

「平成」から「令和」に時代が移り変わるなど、激動の二〇一九年も、早いもので残り一ヶ月となりました。冬の寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行など、体調を崩しやすい季節となりました。空気の乾燥や、手洗い、うがいなどの風邪予防、体調管理を是非心がけるようお願い致します。

二〇一九年は、皆様にとってどのような一年でしたでしょうか？私どもも、日々挑戦を続け、大きく変化もあつた一年でありました。来た二〇二〇年も、変わることもなく、全ての皆様にご満足いただけますよう、職員一同精進して参ります。二〇一九年も、希望のつぼみグループをご愛顧頂き、厚く御礼申し上げます。二〇二〇年も、皆様方にとって、素晴らしい一年でありますよう、職員一同心よりお祈り致します。

(デイサービスセンター希望のつぼみ東館 尾近 大輔)

沖縄の昔ながらの「ちんびん」

材料
水 四〇〇ミリリットル ・黒砂糖 一五〇グラム ・卵 一個
・薄力粉 二五〇グラム ・ベーキングパウダー 五グラム
・サラダ油 大きじ一杯

作り方
一 鍋に水と黒砂糖を入れ、黒砂糖を溶かす。灰汁が出てきたらすくい、人肌になるまで冷ます。
二 ボールに薄力粉とベーキングパウダーを振るい、混ぜておく。
三 別のボールに卵、ふるった粉類、冷ました黒砂糖、サラダ油の順に入れ、ダマがでないように混ぜる。
四 ラップをして三十分冷蔵庫で休ませる。
五 フライパンでは中火、ホットプレートでは百八十度くらいの熱で、薄く焼く。
六 表面がプツプツしてきたらひっくり返し、裏面も少し焼く。
七 焼けたら網の上にあげ、熱いうちにクルクルと巻き、粗熱を取ったら完成！

南館にて調理した際は、市販の「ちんびんミックス」を使用しました。お好みで薄力粉にもち粉を混ぜるとモチモチとした食感に仕上がります。素朴で優しい味わいである、沖縄のお菓子「ちんびん」を、皆様も是非作ってお召し上がりください！

(QOL向上センター希望のつぼみ南館

沖縄出身 上原 康陽)

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



秋の寿司祭り

シヨートステイ希望のつぼみ南通りでは、十月二十一日に初めて「寿司祭り」を行いました。

シヨートステイの調理員であります斎藤さんの協力のもと、新鮮なマグロやサーモン、エビに加え巻物と稲荷寿司などが振舞われ、豪華な夕食でした。普段、小食である方も、おかわりをされるなど皆様が楽しみながらお寿司を頬張る姿が印象に残りました。

今後も季節の変わり目には普段とは違うスタイルで、皆様と食べる楽しさを感じる事のできるお食事を提供して参りたいと思います。

次回は、寒い冬にはびつたり暖かい鍋を計画しております。是非、ご期待ください。

(シヨートステイ希望のつぼみ南通り 市川 友美)



おやつレクでクレープ作り

QOL向上センター希望のつぼみでは、十一月二十日にご利用者様と共にクレープを作りました。

ご利用者様が召し上がるおやつを、皆様と一緒に作りました。より美味しく、より美味くなるのではと思い、企画致しました。

卵と牛乳、砂糖をかき混ぜ、焼き上げることで生地を一から作り出しましたが、初めは生地を焼き上げる事に苦戦したり、バナナなどのトッピングの量を間違えて上手く丸めなかつたりと、ハプニングも多々ありましたが、ご利用者様の思い思いの美味しそうなクレープが焼きあがりま

した。ご自分で作り上げ、美味しく仕上がったクレープに、参加された皆様も楽しんで、そして満足された様子でした。これからも、ご利用者様と共に作り上げる企画を是非考案して参りたいと思います。



(QOL向上センター希望のつぼみ

須藤 典幸)

