

平成から令和に改元した二〇一九年も、早いもので残り三ヶ月となりました。秋分の日も過ぎ、季節はすっかり秋めいてきましたね。

日本は四季が明瞭なこともあって、古来より日本人は季節の移ろいを敏感に拾い上げて、思いを詩に詠んだり、画に描いたり、現代ではブログやインスタグラムといったSNS等々、様々なスタイルで表現されており、時代やスタイルは変わっても情緒的で風流な事であると言えるでしょう。

九月の終わりから十月にかけては「秋冷の秋」と呼ばれていますが、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋といったように特に秋は四季の中でも様々な思いが込められて色々と表現されてきています。それほど秋は、お出かけをするにも家で何かにとり組むにも素晴らしい気候・時期といえるのでしよう。

ただ、日ごとに秋風は深みを帯びて気温は着実に低下してまいります。皆様も体調管理には気を配りながら、北海道の素敵な秋を満喫しましょう。
(希望のつぼみ 村上 光二)

新規オープン!

十月一日に新たにオープンする事業所「LIFE REHABILITATION 希望のつぼみ琴似中央」をご紹介します。



JR八軒駅より徒歩五分の閑静な住宅街にオープンさせて頂きました。裏には小学校があり、お子様達の元気な声でこちらも元気を頂けるようになっております。また、窓も多く、太陽の日差しが溢れ、開放感に満ちた素敵な施設となっております。

ご利用者様のニーズに合わせた機能訓練や様々なレクリエーションを企画し、ご家族の様な「寄り添い・温かさ・安心感」を感じて頂けるサービスを提供させていただきます。

見学、体験利用は随時受け付けております！お気軽にお問い合わせください。スタッフ一同心よりお待ちしております。
住所 札幌市西区八軒六条東一丁目三番十二号
電話番号 011-633-5230 (担当・三島)

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



カラフルグッズで遊びリテーション!

QOL向上センター希望のつぼみ真駒内では、遊びを通じてトレーニングに繋げていく「遊びリテーション」に取り組んでおります。

見た目にもカラフルな「ゆらゆらバランスツリー」「ぐらぐらバランスタワー」という道具は、ご利用者様の目をひき、雰囲気も明るくなります。ご利用者様二〜三人で楽しみながら、どこに置けば倒れないかなと考え、指先の集中にもつながります。他にも挟む道具を用いて、つまんで籠の中の様々なサイズのボール、えんぴつ、平たいコースター等の物を別の籠に移動させる動作訓練も行っております。チームに分かれて競うことで集中力、速さ、チームワークも上がります。



小さい子供が遊ぶようなおもちゃであっても、目的と工夫でリハビリ効果に繋がります。ご利用者様のやる気や元気に繋がります。

今後も皆様が楽しみながらトレーニングできるような、様々な「遊びリテーション」に取り組んで参ります。(QOL向上センター希望のつぼみ真駒内 加藤 由美)

かぼちゃのスムージーとサラダ

材料

- ・ツナ缶(ノンオイル)：小1/2缶
- ・プレーンヨーグルト：40g
- ・かぼちゃ：1/8個
- ・マヨネーズ：大さじ1〜1/2
- ・塩、こしょう：各少々



作り方
①かぼちゃはさつと水にくぐらせてラップで包み、電子レンジでやわらかくなるまで約三分加熱する。
②ボウルに入れ、熱いうちに粗く潰す。ツナ缶、プレーンヨーグルト、マヨネーズ大さじ1〜1/2、塩、こしょう各少々を加え、和えるだけでできあがり！
秋の味覚かぼちゃを用いた美味しく作りやすいサラダです！是非、作ってご堪能ください！

(住宅型有料老人ホーム希望のつぼみ豊岡 二階堂 由未香)

