

## 2事業所 同時オープン!

六月一日に新たにオープンした事業所を二つご紹介させていただきます!

まずは「住宅型有料老人ホーム 希望のつぼみ屯田」です。こちらは先月まで「シヨートステイ希望のつぼみ札幌北」として運営しておりましたが、皆様からのご要望も多く、短期の住まいから「自宅」へと生まれ変わりました!全二十三室で要介護1~5の方が入居可能です。また、ヘルパー・ステーションも併設しておりますので、介護のご相談がすぐにお聞きでき、安心できる環境になっております。入居をお考えの方、詳細を聞きたい方、気軽にお問い合わせ下さい。

住所/札幌市北区屯田六条七丁目五二五  
011-770-6633 (担当/橋本)

続きまして、「げんきNAVI 希望のつぼみ末広」をご紹介します。こちらの施設はリハビリに特化したデイサービスであり、とても広々とした空間で、寒い冬を迎えても室内を歩くだけで十分な運動量になります!室内はカーペットなので室内履きもありません。午前・午後いずれかの短時間のご利用で機能訓練士によるリハビリやマシンを使用した運動が可能です。

見学・体験利用随時受付中です!スタッフ一同心よりお待ちしております。  
住所/旭川市末広四条十丁目二番五号  
0166-764656 (担当/袋)

皆様、新たな二つの事業所を宜しくお願ひ申し上げます。



編集担当 / 尾近・佐藤・橋本  
編集室 / 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



## 旭川空港へ行ってきました!

先日の五月十六日、デイサービスセンター希望のつぼみでは、旭川空港を見学致しました。空港までの道中は、可愛らしく咲き誇るチューリップなどの春の花や、さらさらと輝く水の張った田んぼなど、美しい景色を堪能致しました。

空港では職員の方にご案内を頂き、展望デッキで飛行機の離着陸の様子を見学することができました。また、最後にこの季節に嬉しいソフトクリームに舌鼓を打ちました。

旭川空港では国際線ターミナルがリニューアルし、フードコートなどがオープンする予定です。空港で食事を楽しむというレクも素敵ですね!

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います。

(デイサービスセンター希望のつぼみ 佐藤 郁子)



## フラバンキーホルダー

シヨートステイ希望のつぼみ南通りではプラ板を使用し、キーホルダー作りを行いました。まずは、プラスチックの板にお好みの絵を描いて頂きました。

カラフルに色を塗る方や1色のみで作る方など、思い思いに描かれておりました。通常はトースターで加熱をしますが、今回はホットプレートにて加熱を行いました。

加熱の際、三分の一の大きさに縮みますが、縮む様子が面白くプラスチックが生きているようで見入られるご利用者様もいらっしやいました。

完成されたキーホルダーをすぐに杖に付けてくださる方や、居室に飾られる方など、様々な楽しみ方をなさっております。

世界に一つだけのキーホルダーが出来上がり、ご利用者様に喜んで頂くことができました。(シヨートステイ希望のつぼみ南通り 市川 友美)



## バイキングでお腹いっぱい!

QOL向上センター希望のつぼみ真駒内では、ゴールデンウィークの十連休を前にして、道路やお店が混雑する前にと外食レクを企画致しました。

気温が暖かくなるとやはり外出したくなるもので、ご利用者様からは「お肉が食べたい!」「お寿司が食べたい!」「デザートが食べたい!」等々多くのお声が聞かれました。そこで、その願いを全て叶えられるお店を探し、見つけられたのが、南区の石山通り沿いにある『スタミナ太郎』です。



『スタミナ太郎』は、バイキング形式のお店です。バイキング形式は、ご自身が食べたいものを目で見て選ぶことで、脳が刺激されたり、食欲が向上します。また、トレーやトング等の道具を使わず、また、リハビリの効果も期待できます。スタッフの介助が必要な方は、リハビリも兼ねて、スタッフと一緒に歩きながら食べるものを選びました。

皆様お席にてお肉を焼かれたり、お皿に盛りつけ運んできたお料理を召し上がられながらも良い笑顔でした!今後も活気あふれるレクを企画して参りますのでどうぞ期待ください!

