

スポーツの秋！！ミニ運動会をしました



10月は本来「こもればさんさん祭り」を行うのですが、コロナの流行後中止してきました。今年5月より5類への引き下げとなりましたが、その後も市内での感染は続きました。安全を第一に考え、もう一年お祭りは中止しよう決めました。秋ですから・・・秋と言えば食欲！スポーツ！読書！芸術！睡眠！といろいろありますね。「松茸やら栗、芋も旨いよねえ」食べ物のお話で盛り上がります。「美味しく食べるには体を動かすのが1番ええですね」・・・という事で、10月19日に秋のミニ運動会を開催しました。まずはケガ防止のために、ラジオ体操からスタートです。体操はいつも行っていますが、この日は皆様いつもと違って気合が入っている様子でした(笑)日頃は不参加の方も、手足をしっかり動かさされていましたね。続きまして、紅白に分かれての玉入れでは、抱きかかえきれない程の玉を抱えてよ～いスタート！！椅子から落ちてしまいそうなくらい身を乗り出して、カゴ目掛けてエイ・ヤーと投げる姿は皆様必死でございました。勝負となると力も入りますね。一番のお楽しみはやはりパン食い競走ですが、こもればのは走りませんヨ(笑)走らんと運動にならないじゃーないのとツッコミがありそうですが・・・そこは愛嬌という事でお願いします(#^^#)

こもれば新聞・桜

第193号
R5年11月号

楽しみました

地域で行われるイベントに使用される竹灯籠の色塗りです。このイベントは今年が4回目になるとの事。1回目からお手伝いで参加させていただいております。絵の具から筆・竹と全て準備してくださるので私たちは色を塗るだけなのですが、竹の内側に色付け・・・これが意外と難しかったりするので。「はみ出たらブサイクじゃけえね・・・緊張して手が震えらーね」と笑いながら。がしかし、手はしっかりと動いており余裕のヨッチャンでございました。



地域で行われるイベントに使用される竹灯籠の色塗りです。このイベントは今年が4回目になるとの事。1回目からお手伝いで参加させていただいております。絵の具から筆・竹と全て準備してくださるので私たちは色を塗るだけなのですが、竹の内側に色付け・・・これが意外と難しかったりするので。「はみ出たらブサイクじゃけえね・・・緊張して手が震えらーね」と笑いながら。がしかし、手はしっかりと動いており余裕のヨッチャンでございました。



地域で行われるイベントに使用される竹灯籠の色塗りです。このイベントは今年が4回目になるとの事。1回目からお手伝いで参加させていただいております。絵の具から筆・竹と全て準備してくださるので私たちは色を塗るだけなのですが、竹の内側に色付け・・・これが意外と難しかったりするので。「はみ出たらブサイクじゃけえね・・・緊張して手が震えらーね」と笑いながら。がしかし、手はしっかりと動いており余裕のヨッチャンでございました。



真顔ですが・・・

朝食後の一時。スッキリと目覚め、美味しいご飯でエンジン全開！！新聞・本・雑誌やパズル。それぞれ皆様お好みの物を手にされます。老眼鏡なしで文字が読める事に先ず感心します。難しい内容なのか顔がとても真剣ですね。パズルが得意な方は日替わりでいろいろなパズルに挑戦されます。こんな風に何かに集中できる事が素晴らしいと思います！！



朝食後の一時。スッキリと目覚め、美味しいご飯でエンジン全開！！新聞・本・雑誌やパズル。それぞれ皆様お好みの物を手にされます。老眼鏡なしで文字が読める事に先ず感心します。難しい内容なのか顔がとても真剣ですね。パズルが得意な方は日替わりでいろいろなパズルに挑戦されます。こんな風に何かに集中できる事が素晴らしいと思います！！



朝食後の一時。スッキリと目覚め、美味しいご飯でエンジン全開！！新聞・本・雑誌やパズル。それぞれ皆様お好みの物を手にされます。老眼鏡なしで文字が読める事に先ず感心します。難しい内容なのか顔がとても真剣ですね。パズルが得意な方は日替わりでいろいろなパズルに挑戦されます。こんな風に何かに集中できる事が素晴らしいと思います！！



太陽の悪です

午前中、桜ホームのホールに日差しが入ります。とても温かくて心地良いのです。この日は長いソファをホールへ移動し、皆様でひなたぼっこ。「ええ気持ちじゃねえ。体が温くもるわあ」「庭の銀杏が黄になったなあー」隣の方の肩にもたれかかって仲良くおしゃべりされました。平均年齢96歳！！こんなホッコリした時間はとても大切ですね(笑)



午前中、桜ホームのホールに日差しが入ります。とても温かくて心地良いのです。この日は長いソファをホールへ移動し、皆様でひなたぼっこ。「ええ気持ちじゃねえ。体が温くもるわあ」「庭の銀杏が黄になったなあー」隣の方の肩にもたれかかって仲良くおしゃべりされました。平均年齢96歳！！こんなホッコリした時間はとても大切ですね(笑)



12月の行事予定

・クリスマス&忘年会

編集者のツブヤキ

11月に入って、日中の気温が25度になるこの天候・・・本来ならば寒さで美しく紅葉するはずの木々も、立ち枯れのような色の悪さで、何だか寂しさを覚えます。こもればの庭にも桜や銀杏・ナンキンハゼがあり、少しずつ色付いていますが、発色が悪くてちょっと残念・・・しかし、皆様は「ええ色になってきたねえ。部屋の中において紅葉狩りができるけえ最高ですわ」と喜んでおられます。寒くなってくると、皆様の手足は冷え、酸素飽和度を計るのに一苦労します。バイタル測定に時間を要するようになると「冬が近づいている」と感じますネ(この職種特有の季節感でスミマセン) コロナやインフルエンザのワクチンも受け、冬支度です。ご高齢の皆様ですので、少しの体調不良も大ダメージになります。しっかり様子を見て、心も体も温まる支援に努めたいと思います。

