

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー
TEL: 0745-84-4280

2019年12月号

菟田野

2019年12月10日

師走を迎え、皆様、お忙しくお過ごしのことと思います。最近、生活上の季節感がなくなっているとはいえ、名所旧跡などのライトアップに続き、街ではイルミネーションの飾りつけが既に始まっており、歳末商戦も今が盛りです。気が早いかもしれませんが、今年を振り返れば、地震・台風・猛暑など異常さが増す自然現象、子どもが犠牲となる交通事故や虐待、放火やお祭り運転など凶悪な事件、SNSなど時代の進展がもたらす各種の事件など悲しい出来事が多々あり、今年の漢字も暗いものになるのかなと思いましたが、それらを払拭するようにラグビーワールドカップでの大健闘、陸上・サッカー・ゴルフ・バスケットなどスポーツ界での若い選手の活躍、ノーベル化学賞の受賞、探査機はやぶさ2の惑星着地成功など笑顔になった出来事も多くありました。ともかく新元号「令和」のごとく、和やかな時代であることを望むばかりで、我がホームにあって、ご入居者が“和み、笑顔が絶えない”毎日になるよう職員一同頑張る所存です。

運動会



11月15日と22日に恒例の運動会を開催しました。当ホームでもご入居者が盛り上がるもの、感動を呼ぶもの、身体の機能維持に効果的なものなど、趣向を凝らして各種の行事を実施しておりますが、なんといっても運動会は、全員で目標に向かって体を動かす楽しさと充実感を味わえるなどで、いつも、たいへん盛り上がる行事となっています。当日は、選手宣誓に始まり、準備体操、玉入れ、借り物競争、パン食い競争などを行いました。やはり、競技を行う喜びは大きく、皆さん満面の笑みを振りまいておられました。

秋の遠足（紅葉狩り）



11月8日と19日に秋の遠足として「紅葉狩り」にカエデの里「ひらら」と「丹生川上神社」行きました。いつも、「今年の紅葉時期はいつ頃やろ」と皆で言い合いながら時期を決めているのですが、今年は、猛暑続きで中々日を定められませんでした。そのような経緯の中、紅葉狩りに出かけたわけですが、「案ずるより」のことわざ通り、もみじも銀杏も色づきよく、鮮やかな赤や黄色の美しさを存分に味わいました。ただ、「日差しがもっとあればよかったなあ」との声も聞かれました。

しらゆり保育園児の訪問



毎年、この時期に「しらゆり保育園児」の訪問を受けます。今年は、11月20日、同園児33名がやってきました。歌や「パプリカ」のダンス、ご入居者とのふれあいとして握手や肩たたきをしていただきました。園児たちは、「楽しかった、温かった」など、ほっこりした印象を語っていました。

秋祭りに実習生が一役



ベトナムから技能実習生として介護を学んでいるリン君とチュオン君。10月20日、平安時代から続く由緒ある「うたの秋祭り」に「チョーサヤ」の掛け声とともにお神輿の担ぎ手として参加しました。菟田野の皆さんの一員となり、秋晴れの下、快い汗をかきながら、友好を深めることができました。

社会福祉大会



10月9日、「宇陀市社会福祉大会」にご入居者が参加されました。「安心して暮らせる健康・福祉のまちづくり」を合言葉に、今回も認知症サポーターキャラバンメイトの脳トレ体操に快い汗を流していただきました。

花壇花植え



11月30日、曇り空が続いていた合間を縫うよう、青空が顔をのぞかせたので早速、花壇の草を引き、続いてご入居者にパンジーを植えていただきました。少し吹いていた風も止み、100本近くの苗すべてを植えていただきました。

お知らせ

＜12月の予定＞

- 2～消防設備点検・
- 5～特殊建築物法定点検
- 5・19(2F)12・26(3F)～
往診(内科・歯科)
- 1・8・15・22～機能訓練
- 10～カラオケレク
- 13～絵手紙 16～散髪
- 20～クリスマス会
- 27～餅つき
- 原則毎週水曜日～買物代行
- 12月のご入居者誕生日食等

＜1月の予定＞

- 1～新年のご挨拶(施設長等)
- 1・2～正月特別食
- 7～新年会(尺八・書初め等)
- 9・23(2F)16・30(3F)～
往診(内科・歯科)
- 20～お話玉手箱・散髪
- 原則毎週水曜日～買物代行
- 1月のご入居者誕生日食等

◎ **感染症予報**～12月に注意してほしい感染症としてインフルエンザやノロウイルスなどがありますが、前者は、11月下旬から全国的な流行に移行しています。また、後者は、今シーズンの流行規模が低いと予想されていますが、通常、12月が流行のピークを迎える時期なので、前者のインフルエンザ同様、手指衛生の徹底やうがいの励行に心がける必要があります。当ホームにご面会の際は、これらの励行に加え、必要に応じ、マスクの着用をお願いします。

なお、これまでもお知らせしておりますが、**当ホームにおいてインフルエンザ発生の際は、面会を控えていただくようお願いする場合があります**ので、ご了承いただきますようお願いいたします。

◎ **犯罪情報**～最近、当ホームの近隣でも、空き巣など住宅対象の侵入窃盗の発生を聞きます。夜、寝ている時を狙った「忍び込み事件」も発生しており、この場合は、居住者と出会うことにより強盗になる可能性もあります。外出時や就寝時は窓やドアの施錠を確実にし、雨戸がある場合は、雨戸も閉めましょう。また、地域で絆を深め、入り込めない環境にも配慮しましょう。