蓮の花

先月、希望のつぼみ北見では、蓮の花を見に行きました。

北見市内で農業を営む個人の方が丹精込めて育てた大きな蓮の花が池一面に咲き誇っており、『鏡池の蓮』という日本最北端の蓮の池として北見市の新名所となっております。池に到着すると、ご利用者様から大きな歓声が上がりました。美しい蓮の花に感動されていました。

「目の保養になったよ」「あんなに綺麗な蓮の花は初めて見たよ」など、多くの喜びの声が聞かれました。

園内にはポニーやうさぎといった動物も飼育されており、可愛い姿に目を細め、癒しのある貴重な時間を過ごすことができました。

今後も、刺激や感動を感じながら、ご利用者様に楽しんで頂ける行事の機会を設けていきたいと思っております。
(希望のつぼみ北見 佐藤 ふみこ)



笑いのある運動を!

今回は、げんきNAVI希望のつぼみ神楽岡のご利用者様がどのように過ごされているのかをお話しさせて頂きました。

数年前に圧迫骨折による強い腰痛で、運動を行う事が難しかった御利用者様が、少しずつ体を動かすことで、今では自転車運動を三十分間行うようになり、『継続は力なり』という言葉がよく似合うお姿は、他の御利用者様だけでなく、私達にとっても励みになっております。

また、他の方の運動する姿に刺激を受け、徐々に運動時間を伸ばされたご利用者様や、お話をしながら運動をされていたいつもの倍以上の時間の運動を続けられたご利用者様もいました。運動後の表情は達成感に満ち溢れております。

先日、初めてげんきNAVIをご利用頂いた方に、『まるで、『スポーツジムのようですね。とても気に入りました』とのご感想を頂き、とても感動を受けました。

皆様の達成感に満ち溢れた、とても良い笑顔と共に、これからも笑いの絶えない『スポーツジム』を目指していきたいと思っております。

(げんきNAVI希望のつぼみ神楽岡 瀬川 翔子)



「香袋」を作ってみました

QOL向上センター希望のつぼみ南館では、フェルト生地と、ラベンダーのポプリを用いて、「香袋」を作成致しました。

あるご利用者様が作られたものを参考にし、これなら皆様で作ることが出来ると思います、企画致しました。



ある程度、形や飾りを作った状態を針仕事の得意なご利用者様と作成したり、ポプリを詰めたり、最後の閉じる作業を他のご利用者様と職員とで協力して行いました。

作成した「香袋」は、自分のカバンに着けたり、ご家族様へのお土産にされたりと、皆様に大変満足して頂けた様子でした。

また、当日不在だったご利用者様の分も作られたり、徐々に装飾も凝ってきたりして、南館で「香袋」作りがブームになりました。

今後も、皆様に喜んで頂けるレクをどんどん企画して参りたいと思います。

(QOL向上センター希望のつぼみ南館 上原 康陽)

ご利用者様紹介

今回ご紹介させて頂くご利用者様は、デイサービスセンター希望のつぼみをご利用されています【柿本 美智子】様です。

柿本様はジョークの天才で、いつもお仲間や職員を笑顔にして頂いております。

今回も、職員が「希望のつぼみ新聞に柿本さんの記事が載りますよ！」と声をかけたところ、「私は重たいから乗るの(載るの)大変だよ！」と即座にジョークを仰られ、その場が笑いで楽しい雰囲気になりました。



そんな柿本様の若かりし頃の趣味は刺繍で、無地のハンカチに花柄などの刺繍を施し、ご家族やお友達にプレゼントされていたのだそうです。

「若い頃に手先を使っていたからボケないでいられるのかもね(笑)」と、楽しそうにニコニコされながら話されておりました。

(デイサービスセンター希望のつぼみ 本間 のり子)

プロレスラー来たる!



