

2010年
秋号

さざんかの郷 福祉情報誌

ほのぼの生活

発行 高齢者総合福祉施設「さざんかの郷」三木市吉川町大沢418番地 TEL.0794-72-1170



デイサービス(本館)

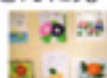
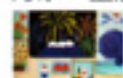
淡路島に行ってきました!

デイサービスでは、日帰りバス旅行で淡路島のうず潮を見に行ってきました。当日の天気がとても心配だったのですが、みんなの想いが通じて次第に天気が良くなり、きれいな海の景色を見る事が出来ました。また、美味しいお弁当を食べたり、お土産を買ったり、バスの中でも話に盛り上がりました。本当に思い出に残る楽しい一日となりました!



さざんかデイサービス 作品展に出展!!

三木市吉川支所地域振興課の依頼で、今年の夏初めて山田錦館に夏の作品を出展しました。日頃皆さんが一生懸命作られた作品を展示して頂き「世間の皆さんに見てもらって嬉しいなあ」「頑張りがいがあるわ」ととても喜んでおられました。



スイカ割り



夏といえば「スイカ」と言う事で今年も恒例のスイカ割りをしました。「前、前」「もうちょっと横!」と声援がかかる中、とうとうスイカに命中し、みごとにスイカが割れました。

「あったか?」「やったなあ」と歓声が上がり、そのあとはあまーいスイカを召し上がってもらい、楽しくおいしいひとときを過ごしました。秋には何をしましょうか!? 楽しみです!



こころのせんたく『コロンスの卵』

アメリカ大陸の発見者コロンスの話。彼の名声をねたむ者が、新大陸発見をそんなにすごいことではないと軽んじた。そこでコロンスは、近くにあった卵を取り上げて、その者たちに「この卵をテーブルに立ててみよ」と言ったが、誰ひとり卵を立てる事ができなかった。コロンスは卵を軽くテーブルで打ち、底を平らにしてその卵を皆の前で立ててこう言った。「成された後では何でもないことだが、最初に思いつくことが大切なのだ。」

思い出アルバム

第14回さざんかの郷 夏まつり

平成22年7月24日(土)

毎年心配される準備・夏まつり当日・片付けの3日間の天気でしたが、今年は真夏の連続で、嬉しい汗でびしょ濡れになり職員一同頑張りました。



今回の司会は、「浴衣モデル」!?



今回は、プログラムの都合上、急きょ15分早く「吉川太鼓」でオープニング!! 太鼓の合図と共に、会場はどんどん人でいっぱいになりました。



フォークライブ「夢積木」美しい歌声であの懐かしい「時代」「なごり雪」他を熱唱!



大木会長



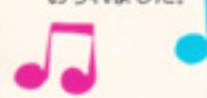
西澤理事長



夕暮れと共に人・人・人で大盛況!! ボランティア240名を含む1700名の参加があり、施設内交流スペースも外まわりも、例年を上回る賑わいがありました。



笠踊り他があり、寄り手拍子をとら美しい踊りに見られました。



地域・ボランティアのみなさんのサポートがあればこそ、これだけのお祭りが14回も続けていられているのだと深い感謝の気持ちでいっぱいです。炎天下、今年もお世話になりありがとうございました。

特養（本館）

花火大会

8月24日に近隣の方にも参加していただき花火大会をしました。地域交流も兼ねてまず初めは、打ち上げ花火。観客席のすぐ近くで打ち上げたので、想像していたよりも大きな花火にびっくりされていました。さまざまな種類の花火が大きくキレイに上がった時や、少し変わった花火の時は自然と「おーっ」という歓声と拍手が起こりました。打ち上げ花火が終わると、次は手持ち花火。自分で持てる利用者楽しんでもらいました。また、アイスクリームも用意し、外で花火を見ながら食べてもらいました。花火を通して、少しでも“夏”を感じてもらえたのではないかと思います。来年は、さらに楽しい花火大会になるように、職員みんなで考えていきたいと思っています。

百歳の誕生日おめでとございます。

特養新館ユニットに入所中の谷郷かつみさんは、明治43年7月7日生まれの100歳です。谷郷さんに長生きの秘訣を聞いてみると少し考えながら「よく食べる事やね」との答えが返ってきました。

これからも元気で長生きしてください。そして日本最高齢を目指してがんばって下さい。



外でのウィンド・アンサンブル・コスモスによる「あじさいコンサート in さざんかの郷」は本当に大感動でした！！



毎回目標としていることは、参加された方が「今年も楽しかったなあ」「来年はどんなことがあるのか楽しみにしておこう」などと言ってもらえることです。来年も楽しみに是非参加してくださいね。お待ちしております。

三田カトレア会

平成22年7月9日(金)



遠くは大阪からも来て頂いている「三田カトレア会」のみなさん、毎年多彩なプログラムで楽しませてもらっていることに「今年も

ありがとうございました！！



ケアハウス

氷づくり



おやつ作りとしてかき氷作りを行いました。

入居者のみなさまからは「久しぶりにかき氷を食べたよ」「体が冷やりしてすっきりした」というような声を頂きました。暑い夏には冷たいものを食べて少しクールダウンを！！今後は季節に応じたおやつ作りを月に一回程度入居者の方と作っていきたくと思っています😊