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四葉のクローバー

TEL: 0745-84-4280

2019年10月号

菟田野

2019年10月10日

黄金色に輝く稲穂にアクセントをつけるかのように曼珠沙華（もう彼岸も過ぎましたので）が真っ赤に咲いています。この花の地下茎（鱗茎）には毒があったり、単調に伸びる茎に真紅の花を神々しく咲かせるなど、怖い花、不吉なイメージを想像しがちなのですが、サンスクリット語で天上に咲く花、思いやり、悟り、見る者に悪から離れさせる力があるなど、本来はポジティブなイメージの花だとか。どちらにせよ、見た目どおり強い力が宿っている花なんですね。そのような田畑のあぜなどを中心に鮮やかなコントラストを見せる時期も終わりに近づき、二十四節気では、草木の露も霜になりそうな寒露の時期が到来するとともに紅葉の季節が近づいています。さて、今年の紅葉はどうなのでしょう。どうも、季節の歩みは遅く、10月の気温も平均より高くなりそうとのこと。8月は大雨、9月は台風の通り道と、気象変動が私たちの生活にも影響を及ぼしており、このままだと四季の移ろいをはっきりと感じられる素晴らしい日本の特徴が失われるのではないかと心配してしまいます。新しい小泉環境大臣の誕生や発言で環境問題がこれまでも増してクローズアップしていますが、地球温暖化阻止とまではいきませんが、私たちもできる範囲で温暖化防止に協力していかなければなりません。

フラサークルの来訪



8月6日、菟田野で活動されているフラサークル「ククイ」に来ていただきました。華やかな衣装で「常夏のハワイの風を感じていただけたら嬉しい」との挨拶のあと、「アロハ（こんにちは、愛してますなど奥深い言葉）」やフラダンスの「フラ（伝統的な歌舞音曲）」の意味が紹介され、続いてハワイの島々の美しさを歌っている曲に合わせて5曲を優しく踊っていただきました。カメハメハ大王やマウイ島の慈悲深い女神の歌などでは、踊りに合わせて、ご入居の皆様も“しなやかに”腕や手を動かされていました。

盛況さを増す機能訓練



8月号でもお知らせしましたが、機能訓練は盛況さを増し、益々身体を動かしたい、元気になりたいと思うご入居者が増え、当ホームの介護職員やケアマネージャーにとってやりがいが大きくなっています。以前、車いすがシルバーカーに替ったご入居者を紹介したことがありますが、来月、百歳を迎えられるご入居者は、ほぼ参加していただいております。ご入居された時より益々お元気になられている様子をご家族からお聞きし、職員一同、やる気をみなぎらせております。さらに、努力を続けてまいりたいと思っております。

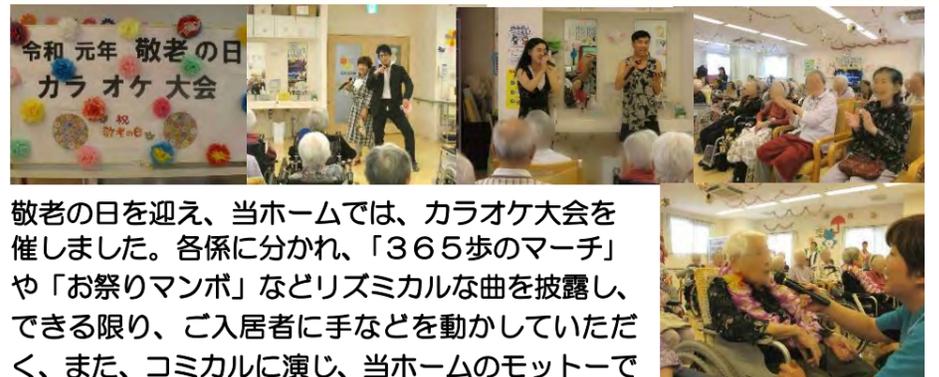
辻村病院理学療法士による歩行訓練



当ホームでは、時機をとらえて、辻村病院から理学療法士（PT）や作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）

などのリハビリの専門家に来てもらっております。9月12日には、理学療法士2名に歩き方の指導に来ていただきました。ご入居者は、神妙な面持ちで歩行器を押して歩いておられました。これらの訓練が功を奏し転倒防止等につなげていけたらと思います。

敬老会(職員による演芸カラオケ)



敬老の日を迎え、当ホームでは、カラオケ大会を催しました。各係に分かれ、「365歩のマーチ」や「お祭りマンボ」などリズムカルな曲を披露し、できる限り、ご入居者に手などを動かしていただく、また、コミカルに演じ、当ホームのモットーである「笑顔」作りに配慮しました。最後にベトナム人技能実習生による“ちあきなおみ”のルーージュを女性に扮して歌ってくれたので、会場は、爆笑とともに大きな拍手が沸き起こりました。

秋の収穫（さつまいも掘りなど）



7月のジャガイモに引き続き、9月19日、爽やかな風を感じながら、サツマイモやピーマンの収穫を行いました。ピーマンは見て分かるので大きく育ったものを取りましたが、サツマイモは育っているのか分からなかったため、まず、一株だけ掘ったところ、大きなサツマイモが現れたため、一同、歓声が上がりました。その後、少ないながら、一畝に植わっていたサツマイモすべてを掘り出しました。皆さん、成果にとっても満足げでした。