(QOL向上センター希望のつぼみ真駒内 加藤 由美)

## お寿司の由来

日本を代表する料理と言えば「すし」と答える方も多いのではないのでしょうか。「寿司」という漢字は江戸時代には作られた「寿司を司る」との縁起担ぎの当て字で、元は「鮓」と書いていました。この漢字は中国から日本に伝わってきたものです。昔の中国に日本の寿司があるはずがないのに、なぜ寿司を表す漢字が作られたのでしょうか。実は、すし自体が中国から伝わったと考えられているのです。すしの原型は紀元前に東南アジアで生まれたというのが定説であり、それは穀物を炊いたものに川魚を漬け込み発酵させたもので、現在の熟鮓(なれずし)に近いものでした。これが古代中国に伝わり「鮓」「鮓」という漢字名がつけられたのです。これが日本に伝わり、時を経て日本料理を代表する「寿司」として進化しました。一方中国ではやがて食べられなくなるようになり、これらの漢字も使われなくなると料理自体も姿を消してしまい、中国には「すし」を意味する漢字はあるが料理自体はないという奇妙なことになったのです。現在でも中国南部の少数民族地域では、熟鮓(なれずし)を食べているところがあるそうです。食べ物の嗜好、その変化は不思議なものですね。

(希望のつぼみ旭川東 吉田 昌史)

# 大満足の昼食バイキング

QOL向上センター希望のつぼみ屯田では、五月二十一日（水）、シャトレレーゼガトーキングダムサッポロへ外出レクリエーションに出かけました。  
 「ガトキン」という愛称で親しまれ、かつては「札幌テルメ」という名称であったホテル&スパリゾートです。昼食バイキングが有名であり、日頃外出や外食の機会が少ないご利用者様方からの強い要望もあり、今回の外出レクが実現致しました。



「家では食べられないものを、と 思ったけどついついカレーを手に取ってしまったよ」と笑い話をお土産に持って帰ってきて下さった顔はこの昼食バイキングにご満足頂けたように見えました。  
 ホテルの広いフロアを歩いたり、暖かい春の風や陽気を感じたりと、普段とは違う刺激を感じた体験となったのではないのでしょうか。

今後ご利用者様の「○○ができたらな」「○○をやってみたい」といったご期待に応えていきたいと思っております。  
 (QOL向上センター希望のつぼみ屯田 清野 千春)

# とんでん外食ツアー



苦小牧しらかばでは、外出レクの一環にて、和食レストランとんでんへ出かけました。  
 久々に行われた外食レクは、ご利用者様も朝から「何を注文しようかな」と、楽しみにさられていた様子でした。  
 メニューも豊富でたくさん揃っており、生寿司セット、そばセット、茶碗蒸しセットなど、「色々あって迷うわ」「何、食べよう」とご利用者様は迷われながらも笑顔で選んでおられました。

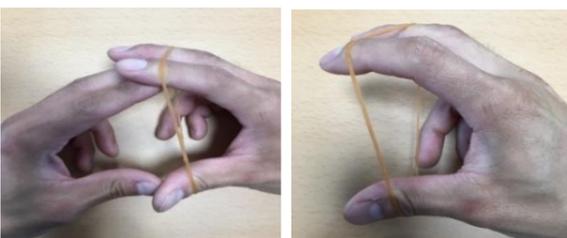


ランチセットについていた、茶碗蒸しが特にご好評でしたようです。多くの方とのお食事は、会話も弾み、食事にも更に美味しく感じました。  
 召し上がられておられた際の笑顔が特に印象的で、「また行きたい！」と次回にご期待されるお声も多かったのです。  
 これから夏の暑い時期に入りますが、涼しくなった頃に、再び外食ツアーに出かけたいと思います。  
 (希望のつぼみ苦小牧しらかば 川瀬 直美)

