

あかつき

9月～12月のご利用者様の様子

平成29年 第45号

介護老人保健施設 ふじいでら
在宅複合施設 ステップ
ショートステイ まつばら

テーマ 子どもの頃に
夢中になった遊び

清水 ミ千工 様

私は子供の頃、外で遊ぶのが好きで近所の友達とよく遊びました。家の近くに神社があり、その境内には坂があってよく滑って遊んだのを覚えています。あと、縄跳びしたり、オジャミしたりと楽しかったです。

特に夢中になった遊びは「かくれんぼ」です。面白かったです。子供の頃に戻りたいです。(堀口)

ステップ
グループホーム



田中 静江 様

小さい頃はよく輪ゴムを集めて繋げて、ゴム跳びをしていましたね。それに路石で地面に輪を描いてけんけんぱ。家の近くに原っぱがあったので、そこで鬼ごっこ、かくれんぼもしました。

近くにニワトリがいてね、いつもいたずらをするのは別の子なんだけど、その時は、なぜか私がニワトリに追いかけて…怖かったわね(笑)。町回りをするお芝居がその原っぱにも来るので、近くの酒屋さんの2階に上がって見たり…。

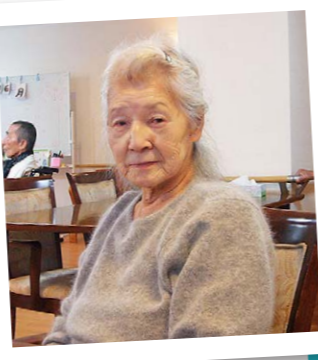
毎月4のつく日に縁日が出て、遊びに行っていました。路地に莫塵を敷いておはじき、お手玉、おままごともしましたね。おままごとは最初は草を使っていたんですけど、そのうち本物が欲しくなって、お米を持ち出したりして怒られたこともありました(笑)。近所の友達と遊んで楽しかった…今は遊び方が変わってきていますね。

素敵な笑顔で書き切れない程たくさんお話して下さいました。これからも、楽しいお話をいっぱい聞かせて下さいね。(橋本)

ステップ
通所



ショートステイ
まつばら



志毛 武生 様

子供の頃に夢中になった遊びはたくさんあるとのことでしたが、その中でも「ベーゴマ」が一番思い出深い遊びだと、楽しそうに話して下さいました。

ベーゴマをたくさん集めてズボンのポケットに入れていた所、ポケットが破れてしまいお母さんに怒られたという切ない思い出もある遊びだそうです。(高瀬)

お風呂場大掃除

12月18日、老健のお風呂場の大掃除を行いました。普段の掃除ではなかなか出来ないような、細かい場所も念入りにします。ご利用者様に気持ち良く入浴して頂けるように集中して掃除に取り組みました。大掃除の後は、気分もスッキリ。新年を迎える準備ができました。(水上)



すみっこまで
ごごし

お掃除完了
ぴかぴかです★

よいしょ
よいしょ!

新人紹介

毎日ご利用者の送迎を主に勤務しています。安心安全をモットーに頑張っております。



道旗 幸次
ステップ1階
運転手

小崎 博史
ステップ1階
介護



早くステップの介護職員として活躍できるように頑張りますので、宜しくお願い致します。

島川 真澄
老健1階
リハビリ
テーション



理学療法士として入所されている方や通所リハをご利用されている方が元気に過ごすことができるように笑顔でサポートします。

山田 和代
ステップ3階
介護



ご利用者様に楽しく過ごして頂けるようお手伝いさせていただきます。一日一笑を心がけます。

花坂 光章
老健
オペレーション
マネージャー



ご利用者様の方々に安心できる「居場所」、元気になる「役割」を持って頂けるよう頑張りたいと思います。

編集後記

ふじいでらブログ
fujidera-s.jugem.jp

今回は「子どもの頃に夢中になった遊び」というテーマでご利用者様にお話を伺いましたが、皆さん子どもの頃に遊んだ思い出を懐かしそうに思い出しながら笑顔で色々なエピソードを教えてくださいました。今の子ども達ではなかなか見かけない遊びを楽しんでいた方もいて、とても興味深く感じました。(岸田)