カラオケレク(身体も頭も動かそう)



9月20日、第一興商から音楽健康指導士に来ていただき、カラオケレクを実施しました。まずは、腕や手のひら、上半身の運動を行いました。次に無いもの当て、ぐー・ちょき・ぱーを使った頭の体操、また、有酸素呼吸や足腰を使った生き生きボイストレーニングを行うなど心地よい汗を流していただきました。

お知らせ

＜ 10月の予定 ＞

1～尺八演奏
3・17(2F)10・24(3F)～
往診(内科・歯科)
6・13・20・27～機能訓練
9～宇陀市社会福祉大会
14～散髪 15～運動会
25～認知症応援 RUN 伴ゴールイベント
毎週水曜日～買物代行
10月のご入居者誕生日食等

＜ 11月の予定 ＞

3・10・17・24～機能訓練
5～尺八演奏
7・21(2F)14・28(3F)～
往診(内科・歯科)
18～絵手紙・散髪
20～しらゆり保育園児訪問
毎週水曜日～買物代行
11月のご入居者誕生日食等

◎ **インフルエンザの流行と予防接種**～10月に入ったのに、まだまだ、日中の日差しが和らぎません。そんな状況下にもかかわらず、今年は、先月からインフルエンザが流行し始めています。9月22日までの1週間のデータで、昨年の10倍弱の患者数が出ているようです。インフルエンザに罹って重篤な状態にならないため、今年も「インフルエンザ予防接種のお知らせ」を同封しますので、どうぞ、早めの対応をお願いします。

◎ **ご高齢者の健康の秘訣**～ご入居の皆様を見ていますと、「笑顔」、「適度な飲食」、「適度な運動」などに心がけておられる、また、何事にも興味を示される方は、健康を保持しながら長生きされていると実感させられます。来月百歳を迎えられる方（先日、首相や知事等から表彰状等が授与されました。）は、正にそれらを実践されておられ、私達も「あのような生き方を見習わなければ」と、しみじみと思いました。そのような中、私達としても、適切ケアについて勉強会を行い、その成果を実践することにより、長生きのサポートを確実に行ってまいりたいと考えております。

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー

TEL: 0745-84-4280

2019年6月号

菟田野

2019年6月10日

「令和」幕開けで盛り上がった5月が終わり6月を迎えました。田植えも佳境に入る6月といえば、やはり梅雨ですね。これから雨の多い時期となり、ジメジメ・ベタベタの毎日をごさなければなりません。そして、既に5月31日には、九州南部までが梅雨入りしました。今年の梅雨入りは、昨年より早いようですが、平年並みとのことで、この「便り」をお届けできる頃には、近畿地方も梅雨入りしているかもしれません。そんな6月、別名「水無月」をふと思いつき、改めて梅雨の時期なのに、なぜ水の無い月なんだろうと疑問が湧いてきました。「パソコンを紐解く」と神無月と同じように「無」を「の」の意味で使い「水の月」と説明しているもの。いやいや、旧暦の6月は、新暦の6月下旬から8月上旬を指すことから、梅雨が明け、ギラギラと太陽が照りつける真夏の暑さで水が干上がる。すなわち水がなくなることから、やはり、水の無い月であるという説もありました。いずれにしても、「(田んぼに水を張る)水張り月」や「(青葉生い茂る)青水無月」とも呼ばれ、湿気等で不快指数は上がりますが、何とも風情のある感じもいたします。しかし、これからは、災害への備えも必要です。大雨の5段階レベル表示の運用やメリハリのある陽性の天候予想も出される中、どうか、食中毒予防と併せて十分な備えをお願いいたします。

母の日・買物ツアー



母の日の12日、女性の皆様に職員からの感謝の言葉とフラワーアレンジメントなどをお贈りさせていただきました。当ホームのお母様たちは、机などに飾られたお花を前に塗り絵をされたり、談笑などされていました。また、28日には、ご希望者により「買物ツアー」と称してサンクシティまで買い物に出かけました。この日は、久しぶりの買い物に目を輝かせながら陳列されている飲食物を選んでおられました。

四つ葉「畑」での収穫



冬に植えた水菜を採り終え、採る時期を間違え、大きな花まで咲かせてしまった春菊の畦を横目に玉ねぎを掘り出しました。全部で10kg以上あり、早速、ご入居の皆様の食事に提供させていただきました。長けた春菊や上手くできなかったキャベツなどを畦から取り除き、当ホームのご協力者のご厚意により、今度は、ジャガイモ、サツマイモ、オクラ、ミニトマトなどが植えられ、現在、すくすくと育っている状況です。また、毎日が楽しみです。

お話玉手箱



20日に恒例のお話玉手箱の皆さんに来ていただきました。当日も「われら人生60から・」の歌を歌ってウォーミングアップ。次に昔懐かし“やしきた”道中の紙芝居、青い山脈や富士の山などの合唱、そして、今回、注目を引いたのが、日本舞踊でした。「人生男節」、「夢桜」などの華麗な踊りを披露していただき、参加された皆様は、ご満悦の表情を浮かべておられました。

