

つっし荘だより

2020年夏号




まってました!

ビアガーデン!!!



暑中お見舞い申し上げます。

毎日暑い日が続き、その上、新型コロナの脅威に晒されながら、日々お過ごしいただいている皆さんに少しでも『涼』と『楽しみ』をお届けしようと、今年もビアガーデンを開催しました。と言っても、例年のような大規模なものではなく、また、カラオケ(クラスター)が出てはいけませんから…も無く、ビアガーデンの雰囲気と注ぎたての生ビールをお楽しみいただくという会ではありましたが、なんと入居者さん全員参加!という盛り上がりを見せました。カラオケがなかった分、職員も頭を捻りまして、昔懐かしい白黒の映像や

歌、CMなどをプロジェクターで上映してみました。笠置シツ子さんや高峰秀子さん、三橋美智也さんなど超懐メロに皆さんクギツケで、一緒に口ずさまれていました。懐かしのCMでは手動式の洗濯機などの仕組みや値段などの話にも花が咲き、冷えたビールの美味しい“肴”になっていました。

毎日窮屈で終わりの見えない大変な時代ではありますが、楽しみを忘れず、病気なんて吹っ飛ばすくらいの元気で皆さんと一緒に乗り越えていきましょう!!





懇談会より

6月の懇談会では、新型コロナウイルス蔓延の中、これからの生活で取り入れていただきたい、新しい生活様式についてお話をしました。



新しい生活様式について

新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言（5月4日）を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」実践例の一部です。ご自身や、周りの方を感染拡大から守るため、実践していただければ幸いです。厚生労働省HPより



症状が無くてもマスクを着用し、
体温測定・健康チェックをしましょう



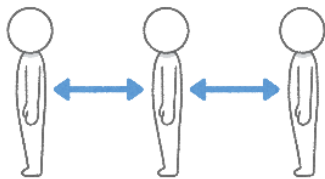
こまめに
換気しましょう



手洗いは丁寧に



会った人・行った所を
メモしておく



人との間隔は2m（最低1m）空け、
買い物は1人で空いた時間に



空いた時間を選んで
散歩や運動

また、これからの季節は感染症予防を行いながら、熱中症にも注意しましょう。

「新しい生活様式」での熱中症対予防

マスク着用時、負荷のかかる
作業や運動は避ける



屋外で人と十分な距離が
とれる場合はマスクを外す



換気しつつこまめに
エアコンで温度調節



体調に異変を感じたら
涼しい場所へ



日頃から体温測定など
健康管理チェックを



熱中症を防ぐために、他者と十分な距離が保たれている場合は、マスクをはずしましょう！

注 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

2m以上 2m以上 十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・温度が高い時は
特に注意しましょう

参照：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



さっぱりさわやかな香りで
ビタミンCも摂れて、疲労回復や
免疫力回復の効果もあるそうです！



6月から
レモン水タイム
始めています！！
水分補給にご利用ください！！



脳トシの泉!?

頭を柔らかくするちょこっとクイズ!!

さて、何と読むでしょう!?

① 復習う



ヒント：ふくしゅううではありませんよ。
同じ意味でお〇〇いって言いますね。

② 欠伸

ヒント：眠くなってくると勝手に出てくる…。

③ 心太

ヒント：普通に読んでもニュアンスが似てる？
黒蜜と三杯酢どちらが好きですか？



④ 犇く

ヒント：牛が3頭集まった状態を想像して
みてください…。

⑤ 十露盤

ヒント：なんとなくわかる…?!



⑥ 二進も三進も

ヒント：どうにもこうにもな時に使う
言葉。こんな風によく使われますね。



季節の行事レポート

端午の節句 菖蒲湯

5月5日は「端午の節句・菖蒲湯」です。四季折々の植物を役立てる日本の習慣の一つとして、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期に、菖蒲独特の強い香りで邪気を払うというものです。そんな『和のアロマ』をつつじ荘でもお楽しみいただきました。



開設記念お食事会



今年は新型コロナウイルスの影響で2班に分かれて食事をお召し上がりいただくなど、皆さんには大変窮屈な毎日にご協力いただいております。そんな中、少しでも楽しい雰囲気でお食事をお召し上がりいただくこと、なるべくソーシャルディスタンスを確保しながら、例年より規模を縮小して開設記念日をお祝いしました。今までのような対面ではないものの、久しぶりに一緒に食事を摂った皆さんは、積もる話もあったでしょうに、おしゃべりを最小限に、いつもより少～し豪華なお食事を楽しまれました。

