

つつじ荘だより

2021年 SPRING 号



シルバーレイン 花と緑プロジェクト



シルバーレイン玄関前のま〜るい植え込み。26年前にシルバーレインが建った時には松の木とその足元に竜のひげが敷き詰められ、立派な花壇でした。長い年月が経ち、その面影は薄れ、とっても残念な状況に…。見かねた入居者有志の方が草抜きを買って出てくださいましたことからこのプロジェクトは始まりました。

まずは草抜き後の土壌を改良するところから。使い慣れない鍬や大きなスコップを使って土を掘り起こし、ゆっくり眠っていた虫の子達に「ごめんね～」と言いながら堆肥や水分を保持するための改良剤を入れていきました。それだけでお山の

色がちょ〜っとだけ生き生きしたかのように見えるのが不思議です。

次の日は雨の予報だったにもかかわらず、とても良いお天気で、飯田施設長をはじめ職員とつつじ荘有志の皆さんと一緒にサツキツツジとタマスダシを植えていきました。「こっちの方が少ないで、もうちょっと右の方がええよ」と素人ながらにバランスを整え、綺麗に植え付けることが出来ました。寂しかった植え込みがみるみるうちにふっさふさになって、お手伝いいただいた皆さんの顔には自然と晴れ晴れとした笑顔が咲いていましたよ。

[次ページへ続く→](#)

→前頁からの続き

最後に記念写真を撮り手作り記念看板を設置して、さあ完成で～す！！玄関を彩る花壇はこれからも末長く、シルバークレインの『顔』として訪れた方々を明るく迎えてくれることでしょう。

たくさんのお花が咲く春がやってくるのが待ち遠しくなりましたね。

きれいに
咲いてきました♡



給食レポート

今回は“あったか鶏卵うどん”と“お花見弁当”です。

毎年恒例の鍋パーティーがコロナ禍には難しく、今年は“あったか鶏卵うどん定食”で寒い冬をほっこりお過ごしいただきました。トロふわのあんかけお出汁が身体を芯まで温めてくれました。



お花見にぴったりの華やかで可愛い手毬寿司とカラフル衣の海老天、桜色の葛まんじゅう…と春満開の松花堂弁当は、皆さんのお腹の中に吸込まれていきました。

皆様より献立リクエスト等がございましたら職員までお伝えください。栄養課と相談しご提供できるよう企画したいと思います。



新しい職員が増えました。

自己紹介



介護職員

ふく みつ よし こ
福 光 佳 子

私の性格…マイペース

なるようになる「ケセラセラ♪」

私の特技…断捨離

ステイホーム中、家中片付けました！
気持ちもスッキリします。

好きな偉人…スティーブ・ジョブズ

好きな歌…涙そうそう

ご挨拶

はじめまして。4月よりつつじ荘に勤務しております福光佳子と申します。以前は、第二大正園で約15年間、訪問ヘルパーをしていました。

緊張の初出勤の日は観桜会でした。デイルームには桜の木が作られ、満開の桜が咲きました。「きれいね」「お花見やね」と見上げておられる皆さんの笑顔がとても印象的でした。コロナ禍で窮屈な毎日ですが、少しでも笑顔で過ごしていただけるように頑張ります。宜しくお願ひします。



脳トシの泉!? 頭を柔らかくするちょこっとクイズ!!!

①「島」がつく都道府県を5つ答えましょう

() () () () ()
()

②「山」がつく都道府県を6つ答えましょう

() () () () () ()
() ()

③動物の名前がつく都道府県を4つ答えましょう

() () () ()

④四国にある都道府県を4つ答えましょう

() () () ()

⑤一番西にある都道府県を答えましょう

()

⑥ナンプレ 初級

	6	9		4		7	3	
5	8		7		9	4		6
	4	7		6	3		9	
6	1		2	5		9		3
8		5		9	6		7	1
	7		3	1		5		4
7		1	6		2		4	9
	9		5	3		6	2	
3		6	9		4	1		8

季節の行事レポート

節分 豆まき会

今年の節分は、コロナ禍ということもあり、2~3人ずつにわかれ、3密にならないよう工夫して豆まきを行いました。おなじみの赤鬼・青鬼に加え、コロナ鬼までも鬼ヶ島に陣取り、入居者の皆さんは「鬼は外！福は内！」のかけ声の合間に「コロナ退散！！」と、「コロナ鬼」目掛けて、チカラいっぱい豆を投げておられました。



↑鬼目線カメラからはこんな感じ。皆さん、本気です!!!