敬老祝賀会 平成22年9月18日(土)

毎年楽しみにされている「第14回敬老祝賀会」が今年も盛大に行われました。今回は、民謡・歌・三味線を存分に楽しんで頂きました。



ご家族もたくさん来られ、総勢250名もの敬老祝賀会！！昼食のバイキング料理は、ご家族にも好評で、久しぶりの団らんを盛り上げております。

正職員募集 お問合せ さざんかの郷 TEL(0794)72-1170 (担当/西澤)

【勤務】3交替制・夜勤有り【給与】当法人規定により優遇

【待遇】賞与2回(夏・冬)(21年度実績4.5ヶ月)
昇給年1回・交通費支給・各種社会保険完備
各種手当有

【休日】平均月8日・年間公休/100日

(資格)18歳~55歳位迄 資格不問 ※詳細面談

(募集)履歴書(写真貼付)を下記迄郵送ください

※面接日時等の詳細をご連絡致します。(担当/西澤)



お盆の法要会

平成22年8月15日(日)

毎年この時期、さざんかの郷1階仏間において、物故者法要が営まれております。



みっきい☆いきいき体操

① 足腰を強くする体操

1. 足の裏が床にしっかり着くように座る。両足を肩幅に広げ、両手は胸の前で組む。
2. 「1、2、3、4」で椅子から立ち上がり、背筋を伸ばす。
3. 「5、6、7、8」で椅子に座る。8回行う。



② 下腹部の筋肉（腹筋）

を強くする体操

1. お尻を少し前にずらして座り、両手で椅子を持つ。
2. 「1、2、3」で両足を上げる。
3. 「4、5、6」は上げたままで保持する。おへその下に力が入っていることを意識する。
4. 「7、8」で両足を降ろす。8回行う。



洗濯物を干したり、高いところの物を取る時に手が伸びるようになります

背筋が伸び、立ち姿がよくなります

仲間と一緒に、行うことがストレス解消につながります

ゆっくりと安全に椅子に座れるようになります

浴槽がまたぎやすくなります

立ったままで着替えができるようになります

バスやワンボックスカーの乗り降りが楽になります

大股で歩けるようになります

階段の上り下りが楽になります

※足に痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

銭太鼓「ニッニッ会」2回目の来園!!

今回も銭太鼓のほか多彩なプログラムを持参しての来園!!

手品・漫才あり踊りありで、本当に時間を忘れてしまうほどの楽しい一時でした。

次回を楽しみにしています。



夏休みの窓ふきボランティア体験!! お盆前にてさんかの島の窓がピカピカ!!

夏休みのこの時期に毎年来て頂いているなかよし学級・中吉川小学校・吉川中学校の子供たちですが、今回も汗をかきながら一生懸命窓ふきをしてくださいました。みんなが帰られた後、「窓からの景色がきれいに見えるようになったね」とみなさん喜んでおられました。本当に毎年ありがとうございます。



栄養給食課

松ちゃんからのメッセージ

柿で健康

日本を代表する秋の果物の一つです。ヨーロッパでも「かき」の名前で呼ばれています。アルコールデヒドロゲナーゼというアルコール分解酵素を含んでおり、血中のアルコール濃度の上昇を抑制します。柿の若葉には実以上にビタミンCの含有量が高く、100g中に600~800mgも含んでいます。ビタミンCを摂るなら、柿の葉茶がおすすめです。葉にあるカロチンは体内でビタミンAに変わるプロビタミンで、カゼも予防できます。



さつまいもで健康

原産地は中央アメリカです。ビタミンCが多く、1本(200g)で1日の必要量をほぼ摂取することができます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えるので、シミ、ソバカスに有効です。



愉快的な生活「ドーパミン」

人は呼吸をすることを除いて自分の意思ではうまく調節できない自律神経というものがあります。たとえば汗であったり、身体の中を走り回るあの不思議で多様なホルモンなどもそのひとつです。この私達の身体にとって大切なホルモンの中には、恐怖を感じたときに出るアドレナリン、怒りを感じたときに出るノルアドレナリン、歓喜のホルモンと言われる「ドーパミン」があります。

日々の暮らしの中で、いつもマイナス思考でびくびくしながら取り越し苦労・持ち越し苦労でいっぱいの方は、アドレナリンが出て緊張し続けます。また、いつも笑うことなく、「~してくれない族」として、イライラ怒っている人は、ノルアドレナリンが出て不愉快になり、形相すら変わっていきます。しかし、いつもニコニコして、感謝と反省を忘れず、見るからに心が穏やかな人は、誰もが持っている「ドーパミン」が、脳の一部に刺激を与え、明るく愉快になるということです。

いつもくよくよせず楽しいことや希望を抱いて生活している人には、「ドーパミン」が体内をまわり助けてくれると言うことなので、楽しい人生に繋げていく為にも、時々そういった視点からもう一度自分を振り返ってみることも必要ではないでしょうか。あなたは今日一日「ドーパミン」がどれくらい出ていましたか?