

# リバプール通信

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/>

2015・1月号 Vol. 113 明けましておめでとうございます。今年も皆様の笑顔をお届けします！



12/19 クリスマス会、サンタと記念撮影！

## 【新地域支援事業】 「健康講座（生き生きと健康に！）第9回目」

12月のテーマ “歩くということ” 12月7日・14日



「歩くということ」は、普段から何も考えず「無意識に」「当たり前のように」歩いているからこそ、それが当たり前でできなくなったときに最も不便さを感じます。60歳～70歳ごろから加齢による歩行の変化が現れ始めてくるのが現実です。そのような変化を最小限に抑え、いつまでも元気に、若々しく歩くための方法を学びました。



正常歩行は、無駄な筋肉・筋力を使わず必要最小限の筋力で歩いているため、うまく歩いていると長時間歩いても疲れにくいはずなのですが・・・??今まで積み重ねた歩き方の癖が、非効率な歩き方となっていることが多いのです。

歩行は全身運動であり、身体の凝り（コリ）は効率よく身体を動かすときのブレーキとなります。そこで、まず身体の凝り固まった筋肉をほぐす運動から始めました。ストレスなく腕が振れるように、肩甲骨の運動・腕振り運動、腰から骨盤、そして下肢の運動と・・・。最後は、若々しい歩行に、皆さん笑顔！！

12/5

## 大石幼稚園 歌の発表会



お隣の大石幼稚園の園児さん、年長・年少組さん合わせて総勢42名が歌の発表に来てくれました。「げんこつやまのたぬきさん」では利用者様も一緒になって手を動かし、最後のじゃんけんの場面はとても盛り上がっていました。今回が年内最後の発表になり、年が明ければ年長組さんは卒園まで残りわずか。次回が最後の発表会になりますが、新1年生になる皆さんの元気な歌声が今から楽しみです。

12/12 よさこい



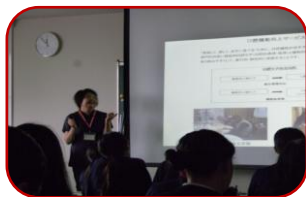
12月12日によさこいサークル『さかえ組』の皆さんが来て下さいました。高知県出身の先生を中心に瀬田を拠点に活動されています。当日は怪我でお休みの方もおられ、普段より少ないメンバー編成だった為、急遽フォーメーションを変更し、『よさこい鳴子踊り、ソーラン祭り節、大漁祭り』を披露していただきました。大きな振りとそれに合わせて鳴子が鳴り響き、とてもダイナミックな演舞に、入居者様もとても喜んでおられました。

12/19 クリスマス会



今年もリバプールにサンタクロースがやってきました。レクレーション委員が扮するサンタが各ユニットを訪問し「赤鼻のトナカイ」と「ジングルベル」の2曲を演奏、合唱しました。また、新人職員によるハンドベルの演奏では、皆さん温かく見守って下さり、演奏が終わる毎にひと際大きな拍手を頂きました。クリスマス当日には、大津市社会福祉協議会よりの歳末見舞金でクリスマスケーキ・シャンメリー・お花を購入させて頂きました。

## 「京都歯科医療技術専門学校」で口腔ケアの取り組みについて紹介



12月1日に、嘱託職員の佐々木歯科衛生士（プラス歯科衛生士事務所代表）が非常勤講師をしている京都歯科医療技術専門学校の衛生士科の3年生の学生さん対象に1時間の枠を頂き、「特別養護老人ホームにおける口腔ケアの取り組み」について報告させて頂きました。ちょうど特別養護老人ホームの実習の後ということもあり、リハビリでの「口腔ケアの取り組み」のDVDを紹介させていただいたところ、真剣な眼差しで視聴していただきました。また、一人ひとりに実習の感想をお聞きすると、認知症の方の口腔ケアに戸惑われたようでしたが、実習の後半にはコミュニケーションを取り、口腔ケアが出来たとのことでした。さすが、プロの卵！！

後半では、佐々木氏より「口腔ケア・機能訓練の実際」についての講義です。国家試験に出題されそうな内容も盛りだくさんで、学生さんも必死にメモを取られていました。将来、特別養護老人ホームで歯科衛生士が活躍されるのを期待しております。

たくさんの皆様から歳末の御芳志をありがとうございます。



「愛の米ひとにぎり運動」JA大津女性部の皆様より「きぬひかり」と「コシヒカリ」を戴きました。（12月10日）



「古タオル一枚運動」大石学区民生児童委員協議会様より、古タオルと新しいタオルを頂きました。（12月10日）



「古タオル一枚運動」南郷中学校の皆さんがおしぼりサイズに裁断してくださいました。（12月15日）



「地域歳末助け合い運動」として、歳末の見舞金として大津市社会福祉協議会様より頂きました。（12月8日）

## 12/23 臨床美術



今回の臨床美術は翌日のクリスマスに飾るリース作りをしました。ビニール製のチューブに乾燥した黒豆、うずら豆、とうもろこしなどを詰めていき、間には色とりどりのぼんぼりを入れていきます。皆さんチューブに豆等を入れるのに苦労されていましたが、チューブを丸め、リボンを付ければ完成です。参加された方に感想をお聞きすると、「年の瀬に餅つきをしても、リースを作るのは初めてで、楽しかったです。」と喜んで頂けました。

12/26 餅つき



12月26日に餅つき大会を開催しました。入居者様、ショートステイの利用者様、ご家族様に交替でついてもらいました。参加者からは、元気な声で、「よいしょ！よいしょ！」と掛け声や合いの手にも力が入り、大いに盛り上がりました。つき上がったお餅は、あんころ餅・きな粉餅・磯辺餅に。つきたてのお餅は大好評で、皆さんおかわりされ、次のお餅が搗き上がるまで、おかわり待ちが出来るほどの盛況ぶりで、食べ終わられた後には満腹感と盛り上がった餅つきの高揚感でいっぱいでした。

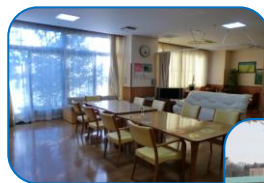
## 今月のデイサービス！



デイサービスにもサンタクロースがやってきました。皆様も演奏に合わせて、一緒に歌って下さいました。「シングルベル」では、利用者様も一緒に「ハイ！」と元気いっぱい合いの手や手拍子で応えて下さいました。お餅つきでも男性の利用者様が力いっぱい搗いて下さいました。

## 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