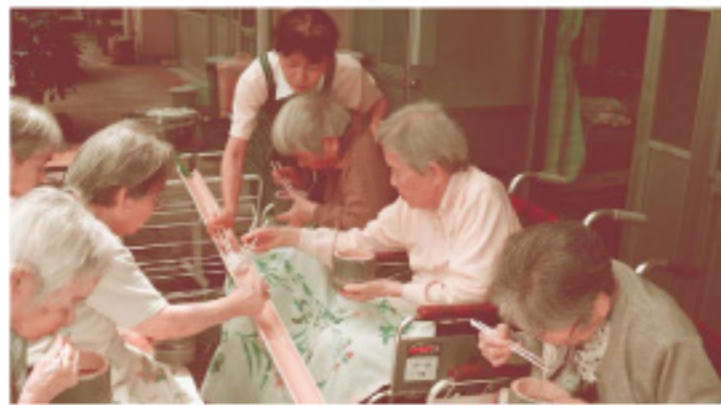


6月27日、そうめん流しをしました。ウッドデッキに竹を用意して、お客様自身が箸でつかめるよう、両サイドに座っていたいただきました。目で「涼」を楽しみ、感じていたたこうと、つけ汁の器も竹で用意しました。

一人のお客様が「おいしい」と食べられると、隣のお客様も次に流れてくるそうめんをさっと箸でつかんで、「おいしい」と食べていらつしやいました。流れてくるそうめんを待ち構え、競い合うように食べられるお客様たち。ウッドデッキには、「おいしい」という言葉がこたまし、笑顔があふれ、心地よい夏の時間を過ごしました。

今回のそうめん流しで、普段はあまり動かさずとされない手や腰が自然に伸びているのを目にしました。これからも、お客様が自然に体の機能を発揮され、笑顔あふれる楽しい時間を過ごせるよう企画し、サポートしていきます。



7月20日、安芸中野事業所で行われた夏祭りに、小規模多機能型居宅介護「瀬野しらく房」のお客様と一緒に参加しました。にぎやかな雰囲気、おおいそいな匂いに誘われて、「それは何?」「そっちのおいしそう」と、アレアコレやとお買いもの。久しぶりに出会った知り合いの方に挨拶したり、子どもたちのダンスに声援を送ったり。暑さを忘れて、祭りの気分を堪能されていたようです。気が付けば、気分もおなかも満たされて、笑顔があふれていました。



健康にいい食べ物は身近なものの中に

心と体の 元気ニュース!

サンマの筒煮 <梅干を効かせて>

- サンマ.....3匹
- 酒、みりん、しょうゆ.....各50cc
- 砂糖.....大さじ1
- 水.....50cc
- しょうが.....1片
- 梅干.....1個
- 赤唐辛子.....1本



作り方

- ①サンマの頭を落とし、内臓を取り除いて洗い、3~4個に切る。
- ②鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせ①のサンマを並べる。
- ③梅干、しょうがのスライス、輪切りの唐辛子を入れて煮る。

① 1日1個は梅干を食べる

⇒下痢、腹痛、風邪、二日酔いなどの予防に
※疲れを取ってくれたり、食中毒予防や活性酸素を消す働きがある

② イワシやサバなどの青魚を食べる

⇒生活習慣病の予防
※血液の流れをよくしたり、記憶力の維持・向上にも役立つ

③ 納豆を夕食時に食べる

⇒血液がサラサラに
※血栓を溶かす働きだけでなく、冷え性にもいいといわれている

いい人、見つけた!

ピアノ観音お客様

村田 桂子様
藤田 光子様



られ、楽しく歌いながら皆さんをリードしていただきます。「星影のワルツ」「二人は若い」など、昔懐かしい昭和歌謡や季節の歌を中心に、レパートリーは30曲以上。今年2月ごろからお客様と部屋で歌われていたのですが、日を追うごとに人数が増えて、今では10名以上の方が集まっております。

♪若く明るい歌声に♪夕食前、お客様の楽しそうな歌声が聞こえてきます。ここピアノ観音4階フロアの、いつもの光景です。お客様をリードして下さるのは村田桂子様(写真中央)。施設をご利用になっていらっしゃるお客様(右隣)に、毎日ご面会に来られ、歌の会を開いてくださっています。

村田様が面会に来られる時間、お客様はテーブルに座って夕食を待っておられます。そんな皆さんにお手製の歌詞カードを配

入所中のお客様の中には夕方になると家を恋しがられたり、大声を出されたりするなど、精神的に落ち着かない方もいらつしやいます。歌の会が始まると歌に集中され、行動や表情も落ち着かれます。「同じ歌や季節に合わない歌を数日続けるとお客様からクレームが出ることもありますので、季節に合わせた歌を選ぶようにしています」と、ご苦労もあるようです。それでも、「皆さんの喜ばれる顔が見られるので、ずっと続けていきたいです」と村田様。さて今日はどんな歌を歌いましょうか?

介護日誌

私たちヘルパーがあこがれるご家庭があります。「こんにちは」と声をかけると、「あら、いらっしゃい」と、とても品の良い笑顔で迎えてくださる伊達喜代子様。「今日もお変わりなくお元気だ」と安心する瞬間です。介護保険制度が始まる以前から長くご利用いただいておりますので、これまでサービスの内容はさまざまに変わってきました。しかし、ヘルパーを迎えてくださる上品で優しい笑顔、そして「いつもありがとうね」とヘルパーを気遣ってくださるお姿には、変わりがありません。主な介助者である娘さんも、温かく、優しく接しておられ、お元気なところからご愛用のおしゃれなカップで水分補給をされるなど、



左から齊藤佳代、古武家舞、伊達喜代子様、岩田美紀、中山昌子

以前からの生活をさりげなく続けておられます。自分らしい小物やインテリアに囲まれた、いつも変わらない生活。この方を目標に歳を重ねていきたいものです。

あきなかの訪問介護事業所 登録ヘルパー 齊藤 佳代

ご来訪 (7月・8月) ありがとうございました

- | | | | |
|--------|----------|----------------|----------------|
| 高砂会様 | 高田豊子様 | 瀬野川商工会女性部様 | 南観音8丁目長寿会様 |
| たんぼぼ様 | 正木ナミ江様 | 専念寺仏教婦人会様 | 中野子供ジャズダンス様 |
| 橋本佳代巳様 | 坪上美智子様 | 中野ルンビニ幼稚園様 | 中野チャイルドジャズダンス様 |
| 高祖理智子様 | まごころ喫茶様 | ボランティアはなみずき様 | (順不同) |
| 山田五月様 | わらべ歌の会様 | IWAD 環境福祉専門学校様 | |
| 柴田早登子様 | 安芸区民生委員様 | 広島文化短期大学様 | |