

つつじ荘だより

2018年 夏号



シルバークレイン合同

盆踊り大会



夏にぴったりな行事・・・「花火大会」や「スイカ割り」「流しそうめん」など、いろいろ案が出ましたが、やっぱり「盆踊り」が一番ですね！とはいっても外は炎天下。この夏、シルバークレインでは、地域交流センターにて、盆踊り大会を実施することにいたしました。例年の納涼祭から比べるとかなり規模を縮小した行事になりましたが、それでも3施設合わせて約220名の利用者の皆様が参加されました。それだけの方が参加されるとなると、ご家族や付添いのボランティアさん、踊りや太鼓のボランティアさんと職員も含めて総勢約450名の規模になります。いつもは広

く感じる地域交流センターも手狭に感じるほどで、迫力ある太鼓の音と、キリッとした浴衣で艶やかに踊る姿に、やっぱり夏は盆踊りがいいなぁと見とれてしまいました。

つつじ荘の方も踊りの輪に入られ、昔取った杵柄と言わんばかりの腕前を披露されておられました。皆様には、夏の風情を感じていただけましたでしょうか・・・。

これからも、様々な行事を通して楽しみのある生活をお届けできるよう、取り組んでまいります!!





給食会議レポート



先日の行事食についての感想を入居者の皆さんに聞かせていただきました。



お肉も柔らかく美味しかったわ。
彩りも良かったし、お腹いっぱい。



開設 22 周年 ステーキ御膳



ビアガーデンメニュー

分量も丁度良く、美味しくいただいた。いろいろな種類があってよかったわ。



これからもステキなメニューを提供できますよう、職員と栄養士・調理師とで話し合いながら工夫していきたいと思えます。どうぞお楽しみに！！皆さんのご意見もお待ちしています。

つつじ荘での毎日は こんな感じ！

つつじ荘では毎日楽しく元気に過ごして
いただけるよう、毎日の日課を考えています。



午前中の過ごし方はいろいろ！
お洗濯をしたり
病院へ行ったり
お散歩に出かけたり
お買物に出かけたりと
皆さんお忙しそうにされていますよ。

- 7:45 朝食
 - 9:00 ラジオ体操第1・第2
 - 11:30 ココモ体操
 - 11:45 昼食
 - 13:00 くつろぎタイム
- す。

季節の行事やレクリエーション、サークル活動などはこの時間を使いま



暑い間は
レモン水タイムを
行っていますよ～～！！

- 16:00～20:00 入浴時間（木・日曜日はシャワー浴になります）
- 17:00 ココモ体操
- 17:15 夕食

元気なお口は健康の元！ 口腔体操



美味しく食事をするためには、しっかり噛んでお口の周りの筋肉や舌を強化しておくことが重要です。そしてお口の中がよく動いて健康になると全身的な健康をも取り戻すことが出来るんですって。例えば、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなるとか、便秘が解消されるとかいろいろな効果があるそうです。そこで『あいうべ体操』というのを紹介したいと思います。

『あいうべ体操』

次の4つの動作を順にくり返します。



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

出典：pearl-dental-clinic

お食事の前や、テレビを見ている時などに毎日続けて行くと、早い人だと3週間くらいで効果が出てくるそうですよ！あきらめずに続けてみてはどうでしょう？

それから、『早口言葉』も口腔体操にもってこいなのだとか。自分のペースで3回繰り返して声に出してみてください。お顔のリフトアップ（若返り☆）にも効果的ですよ!?



すもも ももも もものうち ももも すもも も もものうち

『スモモも桃も桃のうち 桃もスモモも桃のうち』

ぬき にくい くぎ ひき ぬき にくい くぎ くぎぬきで ぬくくぎ

『抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで抜く釘』



脳トリの泉!?