↑巫女さん(職員)いただく福豆はどうやらありがたかったようで、拝んでいただきました(笑)

バレンタイン♥カフェ



2月14日はバレンタインデー♡
この日は職員が腕によりをかけてハート型のガトーショコラを作り、お好きな温かい飲み物と一緒に召し上がっていただきました。入居者の皆さまに、職員からの両手いっぱいの愛は伝わりましたでしょうか??

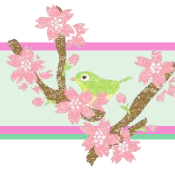
雛祭り 甘酒の会

♪今日は楽しいひな祭り~♪

今年は昔を思い出しながら、甘酒とコロナ対策のため”個包装”の雛あられを召し上がっていただきました。甘酒は、ノンアルコールとアルコール入りを用意しましたが、今年は意外とアルコール入りを召し上がられる方が多かったです。頬がほんのり桃色になり”お箸が転んでもおかしい女学生”のように、終始、笑いの止まらない皆さんでした!



観桜会



今年こそは園庭の桜の木の下で、お弁当を食べたり、散歩をしたりしたかったのですが、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、テイルームでの観桜会となりました。少しでもお花見気分を味わっていただきたいと、テイルームの柱に手作りのお花を飾りつけ、大きな桜の木が2本完成！それを見上げながら、お花見御膳を召し上がっていただきました。



お花見かふえ



屋外でお花見ができないため、いつものカフェつつじとは違った雰囲気でお花見気分を味わっていただきました。

三色だんご、桜もち、いちご大福、おはぎの中から、好きなものを選んでいただき、飲み物と一緒に、午後のひとときを和やかに過ごしていただきました。

端午の節句かふえ



「お花見かふえ」に続き、5月5日は「端午の節句かふえ」。またまた、各自好きな和菓子を味わっていただきました。かしわ餅にちまき、もはぎ（もなかの皮でおはぎを包んだお菓子）というおもしろい名前のお菓子もありました。やはり、甘い物には目がないようで、2~3個ペロッとたいらげちゃう方もおられました！

ミニ鯉のぼりを見て、昔を懐かしんでおられる様子に、職員もほっこりさせてもらいました。





防ごう ロコモティブシンドローム！ 転ばない体づくり！！



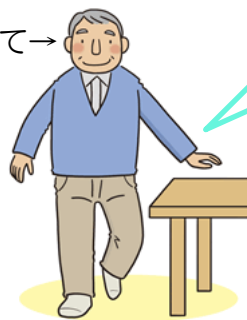
2013年7月からつつじ荘の日課として取り入れています『ロコモ体操』。昼食と夕食の前に皆さんと一緒に頑張っ、なんと今年の夏で9年目に突入です。すごいですよね！！
今では音楽が聞こえてくると自然に椅子から立ち上がられる皆さんの姿、すごく素敵です。
“継続は力なり” 毎日の積み重ねが皆さんの力になっていること間違いなしですね。

しかし、昨年・今年は新型コロナウイルス感染防止対策の一環で、皆さんの外出が制限される期間も長く、皆さんの『下肢筋力貯金』が少しずつ減ってきているような気がしませんか？
そこでもう一度毎日のロコモ体操を見直して、ステイホーム期間中に下肢筋力貯金を増やしておきましょう！！

