

いバプール通信

社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設 **リバプール**
TEL 077-536-3111
<http://www.liverpool.or.jp/>

2014・8月号 Vol. 108 夏本番！最近は残暑も厳しく、夏が長く感じます。



リバプールの夏の風物詩、流しそうめん！

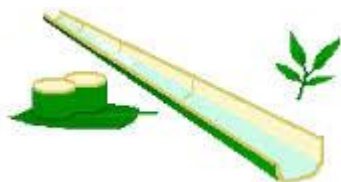
【新地域支援事業】 「健康講座（生き生きと健康に！）第4回目」

7月のテーマ “「良い姿勢」ってどんな姿勢ですか？” 7月13日・27日



姿勢とは、身体の構えあるいは全身の形を表すのに用いられ、日常的には比喩的に態度や構えを指すことがあります。かつては軍隊式の直立不動の姿勢が「正しい姿勢」とされてきましたが、これは威厳を出し、本人の精神的緊張をもたらすためにとられたもので、自然に直立したより安楽な姿勢を基本にするようになってきました。具体的には、①筋肉や関節に負担がかかっていない②疲れにくいこと③心が落ち着いていること④美しいこと⑤動作を行う際に効率が良いことと言えます。ちなみに悪い姿勢とは、骨だけで関節を止めてしまうため、関節への負担が大きく、長時間そのまましていると疲れやすく、痛みが出てきます。初回にチェックした姿勢を振り返りながら、ストレッチをしました。また、今回からはバランスボールに座ってのトレーニングが始まりました。最後は、歩いていただき、姿勢を確認しました。今日のトレーニングをしっかり行えば、それほど意識しなくても普段よりきれいな姿勢が望めます。

7/4・7・9
流しそうめん



今年もリバプールでは恒例になりました『流しそうめん』の季節がやってきました。にじのまちは4日に、ゆめのまちは7日に、ほしのまちは9日に行いました。皆様毎年楽しみにされており、「なかなか家ではしなかったけど、ここでまた出来て嬉しいわ。」「流しそうめんなんて、何年ぶりかな。」と今年初めて参加された方もとても喜んでいただきました。

竹を流れる水とそうめんを見ているとそれだけで涼しくなり、暑さで落ちている食欲も湧いてきます。普段食があまり進まない方もこの日ばかりはたくさん食べておられました。大石幼稚園の園児さんから頂きました笹飾りが風でゆらめき、さらに涼しげな雰囲気演出していました。



7/2 大石幼稚園
歌の発表会



5月に続き、今月も大石幼稚園の園児さんが発表会に来てくれました。今回は七夕に合わせて、一生懸命練習した「七夕さま」、「あめふり」、「手のひらを太陽に」の3曲を披露してくれました。歌の他にも園児の皆さんが頑張ってくれた笹飾りを頂きました。天井にとどいてしまうほどの立派な笹飾りには、利用者様の健康を願った短冊がたくさん飾られていました。

7/20 臨床美術



今回の題材は「ズッキーニ」でした。題材クイズでは、夏野菜をヒントに出すと皆様次々と野菜の名前を出されます。きゅうりが出た時に、「おいっ！」と言うと「ならズッキーニだ！」と見事に2人の方が同時に正解されました。お話を聞いてみると、「スパゲッティに入っているのが好きなんだよ。」と好物とのことでした。題材にはスーパーなどでよく見かける品種以外に、丸くて黄色いものなどもあり、お好きなものを取り描いて頂きました。

7/24 歌声喫茶



今月は梅雨も明け、子どもたちは夏休みに！季節の歌も夏らしい「海」を選んでみました。この曲を歌っていると大きく広がる海が目の前に浮かんでくるようです。利用者様にお話を聞いてみると、「海には長いこと行ってないな、海鮮市場は行くけどな。」と笑って話しておられました。

認知症研修 応用編（第1回目）『認知症の“人の気持ち”』講師：渡辺哲弘氏（きらめ介護塾）
～認知症（疾患）と人に焦点をあてて考えよう～ 7月23日（水）



3回に亘る認知症基礎編が終了し、今月より応用編が始まりました。今回も参加した職員のレポートより一部抜粋したものを、紹介させていただきます。

「……また、前回の研修でもストレスが認知症を進行させる、大きな要因になると教えていただきました。認知症の方に、思い出す為にヒントを出すことは場合によってはストレスになると聞きましたが、反対に思い出すということは、認知症の進行を防ぐのに効果的と言われており、専門職である私たちに大切なことは、ストレスを感じさせないヒントの出し方、思い出すことが出来る状態であるかどうかの時期の見極めが必要であり、アセスメントをしなければならぬことが分かりました。ストレスは脳にとって大敵であり、進行を防ぐためには、人と話をしたり、身体を動かすこと、脳に適度な刺激を与えること、いろいろな興味を持つこと、笑うことが脳を活性化させます。入居者さんが少しでも楽しいと思われたり、大切にされていると感じられるように関わり、心地よい感情を抱いてもらえるように、様々な視点からその人を捉え関わっていかうと思いました。」

今月のデイサービス！

デイサービスの皆様も7月11日に流しそうめんを行いました。この日も天気が良く、とても暑い日でしたが竹の上を流れるそうめんがとても涼しげで、実際の気温を感じないようなひと時でした。デイサービス前の掲示板にはひまわりや海の貼り絵など夏を感じる作品を掲示しています。施設にお越しの際は是非ともお立ち寄り下さい。



こんな方、是非ご利用ください！

- 大人数は苦手。少人数でゆったりと過ごしたい。
- 認知症になっても、自分らしく暮らしたい。
- 同じ敷地に泊り(ショートステイ)があるのも安心。
- やっぱり四季が感じられる環境が1番。



営業日：月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日（土曜日、日曜日が定休）

サービス提供時間：9時45分～16時00分

営業時間：8時30分～17時30分

利用定員：12名

※1日お試し利用を実施しています。（食事代500円要）

詳しくはデイサービス・リバプール(担当：山路)まで

電話 077-536-3111

大西 亜希子（看護師）



星座：しし座 血液型：A型

趣味：近代硬貨と記念硬貨のコレクション

リバプールに勤務して、もうすぐ半年になります。今までは病院勤務でしたので、老人施設で働くのは初めてなので戸惑う事も多いですが、入居者様が自分らしくゆったりと過ごす事が出来るよう微力ですが、頑張っていきたいと思います。