いつもなら変なモノマネの職員が出てきたりして盛り上がるのですが、楽しみは来年に取っておいて、今年は一刻も早くこのコロナ禍が終息することを祈りながらのお食事会となりました。

20周年で記念植樹をした
柚子の木も大きくなりました。



夏越しの節供 水無月茶会

六月の晦日に暑気払いとして、毎年恒例となっている「夏越しの節供水無月茶会」。皆さんがこの一年も無病息災で過ごすことができるよう氷室の水をイメージした「水無月」という和菓子と、お抹茶をいただく会です。今年はなんとといっても、新型コロナに打ち勝つための大切な節供でしたので、皆さんにお召し上がりいただきました。お茶会というと少しかしこまってしまうものですね。マスクは外しても、静かに粛々と会は進んでいきました。皆さんの健康がしっかり守られますように。

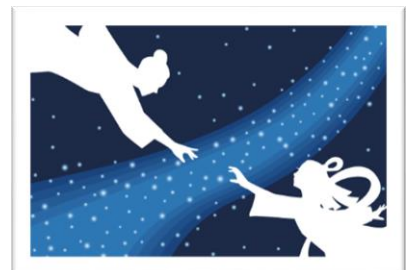


七夕☆カフェつつじ

1年に一度だけ、天の川を超えて逢える織姫様と彦星様に願いを託して…七夕まつりカフェを開きました。

いつもは笹の葉に願いごとを描いた短冊を飾るのですが、今年は仙台の七夕まつり風に大きな吹き流しを作り、ちょっと華やかでいつもと違う雰囲気七夕飾りに、皆さんにもお褒めの言葉をいただきました！

カフェではチーズケーキとお好きな飲み物をご用意し、感染予防のための対面パーティションがまるで“ミルクレーウェイ（天の川）”のように間を遮ってはいましたが、楽しい時間をお過ごしいただけようでした。





給食レポート

開設記念お食事会では、いつもはなかなかメニューにでてこない『ステーキ重』をご用意し皆様にお楽しみいただきました。柔らかくて美味しかったとご感想をいただきました。ハートの玉子焼きなど目で見てもおいしいを目指しました。

つつじ荘では、新型コロナウイルス感染予防・蔓延防止の一環として、午前午後の体温測定や対面パーテーションを設置して食事を摂っていただく等の取り組みを行っております。また毎食後には、食堂内の換気と食卓及び対面パーテーションを消毒剤にて拭き掃除をしております。



入居者の皆様には大変窮屈でご不便をお掛けいたしております。皆様のご理解に心より感謝いたしますとともに、引き続き感染対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。

3つの「密」を避けましょう！

日頃の生活の中で3つの「密」が起らないように注意・工夫をしましょう。

①換気のできない

密閉空間



②多数が集まる

密集場所



③間近で会話や発声をする

密接場面



脳トレの泉!?! の こたえ

- ① さら 復習う
- ② あくび 欠伸
- ③ ところてん 心太

←おさらいって 言いますよね～



- ④ ひしめ 犇く
- ⑤ そろばん 十露盤
- ⑥ 二進も三進も





1日たった30回の『かかと落とし』で ゴースト血管を蘇らせよう!!

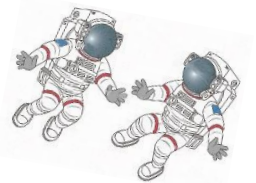
『かかと落とし』とは、私たちの骨からオステオカルシンという長寿ホルモンを効率よく分泌させることができる、新しい運動療法。骨も筋肉と同じように鍛えられるんですって。骨に一定の刺激や負荷を加えることで、血液中に骨ホルモンが増え、様々な健康効果が得られるそうです。

骨を鍛えるって、どういうこと？

骨に負担がかかると、その負担に耐えられるように骨を作る細胞が活発に動きはじめ、骨の質を良くして骨量を増やそうと働きかけるんです。その働きを受けて古くなった骨の表面は一度壊れて、新しい骨の基盤が作られていきます。そこに様々なミネラルが沈着することでより太く、丈夫な骨が作られていくわけです。

自分の体重を利用して骨を刺激しよう！

では、骨に負担がかからないとどうなるのでしょうか？無重力空間で暮らす宇宙飛行士は1か月で骨量が1.5%減るそうです。6ヵ月間滞在した場合、骨量は約10%も減ってしまいます。こうなると、骨はもろく、折れやすくなってしまいます。しっかり衝撃を加え、適度に負荷をかけないと、強く丈夫な骨を育むことはできないということですね。骨を鍛えることで、**骨の再構築が促進**されると、骨が強固になるだけでなく、血液中に「骨ホルモン」を増やすことにつながり、『糖尿病』の予防・改善、『認知症』や『動脈硬化』の予防効果が期待できるというのですから、やらない理由がありませんよね！！