八月末日、希望のつぼみ旭川東に急遽、「大日本プロレス」というプロレス団体の選手がゲストとして来所されました。

植木高行選手という、本人曰く見た目は怖いとの印象を与えられがちな風貌の方でしたが、終始笑顔で、気さくに楽しく話されておりました。レクリエーションにもご参加され、ご利用者様と玉入れで和気あいあいと交流を楽しまれておりました。

レクリエーション終了後の質疑応答では、背中への傷を見せて頂いたり、過酷なプロレスラーという仕事の話を面白おかしくお話されていたりと、楽しく講演して頂きました。

ご利用者様からは、今までのプロレスラーのイメージが変わって、応援したい気持ちになったと話されるなど、とても好印象を持たれておりました。



十月三日(木)に旭川東地区体育センターにて試合を行われるとのことで、見に行きたいといったご利用者様からの熱い思いが伝わる、とても素晴らしい交流となりました。

今後も刺激のある企画を考案し、行って参りたいと思います。

(希望のつぼみ旭川東 吉田 昌史)

秋風邪予防

秋は、夏の疲れや寒暖差、空気の乾燥などによって免疫力が低下し、体調を崩しやすい季節です。

風邪予防の基本はこまめにうがい、手洗いをすることです。秋は夏より空気が乾燥しており、それにより鼻や喉にありませぬ水分が不足し、ウイルスへの抵抗力が弱まると言われております。

うがいは水ではなく、お茶で行うとより効果があると言われています。お茶に含まれているカテキンは抗菌や殺菌の効果が非常に高くウイルスの細胞を破壊する抗ウイルス作用や、細菌の毒素を抑える抗菌作用があり、こまめにうがいすることで風邪を予防する効果が期待することが出来ます。

体調管理をしっかり行い、芸術の秋や、食欲の秋、スポーツの秋など皆様の思い思いの秋を満喫しましょう!

(デイサービスセンター希望のつぼみ東館 尾近 大輔)

脊柱管狭窄症

今回は、腰痛、下肢の突っ張り(特に歩いている時に足がすくんでしまう)で日常生活が困難になる「脊柱管狭窄症」についてお話しさせて頂きたいと思っております。

症状を少しでも和らげるためには背筋を伸ばす動作を出来るだけせずに、背中を曲げるような格好が症状を軽減させる姿勢であります。まずは無理に背筋を伸ばさずとしないことが大切です。

また秋になり、気温も下がり寒くなっていますが、この「脊柱管狭窄症」の一番の治療は循環を上げることが、浴槽に浸かるなど身体を温めることが重要です。

そして最後に、「腹筋を鍛える」ことが予防と改善には重要なのですが、これがなかなか難しいのです。そこでお勧めな運動は「平行棒や手すりを使ったものも上げ」です。

例えば手すりに掴まって、もうこれ以上上がらないところまででもものを上げる、一秒止め、また反対の足を上げる、といった動作を二十回繰り返しましょう。これだけで股関節の付け根や腹筋を鍛えることができます。この時、自然に背中が曲がる場合がありますが、それは無理に伸ばさず、曲がっていてもOKです。

この運動で、ぜひ脊柱管狭窄症と上手な付き合い方をしてみてください。

(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、QOL向上センター希望のつぼみ真駒内の作業療法士、【鈴木 真理】さんです。

運動機械を皆様に積極的に取り組んで頂く為のスタンプリハビリティを提案されるなど、ご利用者様に対して常に新しい取り組みを提供しております。



個別機能訓練の他にも、皆様と一緒に楽しみながら取り組めるような集団リハビリにも力を注いでおり、ご利用者様も笑顔と笑い声の絶えない明るい雰囲気を作っており、優しく穏やかにご利用者様と接し、安心感を与えていただいております。

今後も希望のつぼみ真駒内には無くてはならない機能訓練士として活躍していただけることを期待し、今月のイチオシに決定させて頂きました。

お知らせ

十月十四日(月)：体育の日
十月二十二日(火)：即位礼正殿の儀
 の二日間の営業につきましては、各館によって営業予定が異なる場合があります。詳しくは、各館のスタッフにお問い合わせ下さいますよう、お願い致します。