こもればタイム

朝・晩の冷え込みが日に日に増していますが、日中は気温が高く、朝の気温に合わせて身支度しますと汗をかいてしまつ毎日です。入居されている皆様も「今、何月かいね？」と困惑されています。昔と違って季節を感じ難くなったなあ〜と感じています。とは言え、これから秋本番です。爽りの秋です。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、皆様とどんな事をして楽しもうか？と案じている今日この頃です。

桜ホーム長

新種目に挑戦！！大盛況の運動会です

こもれば新聞 ・ 銀杏

第142号
R5年11月号

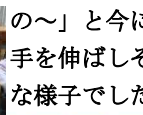


こもればさん祭りもう1年中止すると決まり、10月は別の行事をやる事に。秋・・・〇〇の秋と言えばスポーツ！！という事で運動会を開催しました。ハチマキを巻いて気合を入れ、「エイ・エイ・オー！！」の掛け声でスタートです。ケガのない様に、体操で体を解します。第1種目は玉入れです。皆様、玉を手にされると表情は一変！！紅白対決ですから、戦闘モードに。ガラリと目を光らせて、前のめりです。次々と玉はカゴに吸い込まれていきました。そして次は新種目の「借り物競走」です。ちょっと風変わりな方式でやってみました。「ぬいぐるみ」とは言わず、うさぎのぬいぐるみは「ピョンピョン跳ねる耳の長い動物」と表現して伝え、アヒルのぬいぐるみは「ガーガー鳴く鳥」と伝えると皆様バッチリ、的確に取って来られました。「かつこいい男性」という指示書が引かれたので、職員が「ここには居ませんねえ」と言う「男の人はあの人しかおりんされんけえ…あの人じゃろう」と渋い様子を、別の方からの「いやいや」という否定の声に皆様大笑い。初めての事でしたが大変盛り上がりました。最終種目は毎度のパン食い競争。取ったパンは一早く胃袋へ。「これは別腹ですから大丈夫」の声にまた大笑い。楽しい運動会でした。



どら焼き&栗シロップ漬け

皆様大好きなおやつです。月に一度、皆様と一緒に手作りおやつを作ります。秋なので、ご家族様よりいただいた栗の渋皮煮も活用。ふんわり小さなホットケーキにあんこをたっぷりサンド。トッピングに栗ですからとてもゴージャスなおやつができました。生地を混ぜる・焼く・あんこを挟む・栗を切るといった沢山の工程を皆様に手分けしてお手伝いいただきました。見守り班は「まあ旨そうじゃの〜」と今にも手を伸ばしそうな様子でした。



今年も協力できました

11月3日に開催予定の地域イベントのお手伝いです。竹筒の内側と縁に色を塗りました。今年で4回目となるイベントは地域を巻き込み、皆で作上げる催しで、始まった当初から私たちも準備のお手助けをさせていただいていました。銀杏ホーム…という訳ではないのですが、たまたまホームカラーのイエローで俄然やる気が出ちゃいました。はみ出ないように慎重かつ丁寧に仕上げました。



近場で気分転換♪

ずっと屋内に居て、同じ景色ばかり見ていると、ストレスが溜まります。ちょっと外に出て風に当たって、美味しい空気を肺に入れ、太陽を浴びて青空や白い雲を眺める…それだけで心洗われるようです。庭で落ち葉を拾い、黒の台紙に貼って秋を感じてみました。こもればの敷地から出て少し足を伸ばし、後ろ川まで行ってみました。川の流れる様子もなかなか乙なものでした。



12月の行事予定

・クリスマス&忘年会

編集者のツブヤキ

10月に入って、日中の気温が25度になるこの天候・・・本来ならば寒さで美しく紅葉するはずの木々も、立ち枯れのような色の悪さで、何だか寂しさを覚えます。こもればの庭にも桜や銀杏・ナンキンハゼがあり、少しずつ色付いていますが、発色が悪くてちょっと残念・・・しかし、皆様は「ええ色になってきたねえ。部屋の中において紅葉狩りができるけえ最高ですわ」と喜んでおられます。寒くなってくると、皆様の手足は冷え、酸素飽和度を計るのに一苦労します。バイタル測定に時間を要すようになると「冬が近づいている」と感じますネ（この職種特有の季節感でスママセン🍁）コロナやインフルエンザのワクチンも受け、冬支度です。ご高齢の皆様ですので、少しの体調不良も大ダメージになります。しっかり様子を見て、心も体も温まる支援に努めたいと思います。

最近、同世代の友人達と出会った時の話題は健康に関する事が増えてきました。銀杏ホームの皆様が「足が痛い」「歩くのが大変」「物忘れが多くなって心配」「などと言われる気持ちがとてもよくわかるようになってきました。体のどこかに痛みがあったり、不安な気持ちを抱えている時などは「本当に辛いよね」と共感できるようになりまして。皆様の痛みや不安が少しでも和らぎ、楽しく穏やかな毎日が過ごせますように、ベテラン職員さん達の力を借りながら寄り添っていかれたらいいなと思います。



銀杏ホーム

こもればタイム