

# 祝・敬老の日！！元気が一番、おめでとう！！

## こもれば新聞・桜

第192号  
R5年10月号



9月18日は敬老の日です。とても厳しかった時代を生き、大変な中でも家族を支えてこられた皆様です。そんな方々あつての今なのです。戦中・戦後の苦しい時の事など知らない私たちに日頃から様々な事を教え伝えてくださる“生き字引”である皆様。本当に、その存在が有難く、敬うに値します。字の如く、ご老人を心から敬う日であります。桜ホームの平均年齢は何と、96歳！！すごい事だと思います。そして皆様お元気です。9名で一緒に記念撮影できる事も素晴らしいですよ。胸元に飾られた真っ赤なお花もとてもステキです。「こんなに長生きさしてもろーて・・・皆々さんによーしてもらおうかげです」(涙)とても嬉しいお言葉をいただきました。「ハイ！チーズ」の声にバッチリカメラ目線、ありがとうございます(笑)今年は银杏ホームと合同で行いました。外部から余芸・・・はまだ少々難しいため、今年も職員が頑張つて会を盛り上げてくれました。最後は全員で花笠音頭を踊りました。一番のお楽しみはやはり昼食のお祝い膳ですね。いつものように黙々と食べられ、完食の後に「美味しかったあ〜」の声いただきました。3時にはお祝いなので紅白饅頭も食べました。

### いろんな事してます♪

ラジオ体操等、体を動かす事も行っていますが、ディスプレイやカレンダー作り、塗り絵や計算問題等、頭を使う事にも取り組んでいます。ハサミを使って写真を切るなどの緊張する作業もお願いしたりします。「ここに貼りゃーええかい？」「何色にすりゃー正解？選べんけえちょっと教えてやんさいや」何も言わず黙々と画伯に変身される方もおられますよ(笑)皆様

の器用さと集中力にはいつも感心致します！！

### 結構力がいるのです

毎日使うタオルです。扱いやすいように、丸めて束ね保管します。このタオル丸めを皆様

に手伝っていただくのですが、とても単純で簡単な作業と思われるかもしれませんが、実は以外に力の要る作業なのです。ギュッ、ギュッと丸める際、指先に大きな負荷がかかります。いつも3・4人で協力して行っています。始めるものすごい集中力！！丸めでは積み上げてを繰り返し、終わった時の誇らし

### 美味しさに決まってる！

手作りおやつです。そもそも皆様和菓子大好きなのですが、特に小豆ものには目がないですね。ケーキのクリームが苦手な方はたまにおられますが、あんこが食べられんと言われる方は…この仕事を始めてお一人も出会っておりませんね(笑)今回は小豆ゼリーの上に牛乳寒天を乗せて、ダメ押しきな粉パラパラです！んーうっ、美味しくない訳がないですよ(#^\_^#)

### 11月の行事予定

・紅葉狩り

### 編集者のツブヤキ

暑い・・・とても暑い秋ですよ。本当に9月になってるの？確かに朝晩は涼しくなりましたが、日中のこの暑さは！？「まだまだ暑いですね」と言う「ここに居たら年中快適じゃけえ」と言われます。しかし、実は皆様の身体が最も敏感で9月中旬を過ぎた頃から少しずつ血圧が上がりました。夏の暑い間は血管も緩んで皆様の血圧は下がりますが、冬の寒さは血管も縮こまるので、血圧は上がります。涼しくなってきた事に身体はちゃんと反応しているのです。腕に巻いた血圧計をジーンと見つめ、毎回数値を確認される方は、「ちょっと高くなってきたね…」と心配されます。「大丈夫です。秋が来たからですよ」と具体的に説明すると安心され「私だけじゃないんじゃね」と笑顔になります。心と身体に寄り添って日々の様子にアンテナを張り、あっという間に来る冬への備えを始めます。

こもればタイム  
今年の残暑は大変な厳しさがありました。しかし、少しずつ空の雲も高くなり、夜は虫の音に深まる秋を感じる頃となりました。そしてやっぱり食欲の秋ですね。入居者の皆様しっかり食事をされ、お元気に毎日を過ごされています。しかし一息ついたコロナ感染もまた再び神経質にならなくてはなりません。そしてインフルエンザも感染予防の原点に振り返り注意していきたいと思えます。いつも笑顔と元気”のあふれるこもればでありますように。



