

ケアハウス 笑顔が満開のお花見

つい先日まで放射冷却により朝の冷え込みが厳しく、安佐北区民の私にとっては、毎朝暖房の恋しい日々でしたが、ここ数日の暖かさは春というべきか、気温は一気に上昇し、初夏をも思わせる状況で暑いとさえ感じてしまう陽気ですね。

さて、去る4月5日(水)、“なごみの郷”から徒歩10分ほどの場所にある城ヶ丘会館の庭でケアハウスのみなさまと職員とで『お花見』を行いました。

1ヶ月ほど前から今年の桜の開花予想を頼りに、日程をその日に決めておりましたが、3月下旬に気温の低い日が続いたため、予想は大幅にずれ込み、昨年より一週間ほど遅い開花となりました。



さすがに当日の桜はまだまだ蕾の状態であり、桜の木には3分ほどの開花しか見られず、その桜は立派な大木で、満開時には桜の花がこんもりと茂ったイメージなのですが、その日の木は向こうが透けて見えるような少しさみしい花の状態でした。



とはいえ、みなさまにとっても職員にとっても毎年楽しみにしている恒例行事です。戸外で暖かな春の空気に包まれながら食べるお弁当は、いつもに増して美味しさを感じることができ、各テーブルでは職員と利用者の笑顔とおしゃべりの花が満開となりました。

しめには桜餅をいただき、お腹の中にも桜を満たして至福のひと時となりました。



終わりにりましたが、当日、紅白幕を張って素敵なお花見の雰囲気を出してくださった、地域の梅田会長のご配慮に心より感謝申し上げます。

事務 三井 由起

デイサービス送迎車の車窓を巡る桜風景

春の訪れを誰もが実感できる満開の桜模様は、いつの時代でも人々の心を温かくしてくれるものです。この時期、デイサービスの送迎車に乗っていて、ほんの一瞬でも車窓から桜が見えたら、何か得した気分にもなり、いつもと異なった会話が車内で飛び交います。「広島のは、どこが一番綺麗？」「会社勤めの頃は、社員で花見に出かけた」など、人それぞれの桜についての思い出を言葉にされるので、楽しい車内となります。たまに話が脱線し、旬の野菜の話になり、竹の子やタラの芽を食べる話からその取り方まで話が膨らむこともあります。



デイサービスを利用されている利用者様やそのご家族は、定番のお花見スポットで楽しみたいと思っても、毎年花見客で大混雑となり、トイレも無い、歩きづらいなど、目的地に行くだけでも疲れてしまい、桜を楽しみたいくても、家から出ることすら、ちょっと億劫に感じてしまう方もおられると思います。

そんな方におすすめなのがお花見ドライブ！車窓から眺める桜並木。車から降りることなく、桜を楽しめる「デイサービスセンターなごみの郷 落合」の送迎車の車窓から見た今年の桜模様を特集して紹介します。

高陽中央病院付近の川沿いは、車窓いっぱい桜風景を楽しめ、川に沿って続く桜並木は、川の流れも見えないほどにボリュームいっぱいに咲き誇っています。



真亀小学校付近は、桜以外にも、チューリップやサクラソウ、民家からは、梅や木蓮、様々な桜とのコラボが見られる道です。

高陽中央通りからすし丸を曲がりハイライフ高陽通りに向かい団地斜面に花を咲かせる桜も楽しめます。今年見逃した人は、来年ぜひ楽しんでみてください！



デイサービスセンターなごみの郷 落合
看護師 中野 勇治

なごみの郷デイサービス 5月カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5	
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
備考			菜園				
日付	7	8	9	10	11	12	
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		レクリエーション	アロマテラピー	レクリエーション	映画上映会	母の日会	母の日会
備考			菜園		絵手紙教室		
日付	14	15	16	17	18	19	
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	ピアノ喫茶	リハビリ体操 頭の体操
午後		ギター演奏会	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
備考		大ごちそうの日			菜園		
日付	21	22	23	24	25	26	
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操
午後		民謡	レクリエーション	レクリエーション	カラオケ	レクリエーション	レクリエーション
備考					菜園		個別アロマ
日付	28	29	30	31			
午前		リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操	リハビリ体操 頭の体操			
午後		レクリエーション	レクリエーション	音楽レク			
備考							

なごみガーデンの春♪



4月に入り、つぼみが膨らみ10日ごろより花が開きだしました。「きれいに咲いたね～、いつでも花が見られるのがいいねえ。」「ほんとですね～」と会話も弾み、利用者様、職員も和んでおります。お花に詳しい利用者様がたくさんいらっしゃるの、これからも一緒に“なごみガーデン”を育てていきたいと思ひます。

