

令和元年になり、初めての夏を迎えておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

八月の和名である「葉月」には、「木の葉が落ちる頃」という意味があるとされており、

八月七日頃の「立秋」を過ぎますと、「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります。二十四節気では、八月二十三日頃に、暑さが止むという意味である「処暑」を迎えると言われているのですが、残暑の厳しい昨今では北海道におきましてもまだまだ暑さが続きます。

この時期は、夏の風物詩である向日葵や蝉の声、夏の夜空を彩る花火大会や夏祭りなど楽しい行事も多く、連日の暑さによる夏バテにも注意しましょう。

体調管理に気を配りながら、北海道の短い夏を楽しみましょう。

(デイサービスセンター希望のつぼみ 池上 宗言)

夏野菜たっぷりそうめん

夏の食べ物と言えばそうめんを思い浮かべる方も多いですね。暑い日が続く、夏バテで食欲が少ない時にそうめんを召し上がられる方も多いですが、普通のそうめんばかりだと飽きられる事もあるかもしれません。

今回は、スタッフの家庭の味であります、野菜とツナを加えたひと味違うそうめんをご紹介します。

材料

・トマト中玉一個 ・茄子中一本 ・キュウリ一本
・ズッキーニ小一本 ・ツナ一缶 ・めんつゆ適量

作り方

- ①トマトは湯むきし、一センチ角に切る。
- ②茄子とズッキーニは五ミリの厚さでいちよう切りをし、魚焼きグリルやオーブンなどで食べやすい固さまで素焼きにする。
- ③キュウリは輪切りにスライスし、塩もみして水気を切る。
- ④①②③の材料を器に合わせ、ツナ缶を加える。
- ⑤水煮の場合は汁ごと、油漬は油を切ってから加えて下さい。好みの濃さに合わせためんつゆをさらに加えて完成！



出来上がった野菜たっぷりのつゆにめんを加えて、召し上がってください！
上からつゆをかけて召し上がるのもオススメです！
(希望のつぼみ美幌 岩淵 希望)

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)661-3192
FAX (0166)661-3130



音の癒し効果

皆様こんにちは。北海道も徐々に暑くなり今年も夏の到来を感じます。今回は夏の風物詩、風鈴について紹介させていただきます。

今から約二千年前、中国で「占風鐸（せんふうたく）」と呼ばれる占いが行われ、そこで使用されていた風鐸が風鈴のもとであるとされています。日本に伝えられたのは奈良時代で、占いではなく魔除けとして使用され、江戸時代になるとガラス製の風鈴が作られました。

当時、ガラスはとても高価なもので現代の価格に換算すると二百〜三百万程だったそうです。しかし、時代が進むにつれてガラス製品の価格は下がり、風鈴が手に入りやすくなったことで庶民の間でも流行していききました。同時に魔除けの意味だけではなく、飾って楽しむものとして扱われるようになり現代に至るそうです。

風鈴の音には、α波（リラククスしている時の脳波）を誘発する作用がありそれが癒し効果を生んでいるとされています。皆様も風鈴で快適な夏を過ごしませんか。
(デイサービスセンター希望のつぼみ東館 尾近 大輔)

花菜里ランド

デイサービスセンター希望のつぼみでは、先月に花菜里ランドへお花や植物、池を観に出かけました。

ラベンダーやあじさい等、色とりどりのお花が見頃を迎え、池には大きな鯉がたくさん泳いでおり、皆で鯉に餌をあげると、バシバシバシヤと寄って来て餌を取り合いました。

皆様が見た事の無い珍しい植物や、ハウスの中も見学する事ができ、近隣の施設でございましたが、楽しんで頂く事ができました。

当日は気温も高く、見学が終わった後はかき氷やソフトクリームなどを美味しく召し上がって頂き、北海道の短い夏を満喫して頂いたご様子でした。

今後もデイサービス館におきましては、外出の機会を多く持つよう、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)



