

阿久比一期一会荘だより



令和 7 年 6 月号

〒470-2212

知多郡阿久比町大字卯坂字桜ヶ丘 195 番地

特別養護老人ホーム 阿久比一期一会荘

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

「ボルダリング」

阿久比一期一会デイサービスセンター 1 単位目 生活相談員 新美亜耶

2 年前、この「阿久比一期一会荘だより」において、出産後 10 年ぶりにドラゴンズへの情熱が再燃したという巻頭文を書いた。それ以来、私の生活の中で復活した趣味が二つある。一つは週に 1 回のバドミントン、もう一つはボルダリング。特にボルダリングは、多い時で週 4 回通っていた。

この 12 年の間に、ボルダリング（スポーツクライミング）はオリンピック種目になった。東京とパリの 2 大会では男女ともに金メダルには届かなかったが、日本がメダルを取れる競技として認識されるきっかけとなった。

スポーツクライミングは、スピード、リード、ボルダリングの 3 種目に分かれる。スピードは、その名の通り、いかに早く登るかを競う種目。リードは、12m 以上の高さの壁に命綱を付けて、どこまで登れるかを競う種目。そして、ボルダリングは、5m 以内の高さの壁にある課題をロープなしで登る種目。

私が趣味としているのはボルダリング。リードは若干高所恐怖症の私には無理（少し憧れはある）。壁に取り付けられている色とりどりのホールドは、適当に登るものではなく、級ごとに使用できるものが決まっている。初心者は 8 級からのスタートである。力を使う課題もあれば、バランスが重要な課題もある。級が上がるにつれて、求められる動作も複雑になる。さらに、身長や体重の違いによって、同じ課題に取り組んでも動作が異なってくる。

6 年生の双子の娘と私は、同じ 4 級の課題に挑戦している。体重の軽い娘たちの登りを見て、同じ動作で登ろうとしても、私にはできない。娘たちより身長の高い私の登り方では、娘たちには完登できない。こうしたらどうか？あそこに足をかけてみたら？など、みんなであーだこーだ言いながら登るのはとても面白い。そして、完登できた時の達成感がたまらない。

子どもたちに手がかからなくなるにつれ、自分の趣味の時間が増えるだろう。ボルダリングジムには 70 代で初段や 2 段を登る先輩方もいらっしゃる。とてもカッコイイ。私もそうになりたい（多分なれない）と憧れながら、細く長く続けていけたらと思っている。

特別養護老人ホーム

後期高齢者医療被保険者証（資格確認書） 介護保険負担割合証の更新



後期高齢者医療被保険者証は、令和6年12月2日をもって新たに発行されなくなりました。施設ではマイナンバーカードのお預かりはできかねますので、今後は保険証の代わりに資格確認書をお預かりさせていただきます。資格確認書はマイナンバーカードの保険証利用登録の有無に関わらず、ご利用者様の住所地に郵送されます。ご自宅に届きましたら、介護保険負担割合証と併せてお早めに施設へご持参下さい。医療機関によっては7月下旬に必要となり、医療提供に支障をきたす可能性がありますので、ご理解とご協力をお願い致します（資格確認書は各種手続き等でご家族様が使用される場合があるため、ご自宅に写しを保管しておくことをお勧め致します）。

食中毒

夏季において細菌性の食中毒が起こりやすい気象条件が発生した場合、食品の取り扱いや衛生管理への注意を促すため、食中毒警報が各市町村の保健所より発令されます（例年7月頃に発令）。

食中毒警報が発令されますと、ご利用者様への生ものの差し入れはご遠慮させていただきますので、ご理解とご協力をお願い致します。

衣替え

衣替えの季節となりました。冬物の衣類を持ち帰り、夏物の衣類をご持参いただきますようお願い致します。

ご来荘予定をご連絡いただければ、冬物の持ち帰り準備を致します。事務所で受け渡しさせていただきます。よろしくお願い致します。

6月の予定

6日（金）	お花クラブ	2階	14：00～
10日（火）	書道クラブ	2階	14：00～
13日（金）	ご馳走の日	昼食	12：00～
20日（金）	移動理美容室	玄関前	9：30～
	お花クラブ	2階	14：00～
24日（火）	2階誕生会	2階	14：00～
26日（木）	3階誕生会	3階	14：00～

施設内のクラブ、レクリエーションは、少しずつ再開しております。

施設行事につきましては、感染症の状況をみながら活動の再開を検討して参ります。

職員挨拶



山上由記

7月から産休に入らせていただきます。

新卒以来、阿久比一期一会荘でお世話になり、今年度で24年目を迎えました。全ての一期一会のご縁に心から感謝致します。ありがとうございます。

今後は、谷端相談員が引き継ぎますので、何卒よろしくお願い致します。

デイサービス

運動会

5月14・15日の2日間、運動会を行いました。今年度は赤白の2チームに分かれ、全員参加、全員応援で実施しました（昨年度まではコロナウイルス対策として、場所を分けて実施していました）。準備体操は西城秀樹さんの『YOUNG MAN (Y.M.C.A.)』に合わせて元気にダンス！4月末から練習を重ねてきました。皆さんの楽しそうな表情をご覧ください♪



ナイン玉入れ

傾斜のついた的に球を投げて得点を競うゲームです。ふんわり投げ入れるのがコツで、力のあるスタッフはあまり入らないという結果でした！



まきまき徒競走

2人1組で手元の棒を回転させて紙を巻き取り、先にゴールまで辿り着いた方が勝ちです。力が入ってどんどん肩が上がってくるほど頑張ってくださいました。



野菜だバスケット（職員競技）

トマト・なす・ねぎ・きゅうりなど、床に散らばった作り物の野菜を取り合うゲームです。野菜の読み上げはご利用者さんをお願いしました。



2日間開催して、『楽しかったよ！』と多くのお声をいただきました。7月にはデイの夏祭りを企画しています。楽しみにしていてくださいね！

ケアハウス

ケアハウス畑始動！

夏野菜の苗を植えました。
今年は例年よりも多くのご利用者様にご参加いただき、ケアハウスの定番野菜（きゅうり、なす、トマト、さつまいも）を植えました。

夏の暑さや害虫に負けず、すくすくと成長することを願っています。



母の日



今年も女性の皆様へ、母の日のプレゼントをお渡ししました。毎年、職員手作りのお花をお渡ししていますが、いつもお部屋に飾っていただいているので、とても嬉しく思っています。

ケアハウスのお母様方、これからもお元気でいて下さいね♡

外食ツアー



コロナウイルスの感染予防対策により、長らく中止していた外食ツアーを再開しました。

第一弾は、ご利用者様が大好きなお寿司にしました。慣れないタッチパネルでの注文に苦労しながらも、お寿司だけでなく、生ビールやデザートも注文し、それぞれが久しぶりの外食を楽しんでいらっしゃいました。