

あかつき

令和元年 第53号

介護老人保健施設 ふじいでら
在宅複合施設 ステップ

5月～8月のご利用者様の様子

納涼大会

7月28日、
今年も盛大に行われました。



グループホーム ステップ

江頭敬雄さん思い出の場所は舞鶴だそうです。韓国から舞鶴に着いた時、「やっと日本の地に着いた。」と実感し喜ばれました。しかし戦後の時代、皆が食べることで必死になっていました。そんな苦しさの中で見た舞鶴の美しい景色を今でも思い出されるそうです。あのような戦争の時代は二度と来てほしくないと願っておられます。(櫻原)

舞鶴

京都府



江頭 敬雄様

テーマ 思い出の地

デイサービス ステップ

私は旅行が好きです。中でも海外旅行がとても好きで、数ある旅行の中でもヨーロッパの**クロアチア**はもう一度行ってみたいと思う。アドリア海の青い海に点在するクロアチアの島々、あちこちに残る古代中世の遺跡の中でも古代ローマ皇帝の宮殿跡に洗濯物が干してあったり、日々の生活を営む人々の不思議な光景を見ることができる。

さびれた宮殿の廃墟に住み着いた人達が**“スプリット”**の町としての始まりと云われる。中でも世界遺産の森**“プリトヴィツェ”湖郡国立公園**の景勝は、切り立った峡谷に16の湖と90以上の滝が点在する絶景のハイキングコースで、園内はアップダウンが少なく散歩道が整備され、家族連れや高齢者でも歩きやすい。飾り気なくとも大自然の美と夢とロマンが待ち受ける紺碧の海、赤い瓦屋根、神秘的な湖の森、忘れられないシーンです。(内田)



三木 一夫様

新人紹介

入所介護
2階

仲島 文子

一日一日が楽しかった
と思って頂けるよう、
優しさ笑顔を持って
頑張っていきたいと思
います。



入所介護
3階

川本 健

介護経験が浅いですが、
少しでも早く業務を覚え、
ご利用者に信頼される
介護士を目指して頑張
ります。



グループホーム
ステップ

金光 福子

家庭的な雰囲気の中で、
ご利用者一人ひとりと向き合えるグル
ープホームで認知症に対する理解をさら
に深めながら利用者様に楽しく過して
頂ける介護を目指したいと思います。



事務所

吉田 清志

皆さんに教わりながら、
成長していけるよう頑張り
ます。宜しくお願い致します。



管理栄養士

石本 然子

自分に自信が持てるよう、早
く仕事を覚え、勉強を怠らず
ご利用者の栄養管理に努
めていきたいです。



編集後記

ふじいでらブログ
fujiiidera-s.jugem.jp

今年度の納涼大会は初めて日中での開催とさ
せて頂きましたが皆様のご協力のおかげで成
功を収めることができました。まだまだ厳しい
暑さが続きますがくれぐれもご自愛下さい。

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

ふじいでら 2階フロア

56歳の時、ご夫婦で11日間のヨーロッパ旅行へ行かれたお話をして下さいました。ドイツ、オーストリア、スイス、フランスの4カ国を巡り、ヨーロッパは街並みがとても綺麗であったと話されていました。特に、ドイツのロマンチック街道は可愛らしい街でおとぎの国のような感じと、とても印象に残っているそうです。又、スイスのグリンデルヴァルトの風景も印象的で、空には気球が浮かんでいたり、宿泊したホテルの窓からはアルプスの山々が見渡せ、とても美しかったそうです。

音楽や芸術がお好きな岩田さんは、有名音楽家のお墓に行くことが夢であり、オーストリアのウィーンにあるベートーヴェンやシューベルト等のお墓に行くことができました。又、フランスのオルセー美術館では、自身の好きな印象派の画家の作品を見ることもでき、とても良かったそうです。

ヨーロッパ各所の色んな思い出話をして下さり、行けて良かったと笑みを浮かべておられました。(藤永)

テーマ 思い出の地



・岩田 翠子様

通所リハビリテーション

私の思い出の場所は子供の頃に住んでいた家の裏山です。山陰地方に住んでいました。

小学三年生の頃、戦後十年足らずだった。山あいの小さな村、決して桜の名所ではないけれど春になると山桜がたくさん咲いてとても綺麗でした。桜見物に裏山に登って親が作ってくれた巻き寿司や押し寿司を見物でたら食べた記憶があります。近所の中学生も一緒だった。子供だけで20人くらいで行きました。各自、家々の弁当を持って来て桜を見るより食べるのに夢中だった。親達の手料理はご馳走だった。今思えば、親達の自慢だったかも知れない。今の時代では何もかも信じられない事でした。ほんとうに楽しかったです。(吉田)



・澤村 幸恵様

ふじいでら 3階フロア

思い出の地



ご主人様が歌手のさとう宗幸さんのファンだったとのことで、ご主人様と共に青葉城恋歌の原点である仙台市の青葉城に行った事が思い出です。趣味がカメラ撮影だったので三脚を用いて風景を撮られ、ご自宅にはアルバムがたくさんあると笑顔で答えてくれました。

又、仙台を訪れた際には自然豊かな秋保温泉で日頃の疲れを癒され、牛タンを食べ美味しいと感じ、ご近所様に配った際には社宅内に牛タンの美味しい香りがしたと思い出を照れながら話して下さいました。(津田)



・宮野 芳子様

ふじいでら 4階フロア

夫婦で寄り添い世界30か国

思い出の地は? 「そうやね~たくさんお父さんと色んなところに行ったよ」とお聞きし、お隣にご主人様がいらしたので一緒にお話を伺わせて頂きました。

何時もどんな時もご夫婦で沢山の旅をされたそうです。

日本国内、九州は車で全部の県を回られたそうです。そして2002年からは日本のみならず海外へと旅され、最初はデンマークから始まり世界30か国を旅されました。中でもトルコではバスから降りるとどこからともなく物売りの人が沢山集まってきたそうで、旅行当時は物凄く物価が高かった。またトルコで買い物をするとうトルコ通貨の単位が細かく、レシートを見ると金額の数字が億単位になり沢山買った気持ちになったと笑っておられました。世界の中で一番綺麗だと思ったのはスイスだったそうです。なんといっても山並みが最高だったそうです。

最後に奥様にお聞きしました。何よりどこへ行くにもお父さんと一緒。夫婦で旅ができた事が一番の思い出ですと伺いました。

寄り添いながら旅を続けられとても素敵なお話を聞かせて頂きました。(松田)



・代慶 昌子様

肩こりとは?



肩こりは誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。症状としては首~肩周囲の鈍い痛みや圧迫感、違和感、不快感を総称して肩こりと言います。

- 原因 1 長時間 同じ姿勢を 取り続ける
- 原因 2 眼精疲労
- 原因 3 運動不足による 筋肉疲労・ 血行不良
- 原因 4 ストレスによる 緊張
- 原因 5 自律神経の 乱れ

といった原因が挙げられます

予防策

- 1 体を動かし血行を改善する。▶ ウォーキングやストレッチを行い全身の筋肉をバランス良く動かしましょう。ラジオ体操も有効です。
- 2 首~肩を温める。▶ 寒さを感じると筋肉が緊張してしまうので、カイロや蒸しタオル等を使用し温めることで血行が改善し緊張を緩和する事ができます。
- 3 自律神経を整える。▶ 深呼吸を行う事で自律神経を整える事ができます。方法として4秒かけて鼻から空気を吸い、8秒くらいかけ口から吐きます。