フラワーアレンジメント教室

希望のつぼみ旭川東では、恒例となりましたフラワーアレンジメント教室を行いました。

今回は、フラワーアレンジメントの経験がある、希望のつぼみ旭川東のスタッフが講師を務めさせて頂きました。皆様、とてもリラックスされた表情で、好きなお花を選んでいただき、長さを調節、水差しの代わりの緑色のオアシスに、花を挿す所まで作業して頂きました。

隣の方と「これがいんじやない？」「あれも可愛いわね！」等と、楽しくお話しされながら作業される方や、真剣に自分の作品と向き合い作業される方など、普段と違うレクリエーションに表情が生き生きと変わりました。

開催後も「玄関に飾っている。」「家内が上手に出来たと褒めてくれた。」と、喜びの声を頂いております。

今後も、ご利用者様の笑顔をもっと引き出すために、実施して参りたいと考えております。

(希望のつぼみ旭川東 吉田 昌史)



デュアルタスクトレーニング

「デュアルタスク」とは、二つの動作を同時に行う「ながら動作」の事をいいます。例えば、「考え事をしながら歩く」「洗濯物を畳みながらテレビを見る」など、日常生活でも行われております。しかし、この能力は加齢とともに衰えると言われており、転倒する原因にも繋がりがかねません。現在、デュアルタスクトレーニングは転倒や認知症を予防するリハビリとして推奨されており、継続して行うことで多くの方に能力の向上が認められ、転倒リスクを軽減できることが分かっています。ここでは、気軽にできる簡単なトレーニングの一例をご紹介します。

「ひとりじゃんけん」

必ず勝つ方の手を決めて、ひとりで右手と左手でじゃんけんを行います。手を動かし、次の手を考える頭を使う、二つの動作を組み合わせたトレーニングです。

「足踏みしながら(歩きながら)引き算をする」

椅子に腰かけ足踏みしながら、百から六や七と言った数を引いた答えの数字を口にする事で、脳の活性化にも繋がります。

生活スタイルに合わせて、無理なく、楽しくデュアルタスクの能力を高めて頂ければと思います。

(デイサービスセンター希望のつぼみ 篠原 潤)

かわいい訪問者



希望のつぼみ北見の裏の森には、毎日エゾリスが遊びにやってきました。野鳥の為に木に吊るした餌箱から、こぼれたひまわりの種を食べに来るようになったのです。ご利用者は、野生の動物の可愛らしい姿を見る事も楽しみに、つぼみに通って頂いております。

しかし、秋も深まりつつある頃利用者様から『雪が降ったらリスの餌はどうしよう？』と話題に上がるようになり、いろいろ模索していたところ、当施設の職人（職員）が、リス用の餌台を制作し取り付けました。取り付けて一時間経ち、リスが現れ、餌台に登り餌を食べ始めました。

その後も毎日可愛らしい姿を見せてくれています。ご利用者様が自宅で食べたかぼちゃの種を持ってきてくださるようになり、帰られてからもつぼみのリスの事を考えて頂いていると思うと、嬉しくなりました。雪が降ってからも餌を求めにやってくることを願い、リスに癒されながら長い冬を過ごしていきたいと思えます。

（希望のつぼみ北見 西島 睦美）

ご利用者様紹介

今回ご紹介させて頂きますご利用者様は、QOL向上センター希望のつぼみ真駒内をご利用されております【小高眞一】様、【小高 道子】様ご夫妻です。

眞一様はいつも積極的に体力づくりを励まれており、来所時には日課であるマシントレーニングを欠かさず行われるなど、まさに健康ご長寿のお手本とも言える存在です。

公共交通機関を一人で利用しお出掛けされる事もあり、札幌雪まつりの会場を徒歩にてご覧になれるなど、非常にお元気な姿を見せております。

また、大変博識でもいらして、クイズなどで全問正解する他、職員も舌を巻く程の解説をして頂く事もしばしばです。



奥様の道子様も、一緒に利用されております。若かりし頃は、手芸やお料理を趣味にされておりました。現在も、娘様が講師を務めるピアノ教室に通われる生徒様を、まるで自分の孫のように成長を見守る事を楽しみにされているようです。

