

千寿の郷 かわら版 1月特大号

介護老人保健施設 千寿の郷

足立区柳原2-33-6

TEL 03-3870-4621

FAX 03-3870-5228

2012年1月9日 151号

ホームページ ⇒ <http://senjyunosato.kenwa.or.jp/> ☆千寿の郷ブログ☆絶賛更新中。

ホームページよりアクセスしてください！



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます！

2013年の年頭にあたり、謹んでご挨拶申し上げます。

昨年は、ヒト iPS 細胞を樹立した山中伸弥氏がノーベル生理学・医学賞を受賞するという快挙に、少しばかり心豊かな気分になりましたが、それも束の間、解散・総選挙、そして再びの政権交代劇と、何とも言えぬ慌しさのなかで新年を迎えることになりました。

そのようななかで、千寿の郷の今年のスローガンを「元気になる郷を目指す」としてはどうかと考えました。国が定めた老人保健施設の位置づけは、病院と在宅との中間施設であり、在宅復帰への準備を行う施設です。しかし、リハビリテーションの時間は僅か 20 分しか認められていません。これでは回復期リハビリテーション病棟でつけた力を維持できないばかりか低下させてしまいます。だからこそ私たちの知恵が必要です。昼間の時間帯はできるだけ運動量を確保できる環境やプログラムを用意し、心身機能の活性化を図ることによって元気になってもらうことが必要でしょう。

「・・・今飢えている人々は、幸いである、あなたがたは満たされる。今泣いている人々は、幸いである、あなたがたは笑うようになる（ルカによる福音書）」とは聖書の一節ですが、これを拡大解釈すれば、今元気のない人々は元気になる可能性があるということです。もちろん加齢による機能低下を防ぐことはできませんが、その過程では元気になる可能性を追求する価値が大いにあるのではないのでしょうか。併せて、在宅生活を支える様々な環境整備にも積極的に取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

最後になりましたが、皆様のご健康を祈念するとともに、今後とも千寿の郷の活動にご支援・ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

2013 年元旦

施設長：伊藤利之



クリスマス鍋会

12月18日土曜日、今年も恒例のクリスマス鍋会が開催しました。皆さん鍋を囲んで早く湯気が出て来ないかなあと待ち構えています。すると突然、電気が消えて真っ暗間に…「キャー」と悲鳴が上がるなか「3、2、1、メリークリスマス！！」と職員がカウントダウン。と同時に3本のツリーに光が灯されました。「ワー」「きれいだねー」と歓喜の声です。そして皆さんで『きよしこの夜』を厳かに歌い、鍋会の開始です。栄養課の方々が見守りながら作ってくれた水炊き、おでん、デザートが今年のメインディッシュです。締め雑炊やうどんもあります。谷津事務長、清原主任の乾杯のあいさつの後、鍋の蓋を開けました。おでんの真っ白なはんぺんが山盛りになっていて、思わず笑いがこぼれます。「美味しいねえ」「あったかいよー」「もっとないのー？」とお褒めの言葉があちこちで聞こえてきます。普段は少々食が細い利用者様も、この日ばかりはおかわりをされていました。お腹がいっぱいになったところで、第2部の始まりです。まずは利用者様による餅つき。大きな杵を振り上げて「よいしょー！！」と餅をつく姿に歓声と拍手が湧き上がります。そして急遽、千寿の郷を利用されている100歳を超えた3名の方々も参加しました。「皆様のご健康をお祈りします」「ありがとうございます」といった挨拶と餅つきに大歓声です。これからも末永く、元気と笑顔を見せて頂きたいと思う一コマです。職員による笑いを誘うハラハラ・ドキドキする餅つきもありました。餅つきの後は、新人職員によるハンドベルの演奏です。正装した職員が「世界に一つだけの花」を演奏します。利用者様も真剣に聞き入っているようです。アンコールでは仮装した職員が踊りのエッセンスを加えていました。利用者様も笑顔で手を振って応えています。ハンドベルの後に現れたのはプレゼントを持ったサンタとトナカイです。皆さんの歓声で迎えます。今回のプレゼントは温かそうなブランケットでした。ピンクのヒョウ柄など若々しさ全開です。（後日、大切に膝に掛けている利用者様を数多く見かけました。）名残惜しい空気のなか『正月のうた』を全員で合唱し、一本締めで今年の鍋会は終焉を迎えました。歓喜と笑顔に包まれた素晴らしい会だったと思います。来年も良い年を迎えられますように！！

ケアワーカー 阿佐見 真也



デイコーナー

デイの日曜日の様子を伝えたいと思います。

先月12月のイベントはなんとと言っても**クリスマス!**

という事でクリスマスには少し早いですが、12月16日にクリスマスケーキを利用者さんたちと一緒に作らせていただきました!

生クリームを塗ったり、チョコレートをかけたいと職員も一緒にない試行錯誤を繰り返し作りました。

「苦手なのよー」と言いながらも、みなさん一生懸命にケーキ作りをし

「これでいいかしら?」「まだ食べちゃダメなの?」と楽しんでいるご様子でした。

これからもその時期に合ったおやつを作り、利用者さんと季節を味わっていききたいと思ひます!

デイケア職員 ケアワーカー 佐藤 佳実

ちよつと豆知識

利用者様自身はもちろんのこと職員も含め、恐れていることのひとつが転倒することです。転倒をゼロにすることは難しいですが、減らすことは可能です。その有効手段のひとつが転倒予防教室に参加することです。効果的な体操や筋力トレーニングを行い転倒しないことを普段から心掛けましょう。

転倒予防教室は、身近な場所でも開催されています。気になる方は千寿の郷職員までお尋ね下さい。千寿の郷でも柳原北町会の方を対象に

月2回(第2・4木曜日)柳原神社会館にて

太極拳体操を中心に転ばない身体作りを行っています。興味のある方は遊びにいらしてはいかがでしょうか。



今月の作品



フラワーアレンジメント

テーマ **お正月**

花の名前

若松

葉牡丹

銀柳

デンファレ

千両



明けましておめでとうございます。

2013年1月1日晴天の穏やかな日差しの中、千寿の郷は元旦を迎えました。

普段は賑やかな千寿の郷もこの日ばかりは新年の穏やかな雰囲気になっていました。

元旦ということで、「おせち料理」「お雑煮」「お屠蘇」

とお正月を舌でも味わい、楽しませておりました。

料理に舌鼓を打った後は、毎年恒例の初詣です。

千寿の郷の守り神、柳原神社へ！みなさまそれぞれの願いを胸に、厳かに手を合わせておられました。

みなさまの願いが叶い、素敵な1年になるといいですね。



事務室よりお知らせ

確定申告の時期になりました。
千寿の郷のご利用料は、医療費控除の対象になります。毎月の利用料領収書に医療費控除額が印字されていますので、そのままご使用いただけます。
尚、領収書の再発行は残念ながら致しかねます。紛失された場合は支払い証明書(有料)を発行いたしますので、受け付け事務まで、ご相談ください。



三階長期入所者 高野良子様

羽ばたこう

足立から 明日へ向かって

三階長期入所者 高野良子様

蛇になる

書き初めに 筆で蛇とつづいたら

季節の言葉と睦月

《1月の行事予定》

- 5日(土)秀則会
- 11日(金)新舞踊
- 16日(水)あめんぼサークル
- 17日(木)かっこう
- 18日(金)仲よし会
- 25日(金)フラワーアレンジメント
- 毎週(月) 絵手紙
- 毎週(木) コーヒーサービス