花植え



24日、当ホームのご協力者からマリーゴールドやサルビアの花をいただいたことから、ご入居者有志による花植えを行いました。当日は、途中から日差しが強くなってきたことから、帽子や手拭を頭にかぶりながら、バランス良くプランターにお花を植えていただきました。有志の皆さん全員、綺麗な花を見てご満足そうでした。

レクレーション



ご家族の皆様も当ホームでの各種レクレーションについては、その一端をご存知かと思いますが、5月も各フロアでご希望も聞きながらレクレーションを行いました。今回は、定番の動植物などの塗り絵やカラオケの様子をお伝えします。これらのレクも当然ですが、指先を動かしたり、好きな色・好きな画材を選ぶ、メロディーを考える、交流するなど、脳の活性化等につながることから、今後とも参加しやすいものを考え実施してまいります。

端午の節句と厄除け



季節に応じて、様々な風物詩を見たり感じたりしていただいておりますが5月も鯉のぼりを眺めていただいたり、しょうぶ湯に入り、季節感を正に肌で感じていただきました。当ホームは、季節の移ろいを感じていただくのに絶好の立地環境であることから、今後もできる限り季節感を演出して、ご入居者に五感で楽しんでいただけるよう努力してまいります。

お知らせ

＜ 6月の予定 ＞

2・9・16・23・30 機能訓練
4 尺八演奏
5・12・19・26 買物代行
6・20(2F)13・27(3F)
往診(内科・歯科)
14 絵手紙 17 散髪
30 出張デパート
6月のご入居者誕生日の食事等

＜ 7月の予定 ＞

2 尺八演奏
7・14・21・28 機能訓練
3・10・17・24・31 買物代行
4・18(2F)11・25(3F)
往診(内科・歯科)
13 ひだまりバンド(吹奏楽)
15 散髪 22 お話玉手箱
7月のご入居者誕生日の食事等

◎ **食中毒・感染予防**～寒暖の差が、例年になく激しかった5月が終わり、これから、じめじめした湿気も加わる本格的な暑さがやってまいります。そのような季節を迎え、当ホームにおいても、時期に応じた対策を講じ、ご入居者の健康管理や食中毒・感染予防に努めていますが、ご家族の皆様にも、同対策にご理解いただき、飲食物の持ち込みについて特段の配慮をお願いいたします。

◎ **出張デパートの開催**～6月30日(日)13:30～15:00の間、当ホームにおいて「出張デパート」が開催されます。詳細は、ちらしを同封しておりますのでご覧ください。なお、今回の商品も衣類と食品になりますが、食品にありましては、ご飯のお供になるものに限らせていただきます。

4月から5月へと月が移ると同時に元号が令和に変わり、全国各地で「さよなら平成」や「令和幕開け」などの行事が行われました。もちろん、皇居等では、退位や即位の儀式などが厳かに行われました。そのような中、皆様は、どのようなお気持ちで令和元年を迎えられたでしょうか。新聞紙上では、至るところ特集が生まれ、意見や思いなどが紹介されていました。退位に伴う儀式では、天照大神をはじめ、古代の神々などに退位の報告が行われたと言われていませ。神武東征の舞台となった宇陀の地や桜井、橿原にお住いの方は、悠久の歴史に思いを馳せられたのではないのでしょうか。また、平成史に思いを馳せられた方も多いのではないのでしょうか。ノーベル賞ラッシュなど科学の分野、記録的な大雨、台風、大地震など大規模災害で甚大な被害を被ったこと、そう言えば、上皇になられた天皇皇后両陛下は、数々の被災地を見舞われたことを思い出します。さて、経済面では、どうだったでしょうか。この分野では、中々、表現が難しいですね。いずれにしても、新時代とも言える「令和」が意味するとされる、皆仲よく、より良い生活を築ける時代になることを心から祈るばかりです。

春のお茶会



4月16日と17日の両日、恒例になってきました（当ホーム東隣の）グランソール奈良のサロンから枝垂桜を愛でながらのお茶会を催しました。16日は、絶好のお花見日和で、青い空とピンクの衣をまとったような桜のコントラストが、とても鮮やかかつ優しく目に飛び込んで来るようで、参加された皆さんは、異口同音に「きれいなあ。気持ちがええなあ」などの声が聴かれました。17日は、空が薄曇りでしたが、枝垂桜が曇り空の天候を補うかのように咲き誇っていたため、前日と同じように「満開やなあ。桜の前でお茶飲むのは、ええなあ」などと楽しんでいただきました。当日は、枝垂桜を前に、ようかと桜茶で英気を養っていただきました。

おやつ前レクレーション



午後3時のおやつタイムの前には、軽体操の実施に心掛けていますが、やはり、同じことをしていたのでは飽きてくる場合があります。そのため、介護レクの書籍や部外研修で学んだ内容も取り入れ、できる限り多くのバリエーションを取り入れるようにしています。この日（左側）は、果物の絵を描いた大きなカードを作り、同じ果物を当てるゲームを行いました。トランプゲームさながら、中々の盛り上がりを見せ、「あんたが一番多かったなあ」、「よう覚えているな」などと、記憶力だけでなく、ご入居者同士のコミュニケーションにも役立つひと時となりました。そのほか、手作りの道具を使った軽体操などを行うのですが、その時の身体の調子にもよりますが、機能訓練同様、参加率をできる限り上げるべく、声掛けにも工夫を凝らしていきたいと考えております。

