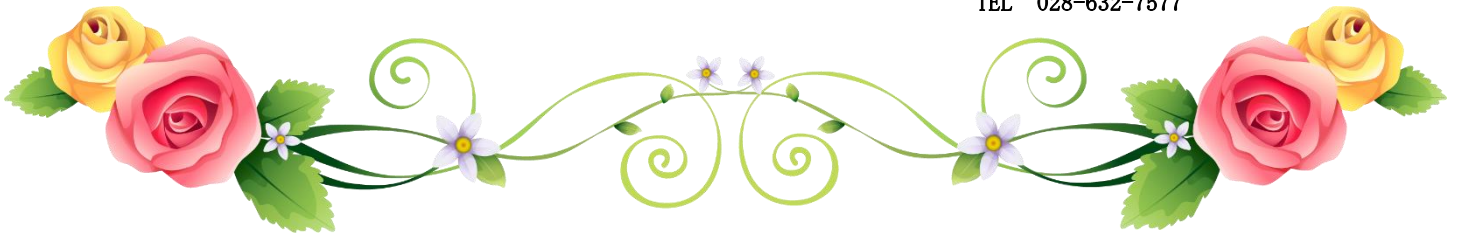


滝の原便り

社会福祉法人西仁会 広報誌

〒320-0851 宇都宮市鶴田町3381

TEL 028-632-7577



あなたは人生をどのように楽しんで
いますか？ 楽しみ方には趣味や
旅行、グルメ、お酒、いろいろある
と思います。でも高齢になると 気
力、体力が衰え、今まで楽しかった
事が億劫になり、苦痛にすらなっ
てしまいます。

私は72歳ですが、若い頃に比べる
とお酒の量が減りました。若い頃は
夕食のワインを夫婦で1、2本空け
てしまうこともあったのですが、い
までは一本のワインを空けるのに半
月ばかりです。この先の老後をす
こしても楽しいものにするために、
認知機能や体力が衰えたときに楽し
める娯楽について調べてみました。

1、簡単な体操や運動競技

単純な動きを体操に取り入れれば、
認知症の方でも体を動かすレクリエ
ーションができます。音楽に合わせ
て行えば自然に体を動かせるため、
認知症の方でも楽しみながら取り組
めます。輪投げや玉入れなど、成功
感覚、達成感のあるレクリエーショ
ンは充実感や満足感につながります。
高齢者と幼稚園児とのふれあいがお
互いに良い影響を与えることはよく
知られています。

認知症が進行して、できない動作

や活動が増えてしまうと、さらに体
を動かす機会が減る悪循環に陥りが
ちです。一人では気が進まない運動
も、何人かで集まって楽しく行えば、
自然と体を動かす機会につながり、
運動不足解消です。

2、回想法

回想法は昔の写真をみたり、馴染
みの音楽を聞いたりしながら、昔の
出来事を思い出す方法です。認知症
の方は新しいものを記憶するのは苦
手ですが、古い記憶は比較的忘れず
に覚えています。比較的近い年齢の
入居者が集まれば、昔話に花が咲き、
孤独感や不安が和らぎます。普段は
あまり会話のない入居者の方でもコ
ミュニケーションをとる機会が増え
るレクリエーションです。

また若い世代のスタッフが間に入
り、昔の出来事や生活の様子を思い
出しながらの会話に加わると、認知
症の方の考えをスタッフが知るきつ
かけにもなり、質の高い介護にもつ
ながります。

3、歌唱や音楽鑑賞

世代に合わせた歌や童謡など、内
容を工夫すれば認知症の方でも自然
と口ずさみ、楽しめるレクリエーシ
ョンです。日常生活で会話があまり

できない方でも、知っているフレー
ズや小さな頃から聞いてきた童謡な
どは歌える場合も少なくありません。
また、歌えない入居者でも音楽を
聞けば気持ちがいりやすくなります。
昔を思い出したりできます。音楽は
さまざまな良い効果をもたらします
が、人それぞれ好き嫌いがあります
ので、入居に際して好きな音楽を聞
いておく必要があります。

4、動植物の世話

動植物が好きな入居者は自然に楽
しみや生きがいを持てます。動植物
の世話をすると、普段の生活では体
験しにくい五感への刺激が得られま
す。季節の花の美しさをみる、動物
の動きをみる（視覚）花や土にお
いをかぐ（嗅覚）動物の毛並みに触
れる、土いじりをする（触覚）動物
の鳴き声を聞く（聴覚）できた野菜
を味わう（味覚）。また、動物や植
物の成長は気持ちをおろちかせ、楽
しみや生きがいにつながります。