桜ホーム

# 皆様を敬う日です！祝敬老の日

9月18日は敬老の日です。9名全員元気でこの日を迎えられた事に感謝致します。「歳をとっちゃ一つまらん…出来よった事が出来んようになったり、思う様に動けんようになったり…寂しゅーなるねえ」とポソリと呟かれます。「そんな事ないですよ。元気で年を重ねる幸せがいっぱいあるでしょう。長生きしたからひ孫の顔も見る事ができたしね」と話すと、顔をクシャクシャにして「本当だねえ。孫やひ孫に会えたもんね」と笑って言われました。この日はささやかではありましたが、敬老会を開催し、お祝いをしました。会の前にホームでお一人お一人にお祝いの品を手渡しました。担当の職員が今何が必要かと考えて選んだ贈り物🎁とても喜んでいただけて良かったです。「どう？似合っとるかいね？」「まー、ステキなコップですね。コーヒーが美味しく飲めそうね」と笑顔。包まれた贈り物を手に「こりゃー何？ええもん入っとる？」とドキドキワクワクの表情を見せてくださる方も。やはりお祝いされたり、贈り物をされる事はとっても嬉しい様子です。今年は4年振りに桜ホームと合同での敬老会。ただ、まだ外部からの余芸は難しく、今年も職員が皆様を楽しませるために、予行練習も行ってとても素晴らしい楽器演奏を聴かせてくれました。皆様と一緒に歌われました。



## こもれび新聞・銀杏

第141号 R5年10月号

### 紅白饅頭です



敬老の日の3時のおやつはお祝いなので紅白饅頭を準備しました。「え！？紅白ちゃー2個食われるん？」…いえいえ、ちょっと待ってください！「そんなに食べたら晩ご飯が食べられんようになりますから…」と言うと「大丈夫よ、これは入る所が違うから」と涼しいお顔で返されました(苦笑)とはいえ、さすがに2個は厳しいので、お饅頭を半分にして紅と白とを組み合わせる技を使い、1個で紅白饅頭!!をご提供させていただきました(笑)



### こもれびの秋



とても暑かった夏が過ぎて、ようやく秋が来たかと思いきや…何だか9月に入ってもまだまだ「残暑」と言いたい日が続きました。銀杏ホームはすっかり秋の景色で、見ているだけで暑さを凌ぐことができますね。外でも賢い曼珠沙華はお彼岸が近づくと咲き始めていました。「草花はものを言わんけど季節をよー知っとるよね」と話しました。9月29日は満月です。ススキとお団子も飾られています。天気



が良くいい月が見られました(^\_^)



### 柿の実収穫



こもれびの庭の隅に柿の木が植えられています。残念ながら畑はなくなってしまいましたが、この柿だけは残しました。今年は30個以上実が成ったと嬉しくて話をした所…立派な柿にするには小さい内に摘果しないとダメなのだから。「まあね、そいでもよけーある方が皆誰の口にも入るけえ、ええわあね」美味しそうなものから順々に収穫し、お腹に納めます(笑)



### 11月の行事予定

・紅葉狩り

### 編集者のツブヤキ

暑い・・・とても暑い秋ですよ。本当に9月になってるの？確かに朝晩は涼しくなりましたが、日中のこの暑さは！？「まだまだ暑いですね」と言う「ここに居たら年中快適じゃけえ」と言われます。しかし、実は皆様の身体が最も敏感で9月中旬を過ぎた頃から少しずつ血圧が上がりました。夏の暑い間は血管も緩んで皆様の血圧は下がりますが、冬の寒さは血管も縮こまるので、血圧は上がります。涼しくなってきた事に身体はちゃんと反応しているのです。腕に巻いた血圧計をジーッと見つめ、毎回数値を確認される方は、「ちょっと高くなってきたね…」と心配されます。「大丈夫です。秋が来たからですよ」と具体的に説明すると安心され「私だけじゃないんじゃね」と笑顔になります。心と身体に寄り添って日々の様子にアンテナを張り、あっという間に来る冬への備えを始めます。

出勤してすぐ「今日も一日よろしくお願ひします」と皆様に挨拶すると、「おはようございます」「こちらこそよろしくね」「今日は何時まで？」と笑顔で返して下さいます。退社する時には「まあ帰るの？」「気を付けて帰ってね」と手を振って優しいお言葉をくださいます。とても温かく、明日のやる気に繋がります。朝、夕と涼しくなってきました。体調を崩されない様しっかりと体調管理をして、楽しく過ごしましょう。



銀杏ホーム

### こもれびタイム