

朝晩の冷え込みも厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

「平成」から「令和」の時代を迎えて半年が経過し、今年も残すところあと二か月となりました。

去る十月二十二日には「即位礼正殿の儀」が執り行われました。テレビにて両陛下のお姿をご覧になられた方も多いのではないのでしょうか。来月の十一月十日には、天皇・皇后両陛下の即位をお祝いするパレードである「祝賀御列の儀」が行われます。

今年も時代の移り変わりを感ずる年となりました。台風被害などの天災や事件・事故などの暗いニュースが多いため、ラグビーワールドカップにて日本代表が躍進を遂げたりと明るいニュースもありました。

季節は冬に向かいますが、明日への希望を持ち、共に過ごしましょう。

勤労感謝の日



十一月二十三日は「勤労感謝の日」とされており、この日は、現代では「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」とされています。

「働いている人に感謝する日」と思われている方が多いかもしれませんが、勤労感謝の日の起源は「新嘗祭（にいなめさい）」という、天皇が国民を代表し、五穀豊穡を感謝する儀式でした。秋の実りを神に感謝する日本の収穫祭を意味します。

昔は、新嘗祭が終わるまでは新米は口にしていけないとされてきました。日本では古来より、頂き物もご飯も仏壇にあげてからそのお下がりを人間が食べるといふ習慣があり、それと同じで、新嘗祭が終わるまでは新米を食べるべきではないと言われていたそうです。

しかし、戦後に天皇が関わる祭日は、祝日としては扱われない事となり、「新嘗祭」が廃止され、「勤労感謝の日」に変わりました。

今と昔の違いはありますが、味覚の秋という言葉の通り、秋には美味しい食べ物がたくさんあります。

食べ物に感謝し、生産者に感謝し、美味しい食べ物をたくさん頂きましょう！（希望のつぼみ二十四軒 末廣 恵）

編集担当 / 編集室

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)661-3192

FAX (0166)661-3130



フラワーアレンジメント講習



希望のつぼみ末広では先日、フラワーアレンジメントの講師をお迎えし、フラワーアレンジメントの講習を受けました。講習と言っても、堅苦しいものではなく、和気あいあいと笑顔のあふれる講習となりました。

ご利用者様に配布されたお花は全員同じ種類で、自由に活かせるようにしました。



講師のお手本もございましたが、ご利用者様もそれぞれ個性あふれる作品を作られておりました。ワイルドなものや、繊細なもの、色々ありました。どれも綺麗な作品に仕上がっておりました。

その後、送迎で利用者様のお宅に伺うと、ご自宅の玄関に飾られており、大切に下さってとても嬉しかったです。講師の先生方、お忙しい中ありがとうございました。

春菊はすてい!

デイスリーブセンター希望のつぼみ東館では、花壇に春菊を植えております。先日、ご利用者様と一緒に収穫を行いました。寒さに耐えられるよう、ビニールを用いてトンネルを作って栽培致しました。



春菊にはポリフェノールやβカロチンが豊富に含まれ、これらの成分は抗菌作用があり、様々な健康効果が期待されます。ポリフェノールには血栓の形成を防止し、動脈硬化を防ぎ、心臓病などのリスクを軽減させることが出来るとされています。

気温が冷え込む時期になりましたが、春菊は現在も元気に育っております。次の収穫を楽しみにしております。（デイスリーブセンター希望のつぼみ東館 尾近 大輔）

つぼみ工房

住宅型老人ホーム希望のつぼみ屯田では、新たなレクリエーションに取り組み始めました。

ご入居者様とお話をしていますと、いつしか現役時代のお仕事のお話で盛り上がる事があり、皆様嬉しそうに話されていたため、その気持ちを形にしたいと考えました。



ご入居者様からやってみたい事をお聞きすると、「昔は手縫いで帽子を作っていたよ」「型紙を起こして色々作ったなあ」等のお声が聞かれ、皆様で相談した結果、様々な布小物を製作する事となりました。

お一人お一人、役割分担を決め、少しづつ協力しあって一つの作品を作り上げる。

足裏ケアの重要性

今回は、足裏の大切な役割や、自宅で簡単にできる足裏運動をご紹介します。

足の裏は身体を支える重要な役割を果たしております。年齢を重ねると、足の冷えや転倒予防の為、靴下や靴を履いて過ごす事が多くなり、土踏まず（足のアーチ）が無くなるため、足のバランスが悪くなる事があります。土踏まずや足のアーチには、衝撃吸収、バランスの保持、姿勢を支える、疲れの軽減等、といった重要な役割を持っております。また、足の裏には、『第二の心臓』とも呼ばれる、身体の様々な機能に繋がるツボが多くあります。

今回は、ご自宅でも簡単にできる、足裏の運動の一部をご紹介します。

- ①足の裏でグー・チョキ・パーをしてみよう。
- ②足と手で握手をして、足首を動かしてみよう。
- ③足の裏でゴルフボールを転がしてみよう。



足裏を使う事で足裏の筋肉も鍛えられ、歩行時の負担軽減や五感を刺激し、脳への刺激を促す効果があります。是非皆様もご家庭でお試しく下さい。

（げんきNAVI希望のつぼみ神楽岡 瀬川 翔子）

紙芝居風絵本の読み聞かせ



QOL向上センター希望のつぼみ真駒内では、初めて紙芝居風仕立ての絵本の読み聞かせを行いました。北海道出身の版画家による北海道に生息する動物を題材とし、とても素敵な版画で表現された絵本を用いて、ご利用者様にも北海道にちなんだ作品を身近に感じて頂きたいという思いから昔懐かしい紙芝居仕立てにして楽しんで頂けるよう企画致しました。