技能実習生奮闘記



前回の「便り」でも紹介しましたが、ベトナムからの外国人技能実習生二人が当ホームに実習に訪れ、早1ヶ月半が過ぎようとしています。その間、日本語の更なる勉強はもちろん、毎日、介護技術の習得に励んでいます。彼らの「学びたい」というハングリーな精神は、自炊生活であるにも拘わらず、仕事を終えても深夜まで勉強しているという姿勢を垣間見て、「我々も見習うべきところがあるな」と感じています。きっと技術力と人間力双方を兼ね備えた介護士になれると確信しています。

好評の尺八演奏



尺八演奏による歌会については、これまでもご紹介していますが、ご入居者の皆様は、身体を動かすのと同じように、昔に口ずさんでいた歌や童謡などに興味をお持ちのようで、毎月の尺八演奏を楽しみにされています。今回、歌のバリエーションが足りなくなり、尺八の先生に12ページを増やしていただき、総数116ページになりました。今後とも、身体全体の運動にトレーニングにもっと興味を持っていただけるよう、工夫を重ねてまいります。

お知らせ

< 5月の予定 >

5・12・19・26 機能訓練
7 尺八演奏
8・15・22・29 買物代行
8から 健康診断
9・23(2F)16・30(3F) 往診
(内科・歯科)
20 散髪・お話玉手箱
未定 買物ツアー
5月のご入居者誕生日の食事等

< 6月の予定 >

2・9・16・23・30 機能訓練
5・12・19・26 買物代行
6・20(2F)13・27(3F)
往診(内科・歯科)
14 絵手紙
17 散髪
未定 出張デパート
6月のご入居者誕生日の食事等

◎ **食中毒防止対策**～爽やかな初夏の季節を迎えていますが、この時期も東の間で、間もなく梅雨のシーズンがやってきます。そのような時期にこそ気を付けなければならないのが食中毒対策です。もちろん、食中毒は、ノロウィルスもあり、年間を通して発生していますが、これからは、細菌性の食中毒にも注意が必要です。食中毒で気を付けるべき3原則に「付けない」、「増やさない」、「殺菌する」というのがあります。どれをとっても大切なことですが、当ホームにあっては、飲食物を持ち込まない対策も必要かと思われます。当ホームのスタッフも気を配ってはいますが、ご高齢のご入居者が食べずに放置された後に口にされた場合は、大きな危険を伴います。どうか、できる限り飲食物の持ち込みはご遠慮いただき、持ち込まれた場合は、ご家族様の管理の下、早期に処分いただきますようお願いいたします。

◎ **手洗い・うがいの継続実施**～上記内容で「付けない」対策として、面会時には、継続して手洗いやうがいを励行していただくようお願いいたします。

有ろうたの便り

介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー

TEL: 0745-84-4280

2019年4月号

菟田野

2019年4月10日

先月、「有ろうたの便り」をお休みさせていただき、申し訳ありませんでした。そのため、今月号は、狭い紙面ではありますが、2か月分を一度にご紹介させていただきます。さて、長い冬も終わりを告げ、気温も私たちの気分も上昇する春が到来しました。一昨年は、全国的に雪害で悩まされましたが、この冬は例年より気温も高く、比較的過ごしやすいのではないのでしょうか。しかし、春先の三寒四温の時期には、一日の寒暖の差が激しく体調を崩された人もおられたのではないかと拝察いたします。当ホームも新年会に続き、節分、ひな祭り今年1年の無病息災を願う行事を行ってまいりましたが、趣旨どおりのよい年になることを願って止みません。さて、たいへん話題になっていた新元号が、4月1日に「令和」と発表され、来月1日に「平成」から「令和」と元号が改められます。「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められ、出典は、日本最古の歌集である万葉集であると説明がありました。「美しく心を寄せ合う」とあるように、人の心に「和み」や「気高き和」、「慈しみ」、「調和」などといったものが心に染み入るような感じがします。皆様は、どうお感じになられたでしょうか。いずれにしても、私たちの生活の中に深く根ざすことを願ってやみません。

節分・ひな祭り



自然災害の多い日本は、古来、色々な行事や祭りで無病息災を願ったり、邪気祓いなどが行われ、とりわけ、季節の変わり目には体調も崩しやすいことから、健康長寿をお祈りしてきました。当ホームにおいても年末の餅つきから始まり、今回、2月の節分・鬼追い、3月の桃の節句・ひな祭りを行いました。鬼は、一般的には怖いもの、嫌われものと思われがちですが、真義では、怖いものに祈りをささげ、五穀豊穡等をお願いするといった、“良い”神様と表裏一体の存在と考えられる場合が多く、当ホームにおいても、鬼をアイドル的な存在として捕え、和気あいあいでご入居者とツーショット、スリーショットで写っています。ひな祭りも、昔邪気を移して川に流す「流し雛」が主流でしたが、時代と共に豪華になったひな祭りと一緒に、一体になっていただきました。このように考えると現代は、どんな対象でも仲よく心を寄せ合う、正しく「令和」に相応しい時代になったんだなあと思えて勝手に想像を巡らせております。写真を見れば一目瞭然ですが、このような経緯から、ご入居の皆様は、必ずや今年もご健康とご長寿で過ごされることと確信しております。

