてしまうほど楽しく、山で各地の友人に再会でき、「スキーが大好きだ」と思います。でも、こんなに滑らなくても大丈夫な自分はどうしたんだろう？と問いかけることが多くなりました。

今更ながらに気がついたんです。「目標がない」ということ。そして「目標がある」ということの大切さに。今までもスキーは生活のほんの一部でした。日々様々な事がある中で、目標のあった趣味に打ち込むことで気晴らしになり、自分の生活に活力が生まれて充実感を得ていたのだと思います。

環境の変化から、「目標のない生活」ではなく「目標のある生活」の魅力に気がつきました。そんな今、毎日の生活の中に小さな目標を持って楽しみたいと思います。体力の衰えはあるものの、少し無理をして、たまには大好きな環境に身を置いて「あの頃の気持ち」を取り戻したい！と思う今日この頃です。

# 特別養護老人ホーム



知多市の「おかし屋辰心」へ行ってきました。施設から近いこともあり、周辺ドライブも！地域の話で車内は終始にぎやかになりました。



## 外出レク

暑い日が続きました。涼しい喫茶店などで、いつもと違うおやつを楽しみました！！

施設近くの「カフェヨシノ」へ行ってきました。お店で楽しめる豪華なデザートに笑顔があふれ、とても喜んでいただきました。



## 夕涼みの会



夕食後の涼しくなった時間から、皆さんで花火をしました。当日は天気が不安定だったので、玄関前のスペースで行いました。手持ち花火は、火が付くと「綺麗だね！」と声が聞こえ、笑顔も広がっていました。

夏の終わりを感ずる夕暮れの気持ち良い時間帯に、楽しんでいただけたかと思います。



## 9月の予定

3日(月)	2階誕生会	2階	11:00~
7日(金)	お花クラブ	2階	14:00~
9日(日)	仲間の会	3階	14:15~
10日(月)	美容	1階	9:30~
11日(火)	書道クラブ	2階	14:00~
14日(金)	体操クラブ	2階	10:30~
	ご馳走の日	昼食	12:00~
17日(月)	大正琴	3階	14:00~
18日(火)	弘法様	1階	10:30~
20日(木)	寿の会	1階	10:00~
21日(金)	移動美容室	玄関前	9:30~
	お花クラブ	2階	14:00~
28日(金)	体操クラブ	3階	10:30~
	ボンマルシェ	ケアハウス	14:00~

## お知らせ

9月26日(水)~28日(金)の3日間で、入所されているご利用者様の健康診断を実施致します。例年通り、半田市医師会の方々の協力を得て、施設内にて以下の内容で実施致します。結果が届いた後に、ご家族様へ郵送致しますので、よろしくお願い致します。

【26日(水) AM】

2階・3階 心電図検査・採血

【27日(木) PM】

3階 胸部レントゲン撮影

【28日(金) PM】

2階 胸部レントゲン撮影

# デイサービス

## オセロ

デイサービス（1単位目）でのお昼休み、男性を中心にオセロで真剣勝負が流行っています。最近是对戦する2人よりも、まわりの方々の「そこ！」「そっちの方が良い！」などの応援に熱が入り、大変盛り上がっています。頭も指先も適度に使うので、認知症の予防にも一役買っていると思います。



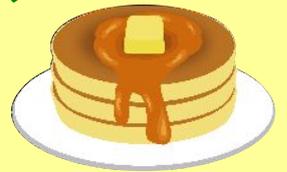
## ホットケーキ作り



2単位目では、ホットケーキを作りました。

果物を切ったり、生地を焼いたり、ご利用者様それぞれに得意な分野をお手伝いしていただけたので、とてもスピーディーに作業が進みました。

最後はお好みのフルーツやクリームをご自分で好きなだけトッピングしていただき、大変豪華なおやつになりました。



## 川柳 作品紹介一単位目 お題「お盆」

盆踊り 花火もよいが 浴衣よし

盆がきた 塔婆と施餓鬼 お父さん

お寺さん 今年は代理で 娘行く

### お題「水」

昔から 大事な水が 命取る

全国に 広くひろがる 御たけ海

つるべ井戸 水道となり 楽になる

ご紹介した作品以外にも沢山の傑作が生まれました。事前にお題をお渡ししたところ、家で考えてきてくださった方も多数いらっしゃいました。次回は秋頃企画したいと思います。

# ケアハウス

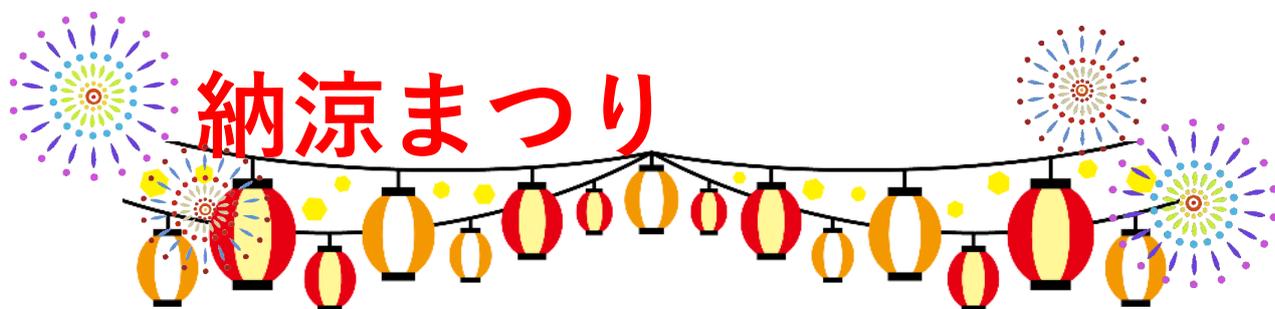
## ブルーベリー狩り

東浦町の農園におでかけしました。初めての企画でした。「どの木がおいしいかな」「これは色が薄いかな」と観察しながら品定めをし、次々と口に入れていく入居者様。帰りは沢山のお土産を購入されてみえました。お土産の数から、この企画が好評であったことを感じました。



## 誕生日会

8月の誕生者は同年のお二人です。ケアハウスで10回目の誕生日を迎えることを目標としている入居者様と、今年10回目の誕生日を迎えるという入居者様。大きな声で笑う、元気なお二人です。これからもお元気にお過ごし下さい。



猛暑続く日々、ご利用者の体調を気かけながら、8月4日（土）を迎えました。ご利用者に楽しんでいただけることをモットーに、毎年取り組んでおります。今年もご利用者の沢山の笑顔を見ることができました。職員一同喜びを感じております。これも、ご家族の皆様、ボランティアの皆様のご支援があってこそです。心より感謝申し上げます。