若葉が薫る頃となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。

デイサービスの花壇、“なごみガーデン”にも、11月に利用者様と一緒に植えたチューリップが見事に咲きました。昨年、花壇を作りはじめ、少しずつ見栄えを良くしながら整えてきた“なごみガーデン”。そして、芽が出てきたときは「芽が出てきたよ。」「花が咲くのが楽しみじゃね。」と眺めたり、水をあげたりしながら午後のひと時を過ごしてきました。



デイサービスセンターなごみの郷 落合 三上 賀津夫

人ごとじゃない! 消費者被害に気をつけて!

青く澄み渡った空が清々しく感じる季節となりました。外出もしやすいこの時季新緑めぐりなどの行楽を楽しみたいですね。

さて、今月は最近ニュースでも取り上げられている消費者被害について考えてみたいと思います。

高齢者をターゲットにした詐欺被害は平成 21 年以降、増え続けています。悪質な業者は高齢者が抱えている 3 大不安「お金」「健康」「孤独」に付け込み、言葉巧みに不安をあおり、親切にして信用させ、最終的に年金や貯蓄といった財産を狙います。

そういった被害から高齢者を守るためには家族や周囲の「見守り」と「気づき」等のサポートが必要不可欠です。

では、どういった点に注意が必要なのでしょう。



●住まいの様子

- ・ 不審な契約書、請求書等の書面や宅配業者の不在通知などはないか？
- ・ 不審な健康食品などがないか？
- ・ 新品のふとんなど同じような商品が大量にないか？
- ・ 屋根や外壁、電話機周辺等に不審な工事の形跡がみられないか？
- ・ 通信販売のカタログやダイレクトメールなどが大量にないか？
- ・ 不審な業者が出入りしている形跡がないか？

●高齢者本人の言動や態度等

- ・ 不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はないか？
- ・ 生活費が不足する等、お金に困っている様子がないか？
- ・ 貯金通帳等に不審な出金の記録はないか？



消費者被害の未然防止の対策はもちろんのことですが、「住まいの様子」や「高齢者本人の言動や態度等」に注意しながら、高齢者を地域で見守ることによって被害に気づき、消費者センター等の適切な機関につなぐことで被害の拡大を防ぐことができます。手口は常に変化しています。そういった消費者被害にあわないために、支援を行う私達も情報を集めておき、日頃からご利用者の「いつもと様子が違うな」と気付くことができるようしっかり関わっていきたいと思います。

専門家の知恵

骨盤底筋体操をしてみませんか？

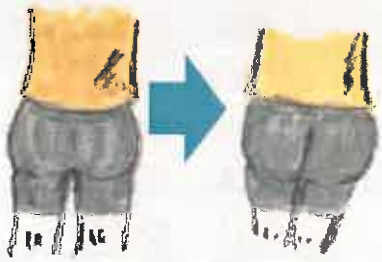
皆様、こんにちは。

日中は、気温が上がり、少しずつ過ごしやすい季節になってきました。しかし、夜はまだ冷え込みますので、温かくして風邪などひかれないよう気をつけてください。

さて今回は、骨盤底筋体操についてご紹介いたします。骨盤底筋とは膀胱、子宮、直腸などが下がらないように骨盤から支えている筋肉群のことです。これらは尿道や膣、肛門を閉める役割があります。女性の場合、加齢や出産によってこれらの筋肉が弱まってくることがあります。急にトイレに行きたくなった時に間に合わなかったということはありませんか。骨盤底筋が衰えてくると、尿漏れや便秘、骨盤の歪みなどの原因となることもあります。

この体操は、尿漏れ・便秘の改善、生理痛の緩和につながる体操です。短時間でできますので、是非やってみてください。

●体操

<p>①まず仰向けになり、足を肩幅に開いた状態で、膝を立てます。</p>	<p>②体の力を抜き、尿道と肛門を閉めたまま 5 秒間キープします。 イメージ：お通じやおしっこを我慢している感じです。</p> 
<p>③その後は、ゆっくりと力を抜きます。</p>	<p>④②、③を繰り返し行います。回数はおおよそ 10 セットを目安に行います。</p>

慣れてきたら、椅子に座った状態や立った状態などでも行ってみてください。

●注意

回数はあくまで目安です。痛みや無理のない範囲で行ってください。

作業療法士 山田 栄理花

