

皆様、こんにちは。そして、新時代の幕開けです！
新元号の「令和」に、皆様はどのような印象を抱きましたか。

新元号が発表された四月一日、皆様の中にはテレビに釘付けだった方、あるいはお仕事などで後から知られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

安倍首相は会見にて、「一人ひとりの日本人が明日への希望と共に、それぞれの花を咲かせることができる。そうした日本でありたい。」との願いを込めたと述べていました。

この言葉を聞いた時、すぐに『希望のつぼみ』が頭に思い浮かんできました。また、翌日の新聞記事によると、「令和」を手話で表現すると、手をつぼみの形にして、ゆつくり花が開くように伝えると書いてありました。どんな花も咲く前は『つぼみ』です。小さなつぼみから大きな花を咲かせ、新時代を歩んでいくという大きな夢を感じました。

希望のつぼみをご利用して下さっているご利用者様のその『一歩』が明日への活力に繋がるよう、そしてご利用者様に対し『希望』を与えることができるよう、新しい時代を生きる私たちも、自らの「希望のつぼみ」に多くの花を咲かせ、希望のつぼみグループが一体となって、新時代をまい進して参りますので、今後ともよろしくお願い致します。

(希望のつぼみ北見 西島 睦美)

コーヒータイム♪



デイサービスセンター希望のつぼみ東館では、外出レクリエーションでアラビゴコーヒーに出かけました。ホットケーキやパンケーキ、クレープなど、コーヒーのお供になる美味しいお菓子がたくさんあり、皆様思い思いの品物を注文し召し上がっております。



当日はとても天気がよく、ゆったりとした素敵なコーヒータイムを過ごすことが出来ました。

少し時間が余ったため、帰り道は遠回りをして、旭川の街並みを一望できるコースで帰ってきました。

今後東館では、ご利用者様と素敵な時間を一緒に過ごせるようなレクリエーションを企画して参ります。
(デイサービスセンター希望のつぼみ東館 尾近 大輔)

編集担当 / 尾近・佐藤・橋本

株式会社 青山 本社
旭川市神楽岡9条6丁目2番15号

TEL (0166)6613192
FAX (0166)6613130



祝・二十四軒四周年！

希望のつぼみ二十四軒はこの度、四月一日をもちまして設立四周年を迎えました。

当日、記念祝賀会を行い、午前はスタンプリ、昼食前には第一号のご利用者様への感謝状をお渡ししました。

また、皆様に記念品として少し大きめの巾着袋を手作りし、一人ひとりのお名前を入れてプレゼントを致しました。靴袋や、お着換えを入れられるなど、各々の使い方皆様に使用して頂けていることを嬉しく感じるこの頃です。午後からは、余った景品の争奪じゃんけん大会などの抽選会でも盛り上がり、楽しんで頂けたと実感できました。

五年目に突入し、これからも希望のつぼみ二十四軒は、皆様の笑顔を大切に、より一層頑張っております！
(希望のつぼみ二十四軒 末廣 恵)

桜の季節



気候も少しずつ暖かくなり、北海道にも桜の季節がやってきました。旭川での開花予定は、五月三日とされています。地域によっては、お花見を楽しまれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

春の訪れを知らせ、日本人に広く愛される桜ですが、その語源には諸説ございます。



昔は「サの神様」という天照大神よりも前に信仰されていた山の神様が春になると山から下り、桜に宿って田植えが終わるまで滞在していたと言われていました。「サの神様」が休んだ御蔵(みくら)から、「さ」と「くら」を合わせて「桜」になったという説があります。

また、霞に乗り富士山の上空から桜の種をまいたとされる「木花開耶姫(コノハナサクヤヒメ)」の「サクヤ」が「サクラ」に変化したという説もあります。

桜の花言葉は「精神の美」「優雅な女性」とされています。私たちが開花とともに桜を見に行き、自らの心を美しくしていきたいと思えます。
(QOL向上センター希望のつぼみ 篠原 潤)