バースデーカード

有料老人ホーム希望のつぼみ屯田では、六月から入居された方において、お誕生日の方々にバースデーカードをお渡ししております。

今年の六月二十七日にて満八十七歳のお誕生日を迎えられました【南部 ヨネ子】様にも、スタッフからのメッセージを添えたカードをお渡しさせていただきました。



「もう誕生日を祝われる年齢ではないよ」と仰られる事もございますが、昨年のお誕生日から一年間をご健康にお過ごし頂き今日を迎えられた事、そして来年のお誕生日も無事に迎えられる事を祈願する日でもあると思っております。

今日の笑顔を記念し、ご家族様にご覧になって頂ければ幸いです。ささやかなカードではございますが、心を込めてお渡しさせていただきます。
(有料老人ホーム希望のつぼみ屯田 早川 琢)

魚釣りゲーム

希望のつぼみ銭函では、今年に入り、様々な集団レクリエーションを行っております。最近では、昔の歌詞を皆様に穴埋めしていくクイズや、ボールをバウンドさせてピンを倒すバウンドボウリングなどを行っております。七月からは海水浴の季節ということで、新たな取り組みとして「魚釣りゲーム」を行いました。

様々な種類の魚の絵を切り取って厚紙に貼り、新聞紙を丸めて釣り竿を作るといった作業をご利用者様と一緒に行いました。そして水色の大きなビニールシートを海に見立て、その上に磁石を貼り付けた魚を置いて、磁力とご本人の力加減で釣り上げます。



腕の動きが不自由な方でも、磁石とクリップがくっついた瞬間に無理に力を入れなくても釣れるようになっていたため、どなたでも釣れて盛り上がりつつありました。大きな魚を狙おうとするとその分厚紙の重さも重く、落とすという事で、力み過ぎると意外と釣れないということもあって結構奥が深いゲームです。

魚の裏に点数をつけて点数の多い人を決める競争や、一対一の対戦形式にして点数関係なく沢山魚を釣った方が勝ちというようにしたところ、たいへん盛り上がりました。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集団レクを企画・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)

つぼみ屋台



QOL向上センター希望のつぼみ屯田では、六月二十二日(土)に「つぼみ屋台」というレクリエーションを企画し、実施致しました。前日から綿密に準備し、当日の昼食後に行いました。

ポップコーンや焼きそば、チョコバナナ、冷やし胡瓜、クレープといった軽食コーナーや、射的、輪投げ、キャップすくいなど遊戯とリハビリの要素を融合させたゲームコーナーを設けました。

三種類のゲームの合計点の得点順に、職員が手作り致しましたアクセサリーや小物などを景品として選んで頂きました。スタッフが協力して行い、屯田のご利用者様と職員が一つになって成功を収めました。皆様に喜んで頂いた事を大変嬉しく思います。皆様、ありがとうございます！

(QOL向上センター希望のつぼみ屯田 進藤 香月)

ご利用者様紹介

今回ご紹介させていただくご利用者様は、希望のつぼみ北見をご利用されています【西田 博美】様です。

西田様は希望のつぼみ北見の記念すべき第一号のご利用者様であり、笑うと目が無くなる、とても優しく素敵な笑顔が浮かべられておられます。



リハビリでは、「また奥様と一緒に散歩したい！」と目標を掲げ、週三回のご利用で、特にマシントレーニングを好み、「これをやらないと気が済まない！」と精力的にリハビリに取り組みられています。

最近では、お買い物ツアーにてダイソーを訪れました際に、手工芸をなさる奥様に『毛糸』をお土産に買いたいと、たくさんある毛糸の中から奥様が好みそうな色の毛糸を選ばれておりました。奥様がとても喜んでくれたと嬉しそうにお話しして頂き、『もっと色々な毛糸を買ってあげたいから、また連れて行って欲しい！』とのリクエストがありました。また先日二度目のお買い物にも出かけました。