ロコトレ
パート1

開眼片脚立ち

眼は開けて→



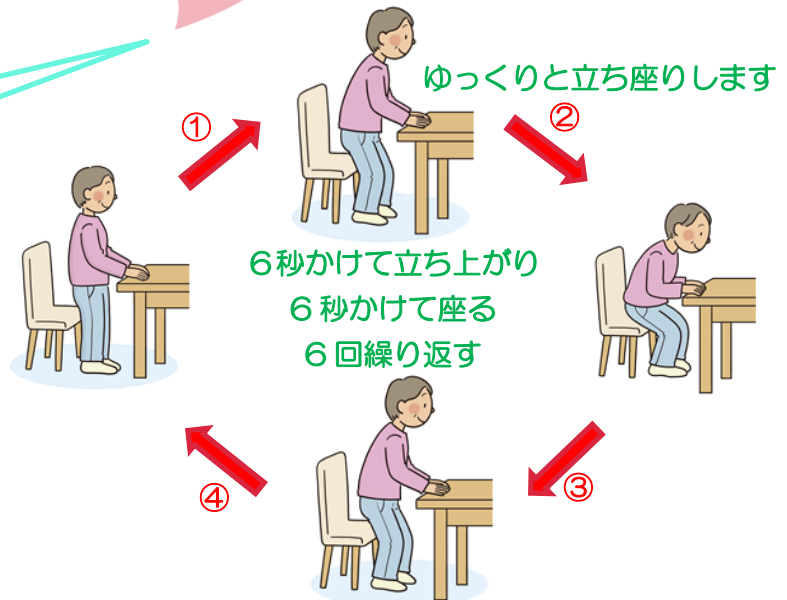
転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

右足上げ…1分間
左足上げ…1分間

ロコトレ
パート2

ゆっくりスクワット

ゆっくりと立ち座りします



6秒かけて立ち上がり
6秒かけて座る
6回繰り返す

脚は肩幅ほど開いて、しっかり地面につくように座ります。足先を少し広げカニ股に座るのがポイント！
頭が下がったり膝がつま先より前に出たりしないように、しっかり後ろへお尻を落とします。その時、太ももに力が入っていることを意識しましょう。

健康寿命を延ばすには、第一に「転ばない」こと！！
転ばないためには、日々の努力がものを言います。皆さんの年齢も身体の状態もそれぞれ違いますから、それぞれの状態に合わせて無理のない程度に、これからも皆さんと一緒に**コツコツ**続けていきましょうね——！！

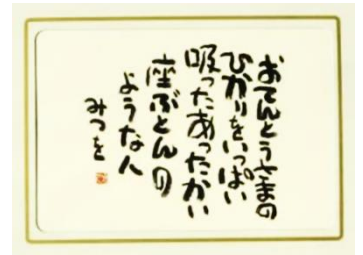




私が小学生の頃、図書室の本を読むのが好きで、気に入った本ができるとお小遣いを貯めては本屋さんに行っていた。本の中の世界にまるで自分が一緒に入ったかのような感覚がとても好きで、買った本を繰り返し読んでいた。あの頃の記憶や気持ちは今も頭(心?) にしっかり刻まれていて、今の「私」を形成している。

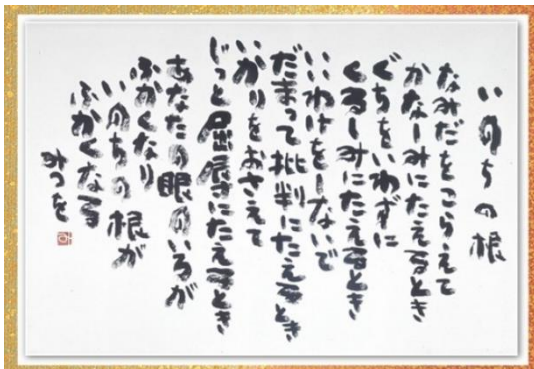
中学に入る少し前、母と一緒に相田みつをさんの『にんげんだもの』という詩集を手にした。母は心に響いた詩や絵を家に飾ることが好きな人なので、玄関や階段、お手洗い、電話の前… いろんなところに書き写した言葉があふれていた。その詩集は後に続編が何冊か発売されたが、あの頃の私は、すぐ読めてしまって、値段が高い本の割には物足りない気がちょっとしていた。ただ毎日目にし、声にした言葉は私の心にしっかりと残っている。その中に