かかと落としのやり方

そこで簡単にできるお勧めの運動が『かかと落とし』なのです！かかと落としと言っても、空手の技みたいなものではありませんよ(笑)。つま先で背伸びをして、ストンと地面に踵（かかと）をおろすだけです。ちょうどかかとで床をたたく感じです。それを**1日に30回程度**、毎日行うことで骨を鍛えるための運動ができるのです。

ふらつきや、膝などに痛みのある方は、無理せずに、壁や机を支えに持ったり、椅子に座ったりして行っても良いですよ。ふくらはぎの筋肉を使ってしっかり背伸びをして、トントンと響く感じで行いましょう。

ふくらはぎのパワー！！

かかと落としをするために一番使う筋肉が“ふくらはぎ”。ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、血液の巡りを良くする「ポンプ」の働きをします。このふくらはぎをしっかり使っていないと、たくさん張り巡らされた毛細血管の仕事がなくなって**ゴースト血管**となっていくのです。するとポンプの役割ができなくなって→血流が悪くなって→他の病気にも悪影響が…。な～んてことにならないように、かかと落としを続けることでふくらはぎをしっかり鍛えて、骨だけではなく『糖尿病』も『認知症』も『動脈硬化』『高血圧』も予防しちゃいましょう！

②両足のかかとをストンと落とす。

★体の重みをかかたに伝えるよう、強めに落とす。

★1日に30回程度、毎日行う。



①まっすぐ立ち背すじを伸ばし、両足のかかたをできるだけ上げる。

これからの予定 ～秋・冬編～

新型コロナウイルスの感染予防・蔓延防止のため、いくつかの合同行事等の開催を見合わせています。ご了承ください。



長月

長寿の祝い
合同防災訓練



神无月

懇談会 & 席替え
Hallowe'en ☺ カフェ



霜月

秋のお茶会
秋の豊食定食



師走

クリスマス会



睦月

新年 ご挨拶会
おぜんざいの会

上記の他に毎月末には「お誕生日会」、遇数月の第3木曜日には「ヤクルト講習会」があります。毎月の詳細は行事予定表をデイルームに掲示いたします。ご不明な点は職員までお尋ねください。皆さまからのエッセイや俳句などのご投稿もお待ちいたしております。



カラオケや手芸のサークル活動や喫茶などボランティアで来ていただける方を募集しています。入居者の皆さんに優しくご指導いただける方や、楽しい時間を一緒に過ごしていただける方をお待ちいたしております。詳しくはつつじ荘職員までお問い合わせください。

季刊誌 つつじ荘だより 【No. 34 夏号】

2020年8月11日発行

2012年4月 創刊

発行所 〒551-0032 大阪市大正区北村 3-5-10 Tel 06(6552)8070 Fax 06(6552)8087

<https://izuo-tutujisou.jp/>



社会福祉法人 恩賜財団 大阪府済生会 軽費老人ホーム ケアハウスつつじ荘

◇発行人 飯田 宏彦



こちらからホームページをご利用ください。

◆編集後記◆

毎日暑い日が続き、体が溶けてしまいそうですよね。先日、俳句が趣味の入居者様との会話の中で、『プレバト!!』という番組の中の、“芸能人俳句査定ランキング”というコーナーが面白いという話になり、「あなたも一句作ってみては？」と、俳句を勧められました。俳句を作ったのは、41年前(笑)の小学校5年生の時。一度きりでしたが、その時の事を鮮明に覚えています。先生に、俳句新聞を作るから一句作ってきなさいと言われ、秋だったので、「秋の夜 オリオンの星 輝きて」という句を作りました。季重なりでダメダメな句ですが、それよりも、俳句新聞の私の横の人の句に大笑いしました。「寒空に 飛んでいったよ アデランス」…。

先生も苦笑していました。そんな事を思い出しながら、今、俳句を作ろうとしても、上手く十七音にできないので、季語や名作俳句を調べていると、山崎宗鑑・作「月に柄を さしたらば よき団扇かな」という、素敵でメルヘンチックな句に出会いました。真夏の暑い夜、真ん丸に浮かぶ月に、もし柄を付けたら、きっと良い団扇になるだろうという意味の句です。真ん丸お月さんの大きな団扇であおいで、日本中が涼しくなったらいいのになぁと思いました。早く涼しくなって欲しいものです。 ㊦

