

養護老人ホーム 寿楽園

やすらぎの日

第46回、やすらぎの日を開催いたしました。
やすらぎの日のキャッチフレーズは『出会い ふれあい 助け合い』です。
地域の方々とのふれあいを大切にしている行事です。
午前、びんご大道芸研究会による折敷舞を観覧しました。
この折敷舞は、全国でも舞うことのできる人は4人しかいないということで貴重な体験でした。
昼食は、寿楽園自慢のうどんとおでん。午後より映画鑑賞をしました。
その後は、寿楽園支援員によるゲームで盛り上がりました。



《 折敷舞 (おしきまい) について》

折敷とは、神へのお供えに用いるお盆のことです。
祭事の中で最も重要なのは、神にお供えをすることであり、準備をするところからが神事です。転んでも折敷を落としたり、酒一滴たりともこぼしたりしてはならないという供物に対する慎重な取り扱いの気持ちを舞いに表したのが折敷舞です。



やすらぎの日の感想を頂きました。
寿楽園入所者 Y様 88歳

今日は年に1度のやすらぎの日。皆の作品も展示して皆様に見ていただきました。広間では、貴重な折敷舞をみました。見応えがあり緊張しました。昼食も皆様と話しながら美味しく頂きました。午後から映画を見て笑いながら、時間が経つのも早く、最後のゲームでは童心に返り楽しみました。特に折敷舞は感動いたしました。

来年も元気でこの日を迎えたいです。



地域の秋祭り



10月12日(日)に地域の秋祭りがありました。子供神輿と、大人神輿が寿楽園に来てくれました。寿楽園も手作りのお御輿を準備し、出迎えました。

入所者の皆さんも大変喜んでおり、楽しいひと時でした。



秋の一日旅行



10月14日(水)にケアハウスと合同の秋の1日旅行がありました。今回は、福山市立動物園へ行きました。動物園では、キリンや猿、ライオンなど園内をゆっくり見学し、ウサギとのふれあいをすることが出来ました。お昼は松永のはま寿司へ。久しぶりの回転寿司を満喫しながらお腹いっぱいいただきました。好天に恵まれ楽しい秋の1日となりました。



楽生苑の秋！ てんこもり スポーツの秋

10月7日 特別養護老人ホーム楽生苑では毎年恒例の秋の大運動会を開催しました。『利用者全員が参加できる運動会』をテーマに各チームの利用者と職員が一体となり優勝目指して盛り上がりました。



10月17日 ひなたの家 みのりの里 合同運動会 玉入れ、新聞レース、パン食い競走、○×クイズなど、たくさんの競技で盛り上がりました。応援合戦では各チームが工夫を凝らし、歌あり踊りあり、とても楽しい会になりました。大接戦の末、今年度はみのりの里チームが優勝しました。



食欲の秋

10月2日 いこいの里にある畑には、今年もたくさんサツマイモができました。収穫で一汗かいたあとは、天ぷらにして美味しくいただきました。ごちそうさま！



10月27日、クリアール楽生苑に握り職人さんがきてくれました。職人さんと言っても、いつも食事を作っている厨房の方ですけどね(笑)。なかなか外食する機会がなく、このような形で自分たちの目の前にぎゅってくれるお寿司を見て、みんな笑顔で、会話も弾みました♪一口食べるだけで更に笑顔になり、ほとんど残ることなくみなさん食べられました。やっぱり目の前で握ってくれるお寿司は最高ですねえええ！

施設長 岡野宏哉

芸術の秋

10月31日に行われた町民文化祭に行ってきました。みのりの里では昨年から1年かけ作成した作品を出展しました。ひとつひとつ細かい作業で仕上げた作品が展示されていることにみなさん感動していました。また他の作品を見ることで『こんな物も作ってみたいな』という声もあがり、来年に向けて制作意欲が湧いてきたようです。



前回に引き続き、洲江町のM様(100歳)のこだわりの作品を紹介します。これは『鳥がいちばん熟れている柿を狙っているところで、俳句の中の秋の暮れとは、深まった秋の事で冬に近いことだよ』と語っていただきました。

初雪が
舞うかも知れない
秋の暮れ



やっぱ旬じゅの!!