いつも笑顔で、若々しく活動されている小高様ご夫妻に、私達も元気を頂こうと思っております。

（QOL向上センター希望のつぼみ真駒内 西村 哲哉）

チーム対抗！長さ推測ゲーム！



QOL向上センター希望のつぼみ屯田では、「チーム対抗！長さ推測ゲーム！」と題して、リハビリの要素を取り入れたレクリエーションを行いました。まずは、「ソーラン節」に合わせて集団で踊り、一体感とチーム力を高めました。振り付けに合わせて揃って踊り、「オーイ！」「ヤー！」「どっこいしょ！」と掛け声を出し、一体感を感じる内容となりました。

長さ推測ゲームは三チームに分かれ、チームごとに競いました。例えば、「新聞の横の幅はどのくらい？」「床からの便座の高さはどのくらい？」などの問題に対して、各チームごとに相談し、紙テープで長さを回答して頂きました。

正解する喜びもありますが、他のチームに負けな！と思う対抗心や、皆さんで話し合いながら一つのことに集中し注意力を高めることも目的の一つでした。

工夫する事で、ご利用者様にも楽しんで頂けるレクリエーションになり、また一体感を感じられるソーラン節は今後も皆様で踊って参りたいと思えます。

（QOL向上センター希望のつぼみ屯田 清野 千春）

お寿司屋「日本橋」



希望のつぼみ苦小牧しらかばでは、お寿司屋さん「日本橋」へ、外食レクへ行ってきました。

天井セット、日替わりランチ、海鮮丼など、ご利用者様が思い思いに注文されておりました。

お料理はボリュームも満点で、味もとても美味しく、「本当に美味しかった。」「みんなで食べると美味しいね。」と笑顔で話されていました。

いつもと違う雰囲気の中で頂くお食事は、より美味しく感じられ、お話しも弾むなど、心から楽しそうな表情を浮かべ、大いに満足頂けたと思います。

今後も、全てのご利用者様が楽しみ、喜んで頂けるような取り組みを行って参りたいと思えます。

（希望のつぼみ苦小牧しらかば 川瀬 直美）

合同作品展



希望のつぼみ野幌では、江別市にて開催されております合同作品展にて、日頃から取り組まれている作品を出展いたしました。出展できる作品数が限られていたため、ご利用者様の希望や、職員の厳選により、出展作品を決定させて頂きました。

スクラッチアート、刺し子、季節に合わせた飾り物の他にも、「モラ」という特殊な刺繍を展示させて頂きました。「モラ」とはパナマの伝統的な刺繍で、色の違う布を重ねて縫い、模様の中にくりぬいて作る刺繍です。

この展示会には、各賞などが用意されており、次回掲載時には嬉しい結果を是非ご報告させて頂きたいと思えます。

冬もいよいよ本番を迎えるにあたり、編み物をご家族のために作る試みも行おうと思えます。

（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、QOL向上センター希望のつぼみ真駒内の看護師、【野原 順子】さんです。

野原さんは急性期病院での経験が長く、知識も豊富で、とても頼りになる存在です。体調確認と状態確認や観察などから、医療との連携も行っております。



毎日の入浴からフロアの対応まで、全てにおいて細かく気付き、いち早く対応しております。また、いつもご利用者様の健康に役立つ情報を提供し、ご利用者様からも喜びのお声が聞かれています。

ご自宅では五人（匹）もの愛犬を飼っており、犬や猫が好きなご利用者様との会話も共に楽しんでおります。

これからもご利用者様に寄り添い、頼りがいのある野原さんの活躍に期待し、今月のイチオシに決定致しました。

お知らせ

十二月二十九日（日）～一月三日（金）

の年末年始期間にしましては、全てのデイサービス部門をお休みさせて頂きます。

年内最後の営業日は、十二月二十八日（土）となっております。

詳しくは、スタッフまでお問い合わせ下さいませ。