北海道の自然をイメージした音楽を流しながら、耳の遠い方にも内容がしっかりと伝わるよう見やすい大ききの文字で表現し、画に合わせて文章をめぐります。

皆様はまるで童心に帰ったかのような表情で、すっかり物語の世界に入られてました。全てのご利用者様も感動されたご様子で楽しんで頂きました。今後も題材を変えながら、定期的に皆様の楽しみに繋がるよう、取り組んで参りたいと思っております。



(QOL向上センター希望のつぼみ真駒内 加藤 由美)

コスモスとおずきの壁飾り

希望のつぼみ苦小牧しらかばでは、コスモスとおずきを模った壁飾りを作りました。

折り紙でコスモスの花びらを折って頂き、八枚の花びらを重ね合わせると、コスモスの花ができあがりました。ご利用者様が折り、職員が組み合わせるといふまさにご利用者様と職員の協力が形になったとも言えます。

ほおずきは折り紙で折ることは難しかったですが、ご利用者様は毎日折り紙を折られていることもあって手慣れた様子で作られておりました。

まるで本物みたいに仕上がり、ご利用者様も喜ばれておりました。今後、様々な取り組みを進めて参りたいと思っております。

(希望のつぼみ苦小牧しらかば 川瀬 直美)



今回ご紹介させて頂くご利用者様は、ショートステイ希望のつぼみ南通りをご利用の【中振 孝男】様です。中振様は一カ月に二回、三泊四日にて定期利用されています。



ブラインドの開閉や、テレビの配線をビニールテープにて固定された線、ショートステイの草取りにもご参加されるなど、積極的に活動をされております。

最近では、ショートステイにありますが大根畑の大根の成長を誰よりも楽しみにして頂いております。

このような作業や栽培、大人の塗り絵を短時間で作られるなど、手先の器用さに定評があります。

いつも穏やかな性格と明るい笑顔で周囲を和ませ、つぼみ新聞への掲載も快く承諾して頂きました。

来月は、収穫した大根を用いて漬物を作る予定となっております。楽しみにされている中振様の表情を思い浮かべてお祈りいたします。

いつまでも、明るくお元気な中振様でいて下さることを願っております。

(ショートステイ希望のつぼみ南通り 市川 友美)

お誕生日会

希望のつぼみ豊岡では、ご入居者様が心待ちにしておられました、十月のお誕生日会を十月二十日に盛大に開催致しました。

今回のお誕生日会は、さくら会による大正琴の演奏会を行いました。古くからある伝統の歌謡や、ご入居者様の大好きな曲、思い出の曲など様々な曲を演奏いたしました。ご入居者様にマイクをお渡しすると、楽しそうにご一緒に歌われていた姿がとても印象に残りました。

手拍子あり、感動の涙あり、楽しそうなお笑いありと、とても盛り上がり、あつという間に感じられる程、ご入居者様に喜ばれたと思います。

これから季節は冬へと移り、寒さも厳しくなっておりますが、その寒さに負けないよう、いつも笑顔と愛に溢れ、温かみのあふ「家」でありたいと思っております。

(住宅型有料老人ホーム希望のつぼみ豊岡 二階堂 由未香)

ハロウィン壁画



希望のつぼみ美幌では、十月三十一日のハロウィンに向けて、壁画制作を行いました。材料は主に折り紙とマスキングテープを使用しました。コウモリの部分は三種類のパーツを折り紙で折り、型紙に合わせてパーツ同士を貼り付けていきます。

折り方は単純ではありますが、各パーツにて小さいサイズの折り紙を使用したため、少々苦戦されながらも真剣な表情を浮かべ熱心に取り組まれました。

製作する際には仕上がりがどのようになるか想像できなかった方も多く、完成しました作品を見て驚かれる方が多かったです。印象に残りました。

ハロウィンは秋の収穫をお祝いするお祭りです。秋の味覚を楽しみながら、ご利用者様にはこれからも健康で元気に過ごして頂きたいと願っております。

(希望のつぼみ美幌 永倉 千鶴)

紅葉バスツアー



いよいよ秋本番ですね。スポーツの秋や、芸術の秋、食欲の秋など、様々な秋の楽しみがありますが、QOL向上センター希望のつぼみでは、秋と言えば紅葉を楽しもう、という思いから十月二十六日に紅葉バスツアーに出かけました。

赤く染まった紅葉の木々に、ご利用者様からも「綺麗だなあ」「紅葉狩りをしてみたくなったね」と、喜ばれておりました。

綺麗な景色に会話も弾まれていたようで、企画してよかったと心から感じました。

皆様も、北海道の綺麗な紅葉を是非お楽しみください。

(QOL向上センター希望のつぼみ 須藤 典幸)



お知らせ

旭川市神楽岡と札幌市真駒内以外のデイサービス部門は、

十一月四日(月)：文化の日の振替休日
十一月二十三日(土)：勤労感謝の日

でお休みとなります。振替等ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせ下さいませようお願いします。