

# 阿久比一期一会荘だより

平成 31 年 2 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



## 『自分の足で歩くこと』



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

雪解けが始まり、季節の移り変わりを感じる頃、大好きなスノーボードシーズンの終了を惜しむ一方で、新緑の中を歩くことが楽しみになり心が弾みます。

春から秋にかけて、山歩きに行くことが好きです。いつも天気が味方をしてくれれば良いのですが、なかなか上手くはいかず、思い通りに足を運べないのが残念です。でも、雨の中を楽しむ根性のない私は晴れの日に山へ出かけます。

初めて山へ歩きに行った時、あんなところまで歩けるのか・・・ピークを見上げて心配になったのを思い出します。今でも心配ですが・・・。それでも歩き出してしまえば、自分の呼吸を整えながら友人にも励ましてもらい、どんどん近づくピークがうれしく頑張れました。登りきった時の達成感と気持ち良さを味わい、ピークでのご飯がどこの何よりも美味しいと感じた私は、どんどん山歩きの魅力に引き込まれていきました。「何のために山を歩くの？」と聞かれることも多いです。何のため？身体を動かす楽しさや雄大な景色に囲まれ感動すること。達成感を感じられること。年齢と関係なく様々な出会いがあること。友人と好きな場所で遊べること。思いっきり言いたかった事を叫んでみたり、日常とかけ離れた静けさの中で自分と向き合える良い時間であること。私は自分のために歩いています。自分の足で歩かなければピークには辿り着けない。感動も達成感もなく美味しいご飯にもありつけません。

環境の変化と共に山歩きに行く機会も減ってはいますが、それでも歩きに行きたいと思う私の幸せな時間。サコッシュいっぱいにお気に入りの行動食を詰め込んで、ザックの中には何より大切なお昼ご飯を詰め込んで行くのが楽しみです。「食いしん坊はご飯のために山へ行く。」なんて思われても良いです。それが楽しみの一つですから。

日常生活の中でも、同じように感動や達成感を味わう方法はないかと思うことがあります。私は嫌な事があると、すぐ「ああ一山に行きたい！」と口にしています。自分の足で歩かない限り、達成感は感じられないはずなのに・・・。

解っていても動けない自分がいます。解っていないから動けないのかもしれませんが。日々周りの多くの方々に助けていただいていることを実感します。感謝の気持ちを忘れずに、変化していこうと答えを探していけるよう、自分の足で歩いていきたいと思います。そう思いながらも、近づいてくる次の季節に心弾む私がいま。楽しみです。

# 特別養護老人ホーム

## 活動のご様子



【花餅作り】



【福笑い】



【2階誕生日会】

当施設の年末年始は、ご利用者様と一緒に花餅作りをしたり、正月らしい遊びとして福笑いなどをしたりして楽しみました。また、フロアごとに誕生日会を行なっておりますが、今回は2階誕生日会のお写真を掲載致しました。誕生日会では担当介護士からお祝いのメッセージを読み上げ、皆さんからもお祝いの言葉をいただくと、誕生者の方は大変喜ばれておりました。

このような活動を行なっておりますので、ご家族様もお気軽にご参加・ご見学ください。詳しくは介護士や相談員へお問い合わせください。

## 面会中止のご案内

愛知県内でインフルエンザ警報が発令されている中、地域でも流行しております。施設内での感染症予防のため、**現在、ご家族様の面会を中止**とさせていただきます。

面会を再開する時期は、地域の流行が収まった頃を目安と考えております。それに伴い、面会中止期間が長期となる可能性がございますので、用事のある場合や面会を希望される際は、お電話にてご相談ください。

皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

## 2月の予定

1日(金)	お花クラブ	2階	14:00~
4日(月)	美容	1階	9:30~
	2階誕生日会	2階	11:00~
8日(金)	ご馳走の日	昼食	12:00~
	体操クラブ	2階	10:30~
12日(火)	書道クラブ	2階	14:00~
15日(金)	移動理美容室	玄関前	9:30~
	お花クラブ	2階	14:00~
20日(水)	弘法様	1階	10:30~
22日(金)	体操クラブ	3階	10:30~
	ボンマルシェ	ケアハウス	14:00~
28日(木)	いちご誕生日会	3階	14:00~

※ インフルエンザの流行状況により中止となる場合があります

## 医療費控除の証明について

2月18日から確定申告の受付が始まります。

ご利用された介護サービス(特養、ショートステイサービス、デイサービス、ホームヘルプサービス)も医療費控除の対象となります。

特養は介護保険一部負担金・食費・居住費の1/2が対象となり、ショートステイは介護保険一部負担金の全額が医療費控除の対象となります。

医療費控除の証明書発行を希望される方は、各サービス相談員までお問い合わせください。

# デイサービス

## 餅つき



1月11日に餅つきを行いました。

「今年も臼と杵で行います。」とご利用者様に声をおかけすると、「わしがついたるわ。」「返しも丸めも、昔からやとったで。」と、何名もの方が立候補してお手伝いしてくださいました。

また、周りの方も餅つきに合わせて「よいしょ！よいしょ！」とかけ声をかけてくださり、とても和やかな餅つきとなりました。

つきたてのお餅はとても柔らかく、味も格別。あんこ、きな粉、大根おろしのどの味も美味しく、何個もおかわりして、召し上がられました。



## 節分飾り作り

2単位目では、節分飾りを作りました。

鬼の顔の色や形を選び、目玉、眉毛など、顔のパーツをつけていただくと、ご利用者様一人ひとり違った作品になりました。



# ケアハウス

## 初詣

1月11日、熱田神宮まで初詣におでかけしました。参拝までは長い道のりでしたが、神様への想いも強く、皆で歩き切りました。熱田神宮のきしめんを食し、冷えた体が温まりました。きよめ餅も忘れずに、一人一つの袋を下げて帰路に着きました。帰りには、カモメの見える喫茶店へ寄りました。貴重な手乗りカモメを体験できました。



## 誕生日会

1月の誕生者は4名。まだ10年は柔道を頑張る！と抱負を述べたご利用者様から、最年長は93歳のご利用者様まで。皆様の頑張る姿勢を近くで見守らせていただきます。お食事はお赤飯でした。



## 新年会

施設行事「新年会」が開催されました。今年はおくでなしチンドン隊さんに来荘いただきました。腹話術も登場。大変盛り上がり、行事後はまつりの後の静けさ。ご利用者様の沢山の笑顔を見え、職員も顔がほころびました。

## 豆まき式

大智院様の豆まき式は毎年大好評です。今年も「鬼は外、福は内」と大きな声と沢山の笑顔が飛び交いました。鬼は根負けして去って行きました。