外国人技能実習生の配置



「国際社会の調和ある発展を担う日本において技能技術又は知識の移転などを行い『人づくり』に協力する」ことを目的に外国人技能実習制度ができ、その一環として、

当ホームにも3月にベトナム青年、リンさんとチュオンさんがやってきました。二人とも向学心に溢れ、その上、心優しく丁寧な態度は、私たちも見習う点が多々あります。日本に来て日が浅いこともあり、日本語は、まだまだたどたどしいですが、彼らの性格から流暢な日本語を聴けるのもそう遠くないと思います。新たな仲間として今後とも宜しく願いいたします。

機能訓練・上を向いて歩こう



この度、機能訓練参加100回のご入居者に表彰状をお渡ししました。この方は、身体機能の改善にとっても意欲的で、今では、車椅子生活からシルバーカーを自力で押せるまでなっております。益々の訓練取組みに期待を寄せております。また、最近では、ケアマネが、筋力向上、認知症予防にも効果あるとされるタップダンス（靴底にペットボトルの蓋を付けて音を出す仕組み）を考案して実施しています。

いろいろなレクリエーション

当ホームで色々なレクリエーションや行事などを実施していることは、皆様ご存じのとおりです。そのようなレクリエーションでも、趣向を凝らし、また



アレンジなどをして、できる限り飽きが来ないように工夫しています。職員の頭の中だけでは限界があるので、レク関係の書籍を活用したり、研修に向いたりしております。もちろん、身体に過度な負担がかからないように各方面の意見も聞きながら、ご入居者が主役になるようなレクリエーションを行ってまいりたいと考えています。

介護ロボペッパー君

介護にも、ついにペッパー君が導入されました。そして、3月初旬、そのペッパーロボ君が当ホームにも“短期研修?”に来てくれました。挨拶を



したり、顔と名前を覚えてくれたりレクリエーションを手伝ってくれたり色々な能力を持っているようですが職員が、その能力についていけないまま、研修は、終わってしまいました。将来、このようなロボットが活躍するときは来るのかもしれないね。

お知らせ

＜ 4月の予定 ＞

2 尺八ボランティア(2F)
3・10・17・24 買物代行
4・18(2F)、11・25(3F)
往診日(内科・歯科)
7・14・21・28 機能訓練
15 散髪
未定 お花見
4月のご入居者誕生日の食事

＜ 5月の予定 ＞

5・12・19・26 機能訓練
7 尺八ボランティア(3F)
8・15・22・29 買物代行
9・23(2F)16・30(3F)
往診日(内科・歯科)
10 絵手紙
20 散髪・お話玉手箱
未定 買物ツアー
5月のご入居者誕生日の食事

◎ 感染対策～まだ、気は許せませんが、今年のインフルエンザシーズンは、当ホームでの感染者は出ませんでした。ご家族様などにご面倒をお掛けしたほか、次亜塩素酸ソーダの噴霧や同液での拭き掃除、ホーム内感染対策委員会での各種未然防止策の実施等も罹患者ゼロに一翼を担ったのかなと考えております。4月にも、グランソールグループ内の感染防止対策研修会が開催されるのですが、今後とも、食中毒を含め、感染対策に万全を尽くしてまいりたいと考えています。

◎ 健康診断の実施～今年もご入居者の健康診断を5月8日から予定しております。詳細は、同封します「健康診断のご案内」に記載しておりますのでご覧ください。

有ろうたの便り



介護付有料老人ホーム四つ葉のクローバー
TEL: 0745-84-4280

2019年2月号

菟田野

2019年2月10日

冬と春の境目である立春（2月4日）が過ぎ、暦の上では春となりました。ただ、毎年2月は、全国各地で雪害が大きく報じられてきたところです。昨年も1月下旬、関東甲信越や東北地方で降り出した大雪の勢力が2月に入り、北陸地方の福井や石川県、さらには山陰地方に移り、数十年ぶりの記録的な大雪となり、多大な人的、交通等の被害を生じさせたことは、皆様ご承知のとおりです。この「便り」が届くころ、皆様のご自宅周辺で雪害が起きていないことを祈るばかりです。そのような2月ですが、3日には、世界遺産の春日大社で「節分万灯籠」が行われ、神様に色々な願い事と共に浄火を献じられたところであり「二月に修する法会」という意味を込めて行われる修二会（お水取り）が、この一年の天災や疫病を取り除く行事としてももうすぐ行われようとしています。また、この25日には、京都北野天満宮で菅原道真公を偲び、野点付きの梅花祭りが行われるなど、穏やかに春を迎えたいという準備があらこちらで行われます。12月のお餅つきにも皆さんと共に祈りしましたが、今年もご入居者の健康と安寧を祈りつつ、笑いの絶えない施設作りに邁進したいと思います。

おせちの会



元日と2日、当施設においても、一年の大きな節目にあたり、五穀豊穡などを祝い「おせち料理」をご入居者に食べていただきました。めでたさを重ねるといふ「重箱」ではありませんでしたが、エビやブリ、くわい、赤飯といった健康や家族繁栄などのいわれのある食べ物、そして、少々のお屠蘇をご提供いたしました。ご入居者の皆様と共に、益々のご健康とご長寿また、ご家族のご繁栄などをご祈念いたしました。