蕪（かぶ）

寒さが厳しくなる11月ごろから甘みが増してきます。



根の部分の栄養素として、でんぷん分解酵素のアミラーゼが含まれています。胃もたれや胸やけの防止に効果があります。

葉の部分には根に比べて、はるかにたくさんの栄養素が詰まっています。

- ①βカロテンには抗がん作用と免疫力を高める作用があります。
- ②βカロテンが体内でビタミンAに変換され、毛髪・視力・粘膜・皮膚の健康維持、喉や肺などの呼吸器系の保護の効果があります。
- ③ビタミンC、カルシウム、カリウムなど、たくさんの栄養素が含まれ様々な働きをします。

美味しい食べ方として

- ①スライスもよし、乱切りでもよし、浅漬にしてサラダにします。マヨネーズやドレッシングで味を整えます。お好みで柚子や葉の部分もぜひどうぞ。
- ②かぶのポタージュには牡蠣がよく合います。
- ③大きめに切って味噌汁の具として使用すると、大根とはまた違った味噌汁が楽しめます。 管理栄養士より

インフルエンザワクチンの接種はもう済みましたか？

今年もインフルエンザの流行の季節がやってまいりました。通常日本では、毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1～3月にピークを迎えます。インフルエンザの流行や健康被害を抑える第一の方策は、インフルエンザワクチンの接種による予防です。予防接種を受けておくことで、発病や入院、死亡のリスクを下げるのが期待できます。



インフルエンザワクチンとは？

人間の身体には、ウイルスに感染するとそのウイルスを排除する働きをもった物質（抗体）を作り、次に同じウイルスが入ってきても感染症になりにくくする「免疫」という働きがあります。この働きを利用するのが、ワクチン接種です。現在日本国内で使われているインフルエンザのワクチンは「不活化ワクチン」で、安全性が高いワクチンです。ワクチンの基となるウイルス（ウイルス株）は、毎年WHO（世界保健機関）が発表する推奨株を基に、日本国内の専門家による会議にてその年の流行を予測・検討し、決定されています。2015～2016シーズンからは、A型が2種類、B型が2種類の計4種類のインフルエンザウイルスに対応しています。そのため、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になります。看護部長 片島由美子



楽生苑だより

平成27年
11月20日
第29号



尾道市の認知症対策について

認知症などで外出して帰れなくなり、家族や近所の方で探したということはありませんか？今年度から始まった尾道市の認知症対策について紹介します。

①おのみち見守りネットワーク事業

徘徊等で行方不明になる可能性がある方の捜索に備えた事業登録制度です。ご家族の意向に応じて、市、警察、地域包括支援センターが情報を共有し、徘徊等で行方不明時に、SO S情報を「尾道市安全・安心メール」やFAXで協力団体等へ配信し、早期発見につなげていきます。【登録については、地域包括支援センターやケアマネジャー等へご相談ください。】

②認知症高齢者等家族支援事業

認知症高齢者等の衣類、持ち物、履物等に専用のステッカーを貼付し、行方不明になった際に、発見者から直接家族に通報が入るサービスです。
料金：ステッカー代（48枚）2,000円 年間利用料3,600円（内1,800円を市が負担）

家族連絡ライン5つの安心ポイント

- ① ステッカーは全部で48枚
- ② 365日24時間システム対応
- ③ お互いの電話番号を知られない状態で通話可能
- ④ 防犯対策としてすべての通話内容を録音管理
- ⑤ 連絡先は2ヶ所まで登録可能（1つ目の連絡先が不在の場合は2つ目の連絡先に自動転送）

衣類以外のステッカー活用事例



〈問い合わせ・登録窓口〉

尾道市役所 高齢者福祉課 Tel 0848-38-9137 Fax 0848-37-7260

9月30日水曜日。この日、養護老人ホーム寿楽園では、毎年恒例の行事「やすらぎの日」を開催しました。娯楽の少なかった46年前に敬老の日のある9月に地域の方にも一緒に楽しんで頂きたいと始まった行事です。演芸（折敷舞）や職員による出し物等を入居者が地域の方々と交流しながら鑑賞し、とても楽しい賑やかな一日となりました。毎年、この日になると昭和53年に初めて「やすらぎの日」にお手伝いとして参加し、美味しいうどんやおでんをご馳走になったことを懐かしく思い出します。今年も入居者や地域の方々をはじめ、園全体が「やすらぎ」に浸った1日となりました。ご協力頂いた方々、本当にありがとうございました。

養護老人ホーム寿楽園 園長 中根範之