まだまだ人生を楽しむ方法はある
ようです。皆さんも探してみてください
さい。



管理者 羽金 和彦



ファミリー滝の原

節分 2月3日

元気な鬼がフロアに襲来です。
『福を呼ぶ』想いを込めた一撃が鬼を
懲らしめました。



ひな祭り 3月3日

お雛様・お内裏様のように、優雅な微笑
みでお写真をパシャリ。
七段飾りをじっくり鑑賞すると、一人
一人の個性が見えてきます。



春の花めぐりツアー 4月

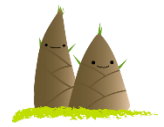
寒い冬も終わり、色とりどりの花々が
顔を出します。
新鮮な空気を胸いっぱい吸いこん
で、春の到来を感じました。



通所リハビリテーション

〈昼食・おやつ〉

通所リハビリでの食事は、昼食とおやつになります。
バレンタインやパンカフェ、あんみつ喫茶など行事食の時もあり
ます。みんなで食事をする時間がいつも楽しみです。



〈日中の様子〉

午前中は大体、入浴以外の時間で新聞を読んだり、色塗りや脳
トレに集中し過ごされているようです。
壁には利用者様の作品も沢山飾ってあります。



〈壁の飾り〉

春になり、花をたくさん制作して飾りました。菜の花に、桜に
チューリップ、にぎやかなテントウムシまでやってきて、廊下は
とても華やかです。

みんなで作った壁の絵には大事な役割があります。それは、誕
生月の利用者様の記念の写真を撮影するときの背景になっている
のです。みんないつものいい笑顔で写っていました。



〈レクリエーション〉

おやつ前には体操をして、その後はレクリエーションもあり
ます。輪投げや、フラフープ玉入れなどで楽しく身体を動か
しましょう。のりのりな音楽も聞こえてきて、応援する方も気
合が入っていました。



〈節分昼食会・お茶会〉 2月3日(火)
節分昼食会・お茶会を開催致しました。

昼食会メニューは、「大豆ごはん、たらの二色焼、友禅和え、いわしつみれ汁、りんごのコンポート」
お茶会メニューは、「鬼さんケーキ、たまごボーロ、チョコ棒、黒豆茶」

今年もお茶会前に「年女」の方に豆まきをして頂き、その後全員で鬼退治。楽しいひと時を過ごしました。



お茶会メニューは、「桜もちひな人形、ひなあられ」可愛く盛り付けられた桜もちひな人形に、「かわいいね!」「食べられないよ!」と、話されている利用者もおりましたが、ほとんどの方があつという間に完食されておりました。



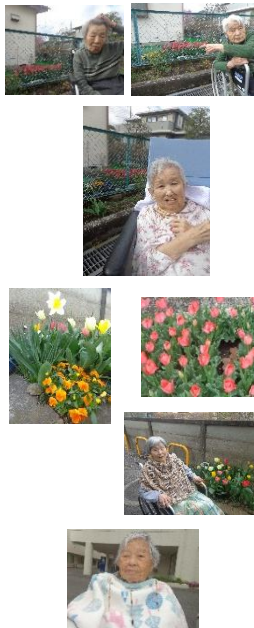
〈ホワイトデーお茶会〉 3月14日(金)

ホワイトデーお茶会を開催致しました。
今年のメニューは、「いちごクレープ盛り合わせ、アイスクリーム」いちごソースがトッピングされたアイスクリームは、皆さん大変喜ばれていました。



〈お散歩〉

少しかぜが冷たい日でありましたが、敷地内のお散歩に出掛けました。



〈春のお茶会〉 4月20日(月)

春のお茶会を開催致しました。
春のお茶会メニューは、「ピーチムース、桜ケーキ、アポロチョコ」春のワンプレート、皆さんに大変喜んで頂きました。



ケアハウス滝の原苑



豆まき(節分)、誕生会、そしてひな祭り

豆まき(節分) 2月3日

正面玄関にて「福は内、鬼は外」と豆まき有志たちが力強く鬼を撃退しました。ランチは節分の行事食。大豆ごはん、イワシのつみれ汁等鬼退治のパワーをいただきました。



誕生会 2月8日

2月誕生会はケアハウス最高齢の方の誕生日を皆様で祝いました。折しも、降っていた雪で小型雪だるまも制作し、花を添えました。

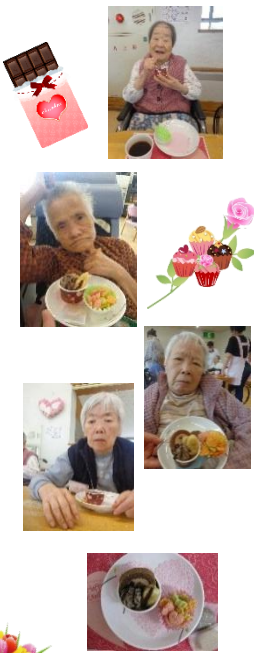


ひな祭り 3月3日

1階ロビーには優雅なひな人形を飾り、ランチはちらし寿司・とり肉のあけぼの焼き・ストロベリーゼリー・桜餅も添えて豪華に召し上がりました。



〈ひな祭り昼食会・お茶会〉 3月3日(水)
ひな祭り昼食会・お茶会を開催致しました。
昼食会メニューは、「春のちらし寿司、鶏肉のあけぼの焼き、白和え、すまし汁、ストロベリーゼリー」