お話玉手箱



21日にお話玉手箱のボランティアの皆さんに来ていただきました。この日は、「犬も歩けば棒に当たる」などの「いろはがるた」、お正月にちなみ「しめ縄」の由来や種類の話、飲み過ぎて赤ちゃんにまで若返ってしま

まったおばあさんを内容とした「若返りの水」などの話があり、最後には、歌に合わせて身体を動かしていただきました。特に「いろはがるた」では、懐かしさがあったか、好評を博していました。

新年会



11日、恒例になりました「有老新年会」が催されました。この日は、大正琴と尺八のボランティアさんの演奏を中心に会が進められ、ご入居者の皆様には、そのきれいな音色を聴きながら一緒に歌ったり、笑ったりしていただきました。大正琴では、お正月や早春賦、東京ラブソフィーなど、尺八では、黒田節や四季の歌、ノー工節などの演奏があり、音色は違いますが、どちらも心休まるもので職員までもが心を癒されました。また、この日のために「用意」していただいた尺八演奏に合わせて??職員によるリバイバルダンス「ダンシングヒーロー」を、笑いを誘いながら、また、冷や汗をかきながら踊らせていただきました。最後に手作りの獅子により、ご入居者一人一人の頭を噛む仕草を行いました。この縁起物の獅子の行為には、人に取りついた邪気を食べたり、厄払いのご利益があるとされることから、皆様楽しんで噛んでもらっておられました。ご健康とご長寿をご祈念申し上げます。

カラオケレク



29日、第一興商から来ていただいた音楽健康指導士による「カラオケレク」を行いました。まず、「懐かしい歌を聴きながら身体を動かしてください」とのお願いのあと、まずは「世界の国からこんにちは」の歌に合わせて握手、そのあと深呼吸をして心と身体の緊張をほぐしていただきました。そして、「りんごの歌」や「どんぱん節」では、歌と前のモニターに映る体操指導員の動きに合わせて、楽しく身体を動かしていただきました。続いて、同モニターに昔懐かし奈良や大阪、京都などの白黒時代の風景や史跡、伝統芸術などの映像が流れ、皆さん思い思いに「知ってる、知ってる、懐かしいなあ」などの言葉を発せられていました。また、「大きな木根はどれだ」との映像による頭の体操、黄色いセラバンド（伸縮性のあるゴムバンド）による腕や身体、手首などの運動もやっていただきました。最後に曲当てイントロクイズまで飛び出し、「東京のバスガール」や「星影のワルツ」では、当てられた方、違う曲名を言われた方同士など、楽しい会話や笑いなどで会場が包まれました。ご入居者の皆様は、とても楽しいひと時を過ごされたようで、笑顔一杯を振りまきながら会場をあとにされていました。上記の新年会もそうですが、我々職員にとって、皆さんの笑顔こそ活力の源であり、やりがいの糧であると実感していることから、今後ご入居者に楽しんでいただける行事を企画してまいります。

お知らせ

＜ 2月の予定 ＞

3 節分行事
3・10・17・24 機能訓練
5 尺八演奏
6・13・20・27 買物代行
7・21(2F)14・28(3F)
往診(内科・歯科)
11 散髪
2月のご入居者誕生日の食事

＜ 3月の予定 ＞

3・10・17・24 機能訓練
7・20又は22(2F)14・
28(3F)
往診(内科・歯科)
6・13・20・27 買物代行
11 散髪
3月のご入居者誕生日の食事

◎ **インフルエンザが全国で猛威**～インフルエンザが全国的に猛威をふるっているのはご承知のとおりです。また、介護施設や病院でも集団感染が大きく報じられています。さらに感染性胃腸炎の発生も耳にするところ、皆様には、**人混みを避けたり、手洗い・うがい、マスクの着用などにより、感染予防に努められるようお願いいたします。**

※ これまでもお知らせしておりますが、**当ホームにおいてインフルエンザ発生の際は、面会を控えていただくようお願いする場合がありますので、ご了承いただきますようお願いいたします。**

◎ **ウェルネスシティ活動**～宇陀市では、「健幸都市ウェルネスシティ宇陀市」と称して、健康増進課が、各種の“健幸”イベントを、医療介護あんしんセンターが、医療と介護の連携活動などを先進的に進めておられます。一方、大昔推古朝の時代に、菟田野（うだの）では薬猟（くすりがり）が行われたとあり、また、福祉発祥の地でもあったようです。それだけに、私たちは、今後とも宇陀市の一員として、同市が進める“健幸都市”の実現の一翼をしっかりと担いたいと考えております。

前月号では、味覚の秋が実った団欒の12月、“輪と和”の12月と勝手な熟語や思いを綴らせていただきました。そんな12月ではありましたが、味覚の部分も置いて、なお、中学生の訪問、餅つき大会、クリスマス食事会などの大きな行事があり、また、引き続き機能訓練なども手伝い、以前にも増してご入居者の“輪と和”が感じられるひと月となりました。家族様など皆様には、どう感じられたでしょうか。さて、今年2019年は、「亥年」といわれますが、正式には“十干”を加え「己亥（つちのとい・きがい）」にあたります。色々と説はあるようですが、「今の繁栄している状態を維持するよう、守りに徹した方がよい年」とも言われます。また、猪の肉は万病さえも防ぐ、予防する力があるとされることから「無病息災」の年ともされているようです。もちろん、病気や災いを防げるといっても、無理をしすぎるといけませんし、今や「忘れたころの災害」が死語になり、「いつもやってくる災害」に対する備えもしっかりするなど慎重さが大切な年のような気がします。そして、平成の終わりまで4か月足らずとなりました。ただ、新元号になっても毎日の暮らしは続くわけですから、ご入居の皆様が毎日を悔いなく過ごすことができるよう、今年も職員一同、精一杯尽力する所存です。