奥様想いの西田様の目標に一步でも近づけますよう、そしていつまでも楽しく通所して頂ける事を心より願っております。(希望のつぼみ北見 西島 睦美)

手指リハビリ はじめました！

げんきNAVI希望のつぼみ神楽岡は、新しく手指リハビリとして、豆つかみや洗濯ばさみトレーニングを始めました。



どちらも洗濯ばさみや小豆を箸や指でつまみ、移動させる単純作業です。簡単に出来てしまつては脳への刺激が少ない為、「難しい」と思いながら行う事に効果があります。

そのため、初級編、中級編、上級編と難易度を変えて行っています。最初はこんな簡単なと思い、挑戦される方も、実際に行つてみると「これは思ったより難しいね」と、意欲的に取り組まれていきます。これらのトレーニングは指先の拘縮や細かな作業(指先を使う作業・動作)がしにくくなる【巧緻運動障害】の予防、指のつまみ動作や握力の向上、腕全体のコントロールに効果があります。

また利き手ではない手で行うと神経細胞が刺激され、認知症予防の効果や集中力アップにもつながります。ご自宅でも出来るトレーニングの為、運動の合間にぜひ、皆様もチャレンジしてみてください！(げんきNAVI希望のつぼみ神楽岡 瀬川 翔子)

今月のイチオシ！

今月のイチオシは、希望のつぼみ旭川東にて勤務しております【大宮 香奈子】さんです。



大宮さんは、昨年の十二月に入社し、希望のつぼみの一員となりました。これまで、花屋にて勤務されるなど、異色の経歴をお持ちです。ダイサービスでの勤務は生まれて初めての経験との事でしたが、冷静沈着で落ち着いた仕事ぶりに、他のスタッフからも一目置かれる存在であります。現在は、新しいレクを色々提案して頂いている中、得意分野である花を用いたレクを考案しております。

今後は、様々な「希望のつぼみ」から花を咲かせて頂ける事を期待し、今月のイチオシに選ばせて頂きました！

盆踊り

いよいよ八月に入り、お盆の時期の夜には盆踊りのお囃子の音と楽しそうに踊る方々を見かける時期になってきました。

盆踊りとは、お盆に帰ってきましたご先祖様や死者を供養するための踊りとして受け継がれてきた行事です。八月十六日にはご先祖様の霊はあの世へ帰ってしまひますので、十五日の夜から十六日にかけて、ご先祖様と過ごす最後の一夜を、盛大におもてなしするという意味を込めて、翌朝まで夜通しで踊るのが発祥とされています。

近年では、地域の方々が集う機会として、地域の方々主催し、より地域に密着したお祭りといった側面も持つようになつてきました。

皆様も時代と共に変化していく盆踊りを、この夏に是非参加し、楽しむことも良いかもしれません。(希望のつぼみ若小牧しらかば 川瀬 直美)

大人気・お寿司レクへ！

七月から八月にかけての外食レクリエーションは「ちよいす 豊岡店」様にお邪魔しております。

お寿司レクはQOL館で最も人気のあるレクリエーションであり、振替希望される方も多くいらっしゃいます。お昼時に行くためすぐに満席になってしまひ「座れてよかったね」と安堵の表情で話され、メニュー表で食べるものを決めます。

「何食べようかな」「たくさんあつて選べない」などおっしゃる方が多くいらっしゃいました。

自分のお腹と相談しながら笑顔で「おいしいね」と言いながら食べるご利用者様を見て、職員も笑顔が絶えません。お寿司レクは今後も実施予定なので、また皆様の笑顔が見られることを楽しみにしております。

(QOL向上センター希望のつぼみ 篠原 潤)



お知らせ

旭川市神楽岡と札幌市真駒内以外のダイサービス部門は **八月十二日(月) :: 山の日** でお休みとなります。振り替え御希望の御利用者様はスタッフ迄お知らせ下さい。