

けやきと お菊さん



越谷なごみの郷だより



特集! なごみの近所さん

K.Sさん男性八十五歳

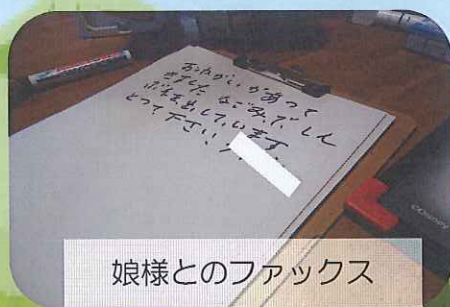
越谷市に生まれ二十五歳で結婚。二人の娘さんに恵まれました。今の住まいには、四十五歳の頃、引っ越してきました。同い年の妻が六十三歳で永眠されてからは、一人暮らしをされています。

話しは、ファックスで

高齢と共に耳が聞こえづらくなってきましたが、娘様とは、電話の代わりに、毎日ファックスで「会話」されています。



庭の草むしりも欠かせません



娘様とのファックス

元気の秘訣

「俺は見守られているからね。」と奥様とご先祖様の仏前に毎日お水を上げられています。

「お花も欠かさず供えているよ」とおっしゃっていました。

「毎日、感謝。感謝。」

現在、配食サービスを週三回と週一回のホームヘルパー利用で掃除、調理等のサービスを受けられています。

広報 A 館



A 館では、「その人らしい生活」が送れることを目標に一人一人その方の「生活」というものを、もう一度見直し今までの生活習慣を継続できるようお手伝いをして参りました。その先駆けとしてコーナーという7名での生活の場を設け実践しています。コーナーでは、人と人との繋がりを大切にし、最近では入居者様同士での声かけ合い、助け合いが日常時に見られる様になりました。

食事の進まなかった方も、他入居者様に元気な声で励まされ、食事が進むようになり、時には食事で汚れてしまった口を他入居者様が拭いて下さったり、自室に他入居者様を招き入れたりといい馴染みの関係が築けている様に感じます。また、お茶を注いだり、床掃除等が日課となり、そこが生活の場として定着してきました。誰かがやれば「私も」と今は小さな輪ですが、今後その輪を広げ、入居者様同士の生活づくりの一つになればと思います。

～朗らかな生活～

今年の冬は、各地で大雪が降り厳しい寒さとなりました。A 館でも外出の機会を失い、館内散歩や、体操や歌、工作等、室内での活動が目立ちました。3月下旬、梅も咲き散歩や日光浴が楽しい季節となり早速外へ。散歩では、人や車の往来や草花の匂いが五感を刺激して、遅い春の訪れを感じました。また、日光浴では、民謡を流し、穏やかな時間を過ごしました。



なごみの郷 B館

皆さん、こんにちは。周りの景色がすっかり初夏の色に変わってきましたね。B館の入居者さんも車に乗りながら、暖かい季節を満喫してきました。一面に広がる菜の花畑に皆さん感動されていました。



外出に行かない日もB館の皆さんは毎日を笑顔で元気に過ごされています。家事活動や運動、作品作りなどを日々楽しまれています。



しー かん 館

☆蕎麦打ち、見ました！食べました！☆

3月22日（土）、ボランティアさんのご好意で蕎麦打ちの生実演を見る事が出来ました！
 普段なかなか蕎麦打ちなんて見る機会がないだけに、皆さん興味津津（*^_^*）
 美味しいお蕎麦を食べられる→美味しいかき揚げ食べたいな→じゃ！作っちゃおう♡



美味しい天ザル蕎麦ができました！お蕎麦は？天ぷらは？お味はどう？？？
 それは、皆さんのこの笑顔で一目瞭然（^v^）



日頃なかなか見られない蕎麦の実演、美味しい思い出の一つになりました。

☆そろそろお散歩？には早い？？☆



「そろそろ公園の桜の蕾も膨らんできたかしら・・・」「見に行ってみましょう！」と早速温か～い☺️ホットレモンティーを持って川柳公園にお散歩に行ってきました。暖かい陽射しではありましたが、まだまだ風が冷たく、ひと休みに座ったグラウンドのベンチで皆で体を寄せ合って、持ってきたレモンティーを飲みました。「早くお花見に行きたいわね・・・」春が待ち遠しい皆さんです。