①



曲がっています…

②



何かを背負っています…
からい食べ物ですよ。

③



女性の綺麗な
指はこんな感じ…

④



春に黄色の綺麗な
花をつける…

季節の行事レポート

開設 22 周年記念パーティー



これがその楽器。
“ヴィブラスラップ”
って言うんです。

つつじ荘がこの大正の地に開設して早いもので、丸 22 年も経ちました。

(それだけ建物も人も歳をとりました…)

開設記念パーティーでは少し豪華な祝い膳と写真上映会、そして大正琴サークルの発表と盛りだくさんのプログラムでお楽しみいただきました。この会で一番の盛り上がりを見せたのが、大正琴で演奏した「ああ人生に涙あり」の時に登場した水戸黄門様(?)です。曲中に登場する『サカサカ〜!』っていう音を出す楽器を志村相談員が演奏してくれたのですがもうそれだけでなぜか大盛り上がり(笑)。思い出ただけでも笑っちゃう笑顔いっぱい記念パーティーとなりました。

水無月茶会



六月晦日に暑気祓いとして毎年行っています「水無月茶会」。暑さが厳しくなってくる頃に、氷を模した「水無月」という和菓子とお抹茶をいただいて、夏を元気に乗り越えようという夏越の節供です。

今年も入居者有志の原田様とボランティアの後藤田様にお手伝いいただき無事行うことが出来ました。何年経っても、緊張に似たなんとなく背筋の伸びる感じはなくなり、どこか「お淑やかにしなくちゃ…♡」という気分になります(笑)。

素敵な生け花と、美味しいお茶とお菓子と…。おかげで今年の酷暑も乗り越えることが出来ているのでしょね。



七夕まつり



今年は壁面の笹に皆さんの願い事を飾りました。皆さんの祈りが届いて、この一年も、健康で楽しい毎日となることでしょう。



つつじ荘☆北中交流会



楽しみにしていた北中交流会。今年もたくさんの生徒さんたちが参加してくれました。

2002年につつじ荘のある入居者さんが道で転んでいたところを北中の生徒さんが助けてくれたことから始まったこの交流会。もう今年で17年目です。最初に来てくれた生徒さんたちはもう立派な大人になっていることでしょう。

ステキなつながりをこれからもずっとずっと続けて行きたいと思います。

生徒の皆さん、冬の交流会にもまた会いに来てくださいね。楽しみに待っています。ありがとうございました。



風船で
ホッスル!!

ヤクルト講習



6月は『笑い与健康』でした!

『笑い与健康』と題した今回の講習では、昔懐かしい松竹新喜劇のDVDを觀賞していただきました。藤山寛美さんのコミカルな演技に自然と笑いがこぼれる皆さんなのでした。

まってきました!ビアガーデン!!



今年の夏は猛暑を通り越して酷暑でした。皆さんも耳にタコができるほど「熱中症注意!!!」と言われていましたね。そんな暑さに茹で上がった体にはキンキンに冷えた生ビールを!ということでビアガーデン開催です!



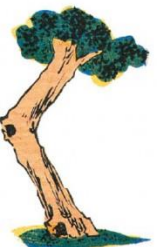
いつものお食事よりよく食べ、よく飲み、そして気分も良くなってきた頃にはカラオケも始まって、皆さん楽しまれていましたね。途切れることなく皆さんの歌が続いていて、テイルームが町の“ビアホール”に思えてしまいました。

あっ、ちなみに、ビールは水分補給に含まれませんから、しっかり他の水分を摂ってくださいね!!



脳トレの泉!?! の ことえ

①



木がくの字に曲がって

キク(菊)



②



賀を背負っていますから

しょうが



③



魚の字がしろいから...

しらうお



④



山を拭く人に濁点がついています。

やまぶき (山吹)



読めましたか? 頭を柔らかくしていろんな事にチャレンジしましょう!