ハーバリウム作り

希望のつぼみ末広では、今回物作りレクとして、最近世間で話題となっている『ハーバリウム』製作を行いました。指先の細かい作業や、花の位置、長さなどを考えながら作るのも、脳のトレーニングにもなります。女性のみならず、男性のご利用者様も真剣に作業されていて、お隣の方とも会話しながら、「あの色がいいわね」「わあ！〇〇さんの綺麗にできたわね」など、会話も弾まれておりました。

ご自宅に飾ろうという方や、奥様やご家族様にプレゼントしようなどと考えながら作られていた方もいらっしゃいました。

今回、初めてハーバリウム作りを行いました。皆様も楽しんで作業して頂きました。
(希望のつぼみ末広 横山 真紀)



こむら返り 予防法

最近、ご利用者様より『足がつって、辛い』というお声が聞かれます。足のつりは「こむら返り」と言い、激しい運動や長時間歩いた夜、寝ている時に起こります。これらは筋肉の減少や脱水、血行不良、冷え、ミネラル不足、代謝障害で起こると考えられています。その他にも原因は様々ですが、今回は予防法を一部ご紹介したいと思います。



① フットケアをする
椅子に座り、ふくらはぎに手を添え、滑らすように優しく揉みます。

② スクワットをする
スクワットは、足の筋肉量を維持するのみならず、血行を良くし、疲労回復に繋がります。両脚を肩幅程度に開き、ゆっくり膝を曲げ伸ばします。その際、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

③ 食事を見直しましょう

ミネラル不足改善の為、バランスの良い食事を心がける事が大切です。牛乳等のカルシウムや納豆等の大豆製品をバランス良く摂取すると効果的です。

④ 就寝前に一杯の常温のスポーツドリンクを飲みましょう。
就寝中は汗をかくため水分と栄養を補給しましょう。

(げんきNAVI希望のつぼみ神楽岡 瀬川 翔子)

卓上鯉のぼり

皆様、こんにちは。五月晴れの青空に鯉のぼりが悠々と舞い踊るこの頃、希望のつぼみ美幌ではご利用者様と一緒に「卓上鯉のぼり」の作成を行いました。キッチンペーパーの芯に、切り抜いた折り紙を貼り付けると、かわいらしいミニ鯉のぼりが出来上がります。小さな型紙や折り紙をハサミで切る作業では、少々苦戦されるご利用者様もいらっしゃいましたが、難しい箇所はスタッフもお手伝いさせて頂きました。



鯉の身体となる色の折り紙を選択したり、全体のバランスを考え、目やヒレを貼り付ける作業では、器用さや想像力が求められ、皆様が集中されて行われておりました。手先の細かい作業が多い製作でしたので、手や指の運動にもなったのではないかと思います。

今年より新元号に変わり、「令和」という聞き慣れない言葉にも日が経つに連れ、徐々に馴染んできました。「令和」には、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められているそうです。希望のつぼみ美幌では、スタッフ一同これからもご利用者様と心を寄せ合い、希望を与えられるよう日々向上し努めて参ります。

(希望のつぼみ美幌 中村 梨沙)

旭川市博物館へ行ってきました!



先日の四月十日、デイサービスセンター希望のつぼみでは、旭川市博物館を見学しました。天候にも恵まれ、絶好の外出日和となりました。到着後、まずは喫茶店にて昼食を取り、皆様は美味しくカツカレーを召し上がられておりました。

そしてメインとなる博物館では、北海道のアイヌ文化や旭川市の歴史、大雪山系の動植物についてのわかりやすい展示を見学致しました。その中でも、貴重な昭和初期の懐かしい展示物に、若かりし頃を思い出されたといへん喜んで頂くことができました。

今後もデイサービス館では、外出の機会を多く持てるよう、計画して参りたいと思っております。

(デイサービスセンター希望のつぼみ 佐藤 郁子)