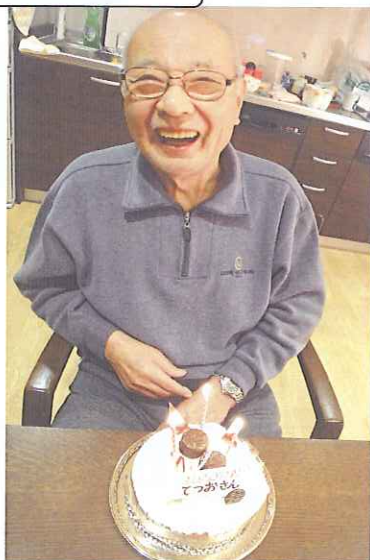
◆また楽しい外出を企画中です。楽しみにしていてください♡

☆ユニット

◎ショートステイご利用の方のフロアではご滞在時の利用者の活動や様子を撮影した写真をお帰りの際にご家族の方に渡しています
 「こんな表情もするんだ」とご家族の方も喜ばれています。



サプライズ誕生日パーティー！



◎最近ではお花見をしに土手や葛西用水に行きました。お天気にも恵まれさわやかな春を皆さんで感じることができました。桜もとてもキレイでたくさんの笑顔がみられました。

日本の春、満開の桜



冷え・むくみ・静脈瘤の解消法

「低体温脱却エクササイズ」

不規則な生活習慣や食習慣、運動不足により、平熱三十五度の「**低体温**」の人が増加し、さまざまな不調の原因となっています。ふくらはぎの筋肉に刺激を与えることで、下半身にたまった水分や血液を循環させる「**ポンプ**」として働き、冷えやむくみの改善に効果的です。

冷え・むくみ・静脈瘤の危険度チェック
次に当てはまる人は、筋肉のポンプ機能が衰えている可能性があるので要注意！

- 手足が冷える
- 肩こりや腰痛がある
- 下半身が太り気味
- 入浴はシャワーだけ
- 階段よりもエスカレーター派

今回の専門職

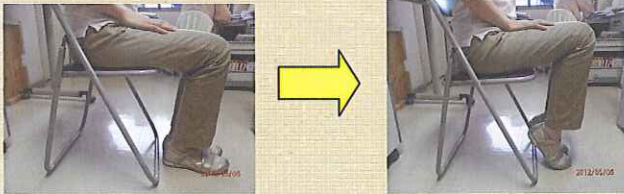


ケアマネージャー
池島 文美さん

TVを見ながら、病院の待合室などで試してはいかがでしょうか？

エクササイズスタート♪

1セット 10回×1日3回



暮らし人

地域密着型介護老人福祉施設より

入居者Aさんは、こちらにお引越されて1年が経とうとしています。一緒に暮らし方もお友達になりリビングでの笑顔が絶えません。自宅から使い慣れた家具を持ち込み自分の好みにレイアウトした自慢のお部屋、とても居心地が良いとの事です。

悩み事・・・

これからの季節西日がきつくて暑くなるのよね！良く見ると西側に大きな窓...どうしてくれるのよ、と泣き付かれる始末。皆さま何か良い知恵はございませんでしょうか？

これには拘りがあるの、毎日手入れをしてあげているのよ！



なごみ健康教室

みんなで楽しく♪唄う♪健康教室

<内容>

★健康ミニ講話

健康生活等に関するちょっとした豆知識をお話しています。

★楽唱体操

誰もが口ずさむことができる唱歌を楽しく歌いながら身体を動かしていく転倒予防体操です。

場所：新館3階多目的室

参加費：無料

第1部

9:30~10:15 (45分)

第2部

10:30~11:15 (45分)



編集部より

すっかり初夏を予感させる日差しになってきた今日この頃ですね。夏を前に、今から、グリーンカーテンの準備などをして暑さ対策をされている方も多いのではないのでしょうか？今から、軽い散歩など行い、夏に向けて体力づくりもして行ってはいかがでしょうか？

★ ホームページのお知らせ

施設案内・求人情報など掲載しております

<http://www.k-nagomi.or.jp>

越谷市川柳町 3-60-1
TEL.048-987-0753
FAX048-987-0759

社会福祉法人エンゼル福祉会
越谷なごみの郷

平成24年 初夏号

介護者のための

“ひとりで悩まないで”

介護者サロン

毎月第3水曜日開催中！

***注意：8月22日は第4週です**

介護に関する疑問や悩みを
介護している方同士で話し合う事で、
何か「ヒント」が見つかったり、
心の中の重たい何かが「スッキリ」
するかもしれません。

ちょっと寄ってみませんか？



場所：新館3階多目的室

参加費：無料