# 「自宅」でできるリハビリ紹介

皆様、こんにちは。最近、希望のつぼみ野幌では「脳血管疾患後遺症」による片麻痺を患われた方が多く利用されています。目標はもちろん、動きにくくなった手、足をも一度使えるようになりたい：というところですね。一度のリハビリで簡単に改善されるものではありませんが、運動を繰り返すことにより、今よりは必ず改善されるものと思えます。何より「動きにくくなった手足をできるだけ使う」ことが大切で、「目で動きをみる」ことが大切なのですが、目で動きを確認し、次には「目を閉じて動きを感じる」ことがステップアップとして大切です。  
 今回は、輪ゴムを使った簡単な自主トレを紹介させていただきます。  
 (つまみ動作ができるようになるう！)

- ① 輪ゴムを拇指、示指、中指の背側に引っ掛ける。
  - ② ゆっくり目で動きを確認しながら開く。
  - ③ 動きを目で確認しながらも、輪ゴムの抵抗感を感じる。
  - ④ 慣れてきたら、目を閉じて同じ動きをして、輪ゴムの抵抗感を感じる。
- \*片手で動かすことが難しい手の方は、両手でやっても効果があります。  
 一日百回×二セットを目標に行ってみましょう。



次のステップは実際に物をつまんで離す動作になります。まずは、皆さんの指が少しでも動くようになることを心より応援しております。  
 (希望のつぼみ野幌 山口 哉)

# 今月のイチオシ!



今月のイチオシは、希望のつぼみ苦小牧しらかばの介護職員の「白鳥 美紀」さんです。  
 いつも笑顔でご利用者様に優しくお声をかけ、「はくちようさん」といった愛称で親しまれております。ご利用者様からの信頼も厚く、創作活動も率先して行われております。  
 白鳥さんの記録や連絡帳は丁寧で分かりやすく、暖かな気持ちまで伝わります。  
 白鳥さんの今後の更なるご活躍を期待し、今月のイチオシに決定させて頂きました。

# お花見

希望のつぼみ銭函では、五月に外出レクとして、お花見に出かけました。  
 道内ではこの時期はお花見を行う事業所が多く見受けられますが、希望のつぼみ銭函では全てのご利用者様が少しでも桜を見て頂けるように、近場の公園等を事前に調べながら、午後からの時間を少しでも使って数回に分けて行ってきました。天候にも恵まれ、ほとんどのご利用者様が参加された外出レクとなりました。



ご利用日以外の日はほとんど外出されない方や、外出できない方も結構いらっしやうって、実際に外出し、満開の八重桜を間近で眺めると「綺麗だわー! (花が) モコモコしていて大きく咲いている!」と喜ばれていた様子が印象に残りました。ただ、銭函でも大型連休の後になるとほとんどの桜は既に散ってしまっていますので、散らずに咲いている桜の木々を探すことに苦勞しました。  
 今後は、桜に限らず美しい草花の咲き誇る行楽シーズンが始まります。今後も希望のつぼみ銭函ではご利用者様に喜んで頂けるような外出レクを企画・実行していきたいと思っております。  
 (希望のつぼみ銭函 村上 光二)

# ご利用者様紹介



今回、ご紹介させていただきご利用者様はデイサービスセンター希望のつぼみ東館をご利用されている「栗山 昭悦」様です。  
 栗山様は、平成二十九年からご利用いただいております。とても穏やかで、優しい話し方が印象的です。お話しをすることが好きで、たまに言うてくださる冗談にいつも和ませていただいております。奥様の話しもよくしていただいております。仲睦まじいご様子を伺っております。

リハビリでは、「今よりもっと歩けるようになりたい」と仰り、歩行練習などにご意欲的に取り組まれております。  
 今後も、栗山様が楽しく東館に通って頂けるよう、努めて参ります!