五秒ひざ裏のぼし

こんにちは!希望のつぼみ真駒内にて最近取り組んでいる体操「五秒ひざ裏のぼし」をご紹介します。元気に歩ける方でも、高齢になられるに連れ、膝がだんだん曲がらなくなり、背中も曲がって姿勢が悪いとお気づきになることがあります。その影響で肩こり、腰痛等の不調が起きてくる場合もあります。



「五秒ひざ裏のぼし」では、ひざ裏全体を伸ばして、背中の筋肉や体幹にも力が入り、姿勢が良くなることを目指しています。実際にされていらっしゃるご利用者様は、「膝の裏いたーい!」と言いつつも、「痛気持ちはいいから毎回やるよ。」とおっしゃって励まれております。

また、壁にびったり背をつけて深呼吸をしたり、お相撲さんのような体勢でスクワットをする運動も行っております。体操を行うようになってから、「こうやってやると力がみなぎるね。」と、ご自分の健康をご自分で意識するようになられた方もいらっしゃいます。一つ一つの運動に必要な時間はたったの二三分です。わずかな時間でもコツコツ続けて、体を動かすことが楽しいと感じて頂ければ幸いです。

皆様運動を楽しまれる姿を見て、「次はどのような運動がいいかな?」と考える楽しみを頂いております!(QOL向上センター希望のつぼみ真駒内 鈴木 真理)

春キャベツの回鍋肉

材料(二人分)

- 豚こま肉 160g
- キャベツ 200g
- にんにく、生姜 各一かけ
- 塩・こしょう 少々
- A(味噌、砂糖、酒 各 大さじ1)
- A(醤油 大さじ1/2)
- ごま油 大さじ1
- ラー油 適量(お好みで)

作り方

- キャベツは一口大に、にんにくは薄切り、生姜は千切りにする
- ごま油をひいたフライパンに、にんにくと生姜を入れ、火にかける
- 香りが出たら豚こま肉を炒めて塩・こしょうをし、キャベツも入れて火を通す
- Aの調味料を加えて混ぜ合わせる



味を見て、塩で調整する。器に盛り、お好みでラー油をかける。ワンポイントアドバイス キャベツの芯にはビタミンCが多く含まれているので、薄く切って入れましょう!

(ショートステイ希望のつぼみ南通り 市川 友美)

ご利用者様紹介

今回、御紹介させて頂くご利用者様は、QOL向上センター希望のつぼみ札幌北をご利用されている【亀谷 弘】様です。亀谷様は他のご利用者様からも「組長」という愛称で呼ばれ、多くの方からとても愛されている方です。来月、おめでたいことに九十歳を迎えられますが、年齢を感じさせない程の大きな声で、とても気持ちの良い挨拶や、声出しの際には職員に負けないくらいの大きな声でデイサービスの雰囲気明るくして下さいさせていただきます。



お帰りになられる際の送迎の車内にていつも一緒にされる女性のご利用者様との別れ際には「ばあちゃん!元気でな!ばあちゃんのおかげで俺も元気でいられるから!またな!」と元気よくお声をかけて帰って行かれます。

今月のイチオシ!

今月のイチオシは、ショートステイ希望のつぼみ南通りの介護職員、【市川 美希】さんです。市川さんは昨年の十二月に入社致しました。これまでは飲食店などで接客のお仕事をされていましたが、ご縁があり希望のつぼみの一員となりました。



初めてのことで戸惑うこともありましたが、ご利用者様と打ち解けることが早く、「美希ちゃん、お願い!」とご利用者様から信頼されています。実は恥ずかしがり屋な性格でもありますが、そんなことは感じられない程に笑顔で明るくご利用者様と過ごしております。現在はもっと勉強して、資格を取りたいと思う程の前向きな姿勢で業務に取り組まれている市川さんの今後の活躍を期待して、今月のイチオシに決定しました。

お知らせ

デイサービス部門の五月一日(水)〜四日(土)の大型連休期間の営業にしましては、各事業所によって営業予定が異なる場合がございます。また、五月六日(月)は全事業所においてお休みさせていただきます。詳しくは各事業所の担当者にお問い合わせ頂きますようお願いいたします。