おてんとうさまの ひかりをたくさん
吸ったあったかい 座ぶとんのような人



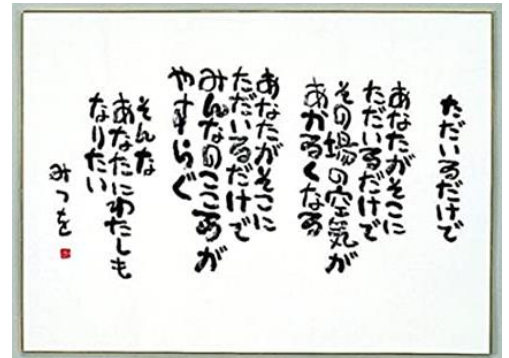
というのがある。なぜかとっても心に響いて、子ども心にそんな人になってみたいと思った。

辛かった時に心に響いた詩もあった。いのちの根という詩だ。今の試練は自分の根を深く深く育て、人として大きくなるためだと、考え方を変え乗り越えるきっかけになったこともあった。



画像: www.pinterest.jp

今私は、暖かな言葉にあふれた頃の母の年齢になった。言葉を飾る習慣は母からもらった大切な習慣。今我が家のリビングには『ただいるだけで』という詩を飾っている。息子の心にも響くことを願って。



脳トレの泉!?! の こたえ



- ①「島」がつく都道府県を5つ答えましょう
(福島) (徳島) (島根) (広島)
(鹿児島)
- ②「山」がつく都道府県を6つ答えましょう
(山形) (山梨) (富山) (和歌山)
(岡山) (山口)
- ③動物の名前がつく都道府県を4つ答えましょう
(群馬) (鳥取) (熊本) (鹿児島)
- ④四国にある都道府県を4つ答えましょう
(香川) (高知) (徳島) (愛媛)
- ⑤一番西にある都道府県を答えましょう
(沖縄)

⑥ナンプレ 初級

1	6	9	8	4	5	7	3	2
5	8	3	7	2	9	4	1	6
2	4	7	1	6	3	8	9	5
6	1	4	2	5	7	9	8	3
8	3	5	4	9	6	2	7	1
9	7	2	3	1	8	5	6	4
7	5	1	6	8	2	3	4	9
4	9	8	5	3	1	6	2	7
3	2	6	9	7	4	1	5	8

これからの予定 ～初夏・秋編～

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。

5月 菖蒲湯
開設記念パーティー

6月 懇談会 & 席替え
水無月茶会

7月 夏のお茶会

8月 ビアガーデン

9月 長寿の祝い

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. 37 春号】

2021年5月25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



◆編集後記◆

新型コロナ禍の収束が見通せないまま、東京オリンピックの開会式の日程（7月23日）が迫ってきました。大会は開催されるのか、中止・延期？結論が出ないまま、聖火リレーは始まりました。

4月のとある日、テレビから「奈良の聖火リレー走者は、最高齢の109歳！」というニュースが、耳に入ってきました。テレビに目を向けると、聖火の灯ったトーチを取り付けた車いすに腰かけ、親類にゆっくりと押されながら、沿道に向かって両手を大きく振っておられました。聖火を引き継ぐ“トーチキス”の際は、車いすから力強く立ち上がり、手を大きく広げてポーズ！私は思わず、テレビに向かっ

て拍手をしていました。

そして、東京オリンピックを心待ちにしながらも、夢破れ、遠くへ旅立ってしまったある人のことを思い出し、久々に大泣き(柄にもありませんが…)これが、良い“涙活”となり、スッキリしました(笑)

リレー走者の皆さんの思いをつなぐ灯は、東京で大きな炎となるのでしょうか？それぞれ考えが違っているので、難しいですね。

この「つつじ荘だより」が、発行される頃には、答えが出ているでしょうか…？

①