ご存知ですか「本能寺の光秀不在説について」

天下人豊臣秀吉の弟秀長を主人公に兄弟の強い絆で天下統一を成し遂げていくNHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」が放送中ですが、1582年京都本能寺で織田信長を自害に追い込み、その11日後には山崎の合戦で秀吉に敗れ、落ち延びる途中で最期を迎えた明智光秀、このドラマの中ではどう描かれていくのか、これも楽しみの一つですね。

秀吉に敗れ、光秀が向かおうとしていたところは、1571年信長の命で琵琶湖西岸に築いた居城「坂本城」です。江戸時代には既に場所が分からないほど、その痕跡が殆どなく絵図もないことから「幻の城」ともいわれてきました。しかし、近年の発掘調査等で新たに三の丸の石垣の発見や、出土の赤い瓦や黒い瓦の使用が明らかになるなど、その全貌が少しずつ明らかになってきています。宣教師フロイスは、1579年信長が築いた安土城に次ぐ豪華華麗な城と記しています。いずれ「幻の城・坂本城」の再建、是非実現して欲しいですね。

標題の光秀不在説ですが、本能寺の変の際、明智光秀はそこには行っておらず、家臣団に襲撃を実行させ、自身は別の場所に控えていたという説が、近年耳目を集めるようになりました。その根拠としているのは加賀藩の兵学者・関根春春が1660年代に書いたとされる軍学書「乙夜之書物（いつやのかきもの）」で、そこには光秀は本能寺ではなく鳥羽に控えていたとあり、光秀の重臣齋藤利三らが先発隊として本能寺に突入したとあるのです。この書物の成立は事件から80年後であり、明智光秀方の家臣団（斎藤利三の三男・利宗）からの伝聞を反映したとみられ、「信長記や公家の日記等」の一次史料に基づいた通説を覆すことはできませんが、有力な新説の一つとして考えるのが妥当なようです。また、本能寺の変では、光秀が発したとされる言葉「敵は本能寺にあり」が付き物ですが、史実としては光秀がそう話したというだけの断言できるものではありません。江戸時代の歴史書「日本外史」などに光秀がそう叫んだという記述が見られ、ここから後世の軍記や物語につながっていったと考えられています。

新入職員のお知らせ

ファミリー滝の原



滝の原苑



編集雑記

ゴールデンウィーク（GW）の季節がやってまいりました。これまで花粉症のつらい症状に苦しまれてきた人も、この連休は花粉から解放され、外で思い切り過ごせるのではないのでしょうか。今年のGWは5月2日から6日までの5連休が中心になり、平日などを含めると12連休となります。GWの過ごし方ですが、明治安田生命の調査では自宅で過ごすのが約半数（46・7％）と最多となり、次いで国内旅行（14・4）、帰省（5・7）、遊園地・テーマパーク（2・5）、スポーツ観戦・コンサート・アウトドア・海外旅行（5・0）などとなっています。予算面では平均約3万6千円で昨年より約4％のアップ。この平均額未達は7割を超えており、多くの方は、近場で楽しめるのでしょね。この期間、仕事という方にはGW後にゆったり楽しんで欲しいですね。

このGWにも影響が懸念される米国・イスラエルとイランとの戦争、多くの国が経済への大打撃を受け、即刻終結することを願っているのですが、そのような状況が中々見えてきません。この戦争を巡って、米国トランプ大統領の言動・振る舞いに、少々うんざりされている方も少なくないと思います。大統領がたびたび口にする「イランを石器時代に戻す」という言葉は、約60年前の北ベトナム爆撃の際、米軍空爆参謀総長カーチス・ルメイが使用した言葉（北ベトナムを石器時代・・・）でもありました。カーチス・ルメイは、日本本土の無差別空襲を指揮し、広島・長崎の原爆投下にも関与したとされ、これにより東京をはじめ、多くの都市が焦土と化し、40万人もの命が奪われました。二度とこのようなことは起きてほしくありません。民主主義の成熟国・米国のリーダーには不相応な言葉かと思うのですが。

そのような中、米国とカナダの宇宙飛行士を乗せてこれまで最も遠い場所に到達した月宇宙船「オリオン」が無事帰ってきました。持続的な月探査を目的とした「アルテミス計画」では再来年初頭には月の南極付近への着陸が計画され、早ければその年の後半に日本人1人が搭乗し月面に立つかも知れません。57年前、人類で初めて月面に降り立った、歴史的瞬間を、日本でも衛星放送で実況放送されました。アームストロング船長の発した「小さな一歩だが、人類にとっては偉大な飛躍だ」思い出します。日本人初の月面に立つのはどなたになるのか。楽しみです。

寒暖差の大きな時期です。ご自愛ください
次号は8月1日発行予定です