菟田野中学生の訪問



12月7日、菟田野中学1年生の生徒たちの訪問がありました。当初、担当の先生からは、「どういふうに交流させていただいたらよいか」など不安があったようですが、代表者からの心のこもった挨拶を皮切りに「赤とんぼ」や「母さんの歌」などの披露、ボールや棒、紐をつかった体操のお手伝い、ご入居者一人ひとりとの握手（ふれあい）を行っていただいたあと、「ふるさと」の合唱がありました。“案ずるより、うむがやすし”のごとく、年の隔たりはあっても「ああ、人間なんだなあ。いい雰囲気だなあ」と感じさせられました。そして、「いつまでもお元気で」のコメント付きの大きなクリスマスツリー（絵）のプレゼントがありました。その後何日か経ち、訪問していただいた中学生の皆さんからのお礼状が届けられました。その中には、「とても恥ずかしく緊張したけれど、ちゃんと歌えてよかった。おじいさん、おばあさんと一緒に色々な体操ができ、とても印象に残った。涙を流してくれていた方もおられたので、とてもうれしかった。今日のことをこれからの生活に活かしていこうと思う。」などと書かれており、ご入居者も生徒たちも大いに印象に残るひと月となりました。

もちつき大会



12月27日、恒例となった餅つき大会が行われました。まず、施設長からの挨拶では、餅の原料である米（稲）にまつわる“うんちく”として「稲魂や穀霊」をいただく行為、伏見稲荷大社のキツネがくわえている物を当てるクイズなどがあり、その後、ご入居者による餅つきが始まりました。ほとんどのご入居者が餅つきに興じられたのですが、まさに「昔取った杵柄」のごとく、真剣な面持ちと笑顔の両面を見せながら餅つきを楽しんでいただきました。中には、最後までつき終えようと杵を中々放されない方もおられるなど、餅つきの大切さを体現されておられました。途中、時間の合間を見て、“フーテンの寅さん”に扮した施設長による“ふれあい歌謡”があり、皆さんの笑顔誘っていました。神聖で生命力を高める餅をつくことにより、平成31年もご入居者全員の無病息災を祈らずにはおられませんでした。

クリスマス食事会



12月21日、クリスマスの食事会がありました。当日は、クリスマス食に加えてサンタクロースとトナカイに扮した職員が、各階のご入居者一人ひとりにささやかではありましたが、プレゼントを持って回らせていただきました。当然、サンタなどにより、ご入居者のお気持ちを癒すのが目的でしたが、いつもながら、サンタの方が、ご入居者の笑顔や言葉に癒されて、サンタの目の方が赤く潤っていました。12月は上記の行事の他、尺八演奏会や絵手紙、機能訓練なども行われましたが、やはり、ご入居者の皆様の笑顔や心からの言葉に勝るものはありませんでした。いつまでもお元気で憂いのない毎日を送っていただきたいものです。

お知らせ

＜ 1月の予定 ＞

- 1 施設長新年挨拶・お神酒の振る舞い
- 6・13・20・27 機能訓練
- 10・24(2F)17・31(3F) 往診(内科・歯科)
- 7 散髪
- 9・16・23・30 買物代行
- 11 新年会(尺八・大正琴・獅子舞)
- 29 カラオケレク
- 1月のご入居者誕生日の食事

＜ 2月の予定 ＞

- 3・10・17・24 機能訓練
- 7・21(2F)14・28(3F) 往診(内科・歯科)
- 6・13・20・27 買物代行
- 11 散髪
- 2月のご入居者誕生日の食事

◎ **手洗・うがい等のお願い**～昨年12月末の奈良県のインフルエンザ流行レベルマップでは注意報にランクされていましたが、増加率は、全国でも高い方とされており、いつ警報クラスになっても不思議ではない状況との説明でした。また、当然、高齢者は、罹患すると重篤化しやすいことから予防が基本です。そのため、インフルエンザ罹患防止のため、**面会時には、手洗いとうがいを励行していただくとともに、必要に応じ、マスクの着用をお願いします。**

※ 前回もお知らせしましたが、**当ホームにおいてインフルエンザ発生の際は、面会を控えていただくようお願いする場合がありますので、併せてご了承いただきますようお願いいたします。**

◎ **㈱クローバー今年の指針**～当法人(㈱クローバー)の利点はなんといっても、グループ事業所として、辻村病院、グランソール奈良、グランソール免疫研究所、社会福祉法人太陽の村などとの連携が図れるところではないかと思われま。正に「医療・福祉を通じて、地域社会の発展に貢献するとともに人々の健康と幸福を創造する。」というグループ理念に合致する態勢となっており、今年は、医療・介護に関する教育にもこれまで以上に力点を置くこととしております。今後とも信頼される介護態勢に、より傾注してまいりたいと考えておりますので、今後ともご支援・ご協力を衷心よりお願い申し上げます。