HPはコチラ ⇒



社会福祉法人 慈恵園福祉会

介護老人保健施設 ふじいでら 〒583-0014 藤井寺市野中1-103-1
TEL:072-939-5330 / FAX:072-939-5227

在宅複合施設 ステップ 〒583-0014 藤井寺市野中1-44-1
TEL:072-939-5332 / FAX:072-939-5334

ショートステイ まつばら 〒580-0003 松原市一津屋3-1-16
TEL:072-337-6770 / FAX:072-337-6777



野島 秀久 様

子どもの頃に夢中になった遊びは、鹿児島に住んでいる時は、海で泳ぐこと。大阪に来てからは、野球と水泳をよくしたと話されていました。水泳をしていたが、あまり泳ぐのは得意ではなかったようで、バタフライでは泳げないそうです。

野球はチームに所属し、ポジションは忘れたとの事でしたが、打順は6番か7番を打っていた。チーム自体はそこそこ強豪チームだったそうです。

今は野球を見るのが好きで生粋の阪神ファンです。来年のセ・リーグの順位を聞くと「1位は巨人やろな。あんだけ(FAで)獲って優勝せな叩かれるわ。阪神は4位ぐらいやな。」と辛口のコメントをされていました。(中田)

テーマ **子どもの頃に
夢中になった遊び**



老健入所
2F

老健入所
3F



松宮 和代 様

松宮様は大阪の羽曳野市ご出身です。子供の頃に夢中になった遊びは、ままごとや人形遊びなど。家にあるもので遊ぶことが多かったと話してくださいました。女の子らしい遊びがお好きだったようですね、と職員がたずねると「縄跳びも好きでよくやったよ!」と話してください、相当な腕前だったようです。

先日、どんぐりで駒を作った際も、とびきりの笑顔で駒を回してくださいました。何でも楽しんで取り組まれる、笑顔が素敵な松宮さんです。(辻本)

的場 昭子 様

的場様に、子どもの頃に夢中になった遊びについて伺いました。幼いころはお母様に歌を教えてもらい、それを歌うことが大好きだったと話されました。もう少し大きくなると、習字や算盤にも興味が出てきて、勉強も遊び感覚で楽しく熟されたと笑いながら話されました。

一見おとなしそうな的場様ですが、子どもの頃はやんちゃなところもあり、特に楽しかったことは木登りと答えられました。よく柿の木に登って木の上で柿を食べたと思い出を話して下さり、「おいしかったよ。」と悪戯っ子のような笑顔を浮かべられました。(植田)

老健入所
4F



通所リハビリテーション

山本 キクエ 様

長崎県の湯江出身の山本様。子供の頃はかくれんぼをしたり、おじゃみを作って遊ばれていたそうです。

近くには川があり、水がとても綺麗で、夏はよく泳いでいたそうです。

その川では小さいじみのような貝がよく獲れ、持って帰って味噌汁に入れて食べたのが良い思い出と語ってくださいました。

少し離れた山にもよく行かれ、そこではマツタケがよく採れ、雨上がりに行くとよく出ていたのをよく覚えていらっしゃいました。

高木 光男 様

兵庫県の豊岡出身の高木様。とても田舎で、当時は特に珍しいものもなかったそうです。

高木様はやんちゃ坊主達の大將でいつも10人程を引き連れて、よその畑の作物をいろいろ掘り出してヤキモにしたり、スイカを食べたり、庭先になって柿を採ったりして、村の人々からは怒られてばかりだったそうです。

最近、当時の悪ガキ仲間と会う機会があり、子供の頃のそんな話ばかりに花が咲き、大いに盛り上がったのが楽しかったとおっしゃっていました。



昨年12月20(火)・21(水)・22(木)に通所リハビリテーションでも、クリスマス会を開催しました。お二人も参加され、とても楽しまれていました。(藤井)



ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは「運動器症候群」のことで、運動器(骨、関節、筋肉、神経)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

- ①片脚立ちで靴下がはけない。②家の中でつまづいたり、滑ったりする。③階段をあげるのに手すりが必要である。④家のやや重い仕事が困難である。⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。⑥15分くらい続けて歩くことが出来ない。⑦横断歩道を渡りきれない。

このような状態が一つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります。

ロコモを予防するための「ロコトレ」

1 **片脚立ち**(左右1分ずつ)
↓
バランス機能を鍛えます。
*転倒しないよう何かに捕まりながら行いましょう。また、片脚の上げすぎに注意しましょう。

2 **ゆっくり椅子からの立ち座り運動**
↓
下肢筋力を鍛えます。
*きついときは何かに捕まりながら行ってください。

3 **つま先立ち**(10回)
↓
ふくらはぎの力をつけます。
*立位が不安定な場合は何かに捕まりながら行ってください。



各運動は1日3回実施することが目安ですが、運動がきついときや痛みが出たときは回数を減らすなど、転倒しないように無理のないように継続していくことが、ロコモ予防になります。(島川)