今年は、梅雨らしい長雨も無く、早くから暑くなりましたね。8月に入ってもまだまだ暑さが続き、夏の疲れもピークを迎えそう！皆さま、体調崩されていませんか？さて、さて、この暑さの中、運動の話を少しさせて下さい。

この暑い時季に“運動”や“体力作り”なんて聞くだけでも疲れる。と思っているかも知れませんが（笑）

昨年、^{イン ボディ}InBodyと言う、体の筋肉と脂肪の割合や身体バランス、基礎代謝量がひと目で分かる検査をし、それから約10ヵ月後の今年も検査してきました。すると、骨格筋量が1kg増え、胴体・両腕・両脚の筋肉バランス量も5%以上良くなり、全てにおいて100%以上のバランス結果となりました。

確かに私、ウォーキングや身体を動かすことは好きですが、この10ヶ月で特に何も運動はしていないのに何故？何故？なぜ筋肉量が増え、バランスが良くなったんだろうか？

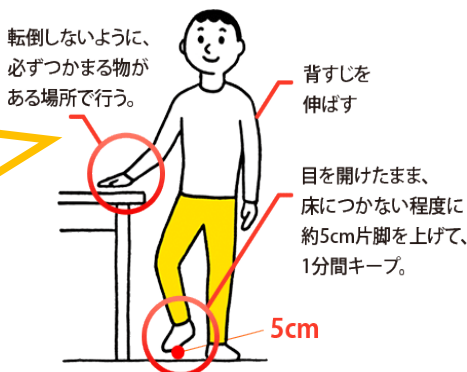
・・・考えた結果、つつじ荘でのラジオ体操やロコモ体操だ！と気付きました。

“運動”と意識していなくても、出勤日には皆さまと一緒に出来ます。日々の体操が、自分では変化に気付かないけれど、筋力維持に役立っているんですね。

ロコモ体操を振り返ってみましょう！！

バランス 左右1分ずつ

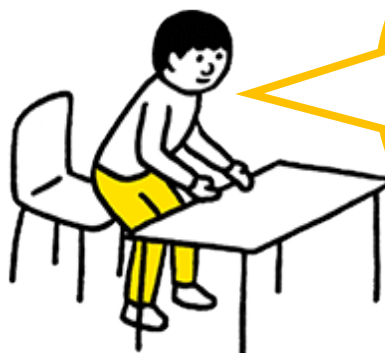
こけそうになってもぶれない体幹の筋肉を維持します



不安定な方は、机をしっかり持ってもOK！



足は肩幅に開き、足先を少し斜めに。両足がしっかり地面に付くように。



スクワット 立ち座り6回

太ももの筋肉の運動こけそうになったとき踏ん張ることのできる下半身を維持します

太ももに力が入っていることを意識しながらゆ〜っくりと後ろの椅子に座ります。すぐ座ったり、立つ時に腕で机を引っ張ったり反動をつけないように気をつけましょう。

毎日の小さな小さな積み重ねが、目には見えないけれど、確実に自分の身体の財産になっています。これからも、自分のために出来る範囲のことを続けていきませんか？

これからの予定 ～秋・冬編～

9月

長寿の祝い&鶴々会
防災訓練



10月

懇談会・席替え
合同秋祭り
ハロウィンレクリエーション

11月

秋のお茶会
外出行事



12月

つつじ荘☆北中交流会～冬～
年末演芸大会
柚子湯
クリスマス会

1月

新年互礼会
おぜんざいの会
鍋パーティー



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。

ボランティアさん
募集中

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. 26 夏号】

2018年8月24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

http://www.silver-c.org/tutujisou_f/tutujisou_t.html

社会福祉法人 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 藤村 慎治

◆編集後記◆

8月4日土曜日にひとり自転車に乗って花火観賞に行って来ました。淀川の河川敷には観客が隙間なく犂めき合って座っています。毎年ココまでするか…とは思いますが、何故か来てしまう自分に少し心の中で笑いました。花火の美しさ、豪快さ、そして儚さ。全てが私を魅了してやみません。今年はダイナミックシートから漏れ聞こえるBGM「威風堂々」と相まって涙が流れるほど感動しましたよ。花火の余韻は帰りの”民族大移動”のようなしんどさも、汗だくなことも、立ちっぱなしの足の痛さも忘れさせてくれました。そしてまた来年も同じように観に行って『そうそう、これヨ～！』って思い出すんですけどね。ココロが震える感じは、大人になると日常生活の中につけるのがなかなか難しくなりますからね。ココロが硬くなってしまっは幸せも感じにくくなってしまいますから、ココロをほぐす大事な私の楽しみなのです。 (A)



