

虹ヶ丘新聞

第47号

ホームのようなまち
まちのようなホーム

特養運動会

十月七日、秋晴れの中、特養運動会がイベントホールで行われました。施設長による開会の挨拶から入居者様による威勢のよい選手宣誓、応援合戦がすんだら、さあ運動会の始まりです。紅白のハチマキでチームに分かれ、陣地取りゲーム、玉送りの、パン食い競争と3つの競技をしました。両チーム共に、にぎやかな声援が飛び交う中、隣

の方におじゃみを渡していく玉送りは一勝一敗の引き分け、相手陣地におじゃみを投げ入れる陣地取りゲームは赤チームの勝利でした。一番人気のパン食い競争では大きなお口を開けて上手にパンを取られる方、なかなかタイミングが合わずに思わず手の出してしまう方もおられました。皆さん満面の笑みで楽しいひと時を過ごされました。(特養)



デイサービス秋の遠足

十月八日・九日に、デイサービスでは秋の遠足に出かけました。八日は急遽計画を立てましたが、舞鶴の五老ヶ岳まで行きました。雲一つない晴天で、秋にしては暑いくらいの日差しでしたが、舞鶴湾が一望でき、大変きれいな景色を眺めて、皆さん感激されていました。また、九日は前日の天気とは異なり、雨が降りそうな曇り空でしたが、弥栄町のあじわいの郷まで行きま

した。まだ紅葉には早かったですが、園内を散歩したり、トロッコに乗ったり、動物に触れ合ったりと、様々な楽しみがありました。天気も持ちこたえ、快適な一日を過ごせました。



今年の遠足は終わりましたが、これから冬が来るまでに紅葉狩りなどのドライブを楽しみたいと思っています。(デイ)

楽しく踊れるズンドコ体操

楽しく踊れるズンドコ体操を皆さんはご存じでしょうか？ショートステイでは毎朝欠かさず、ご利用者と職員全員でリズムカルな曲に合わせて手足を動かしています。ここでは、そのズンドコ体操を簡単にご紹介いたします。



水川きよしのズンドコ節に合わせ、まずは、足踏みと手拍子から始まります。①番はお腹を左右にひねりましょう。②番は両手を斜め上にひねりながら上げてからポンポンと膝を二回叩きます。③番④番は両手を斜め前に伸ばしたり縮めたり。⑤番は膝を上げて下ろすを繰り返す。⑥番は両肩を交互に叩きます。そして最後は大きな声で「ハイッ！」と叫んで終わります。これだけの体操ですが終わった後には体がホカホカしてきます。ご利用

者にも大好評で、ショートステイのズンドコ体操として定着してきました。テンポのよいリズムで明るく楽しい気分になれば、身体の部位ごとに曲げ伸ばしすることで身体機能の維持につながりたいと思います。(ショート)

認知症キャラバンメイトの活動

虹ヶ丘キャラバンメイト委員会は、認知症という病気を多くの方に理解して頂くこと、四年前から地域の小学校などで認知症サポーター養成講座を開かせていただいております。今年には九月に山田小学校、十月に岩屋小学校と石川小学校の児童と一緒に認知症について勉強しました。地域ぐるみで認知症の方とそこご家族の方を温かく支えることのできる街づくりを目指し

て、与謝野町、各事業所の皆さんと一緒に頑張っています。皆様の地域で認知症サポ



ーター養成講座開催のご要望がありましたら、お気軽にお声かけ下さい。

また、認知症の方を介護するご家族にとってみれば、毎日が戸惑いや葛藤の連続ではないでしょうか？日頃の気持ちを吐露し、「ご家族同士の繋がりがもてますよう、昨年に引き続き、今年も家族交流会を計画致しました。今回は北部医療センターの精神保健福祉士、川戸真美子氏をお招きし、「認知症の方が病院とつまく付き合っために」という題目での講演も予定しております。この機会に多数のご参加お待ちしております。(相談員)

おやつ作り頑張っています！

一週間に一回、厨房からおやつを提供しています。

手作りであったり、時には既製品であったり、季節ものや昔懐かしい物、今風



の華やかな物等、いろいろと考え、皆さんに目で楽しみ、味に舌包みを打ちまた食べたいなという満足感を持っていただけよう頑張っています。秋真っ只中、食欲の秋ということで、今回おやつの中でも特に好評いただいている『チーズケーキ』を紹介させていただきます。少々手をかけなければいけません、秋の夜長にゆっくりと作り、ゆったりとした気分で味わってみて下さい。(厨房)

チーズケーキの作り方

《材料》

◇クリームチーズ 100g

◇卵4個

◇砂糖 A 40g B 20g

◇薄力粉 40g

◇牛乳 100g

《作り方》

①卵を卵白と卵黄に分ける。

②卵白を泡立て、Bの砂糖を入れ、固く泡立てる。

③ミキサーに卵黄、クリームチーズ、Aの砂糖、薄力粉、牛乳を入れて混ぜる。

④③をボールに移し、②と合わせ、型に流す。

⑤160℃のオーブンで30分焼く。

ボランティア募集しています

虹ヶ丘では日々様々なボランティアさんにお世話になり、ご利用者・ご入居者の暮らしに潤いをいただいております。この場をお借りしまして感謝申し上げます。更に充実したサービスの提供のために、多様な形でお手伝いいただける方を募集しております。

例えば・・・施設内のミニ畑の管理(栽培、手入れなど)、園芸、ピアノ演奏、喫茶手伝い、手芸など、ご利用者・ご入居者と一緒に楽しみながら進めて下さる方を募集しております。その他内容に関してはご相談に応じますのでお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。(相談員)

今後の予定

11月下旬 文化祭

12月26日(金) 餅つき

1月1日(木) 新年祝賀式