

アルメリア米里便り

～第16号 10月発行～

敬老会

～感謝のキモチを込めて



9/13、敬老の日のお祝いに、YOSAKOI ソーラン祭りで準大賞を受賞された、あの有名な「赤ふんチーム」こと、北海道大学“縁”の皆様がお越し下さいました。

この日を楽しみに、小規模多機能ホームの食堂に集まったご利用者様、ご家族様、職員、総勢50名以上が見守る中、敬老会が開会!! 今回来て頂いた“縁”の皆様は5名でしたが、迫力ある演舞と元気な掛け声で盛り上げ、また、情熱の赤ふんで観る人を引き込んでくれました。(まあ、ここだけの話、職員が一番夢中になってしまっていたなんて事は、言わずとも.....笑)

兎にも角にも、誰もが皆、心躍り楽しい気持ちになった素晴らしい一時でした。演舞が終わった後も、各ユニットに分かれて記念写真を撮らせていただきました。

最後に、日頃の感謝の気持ちを込めて、職員手作りのお祝いカードをご利用者の皆様にお渡しさせていただき敬老会は閉会となりました。

「人生の大先輩に日頃の感謝をこめて..... ありがとうございます。」

いつも元気！頭と体の体操を！！

カラオケ用器具を使用し、音楽と映像で、元気に健康になるプログラムの実演

1. みんなの元気塾「ぐるぐるアップ体操」「5分」体を暖めほぐす体操です。
2. 夏の童謡・歌謡リクエスト「5分」春の歌、思い出す曲を挙げて皆さんで歌います。声がしっかりと出ているかの確認にもなります。
3. わくわく12ヶ月「海軍小唄（ズンドコ節）」「7分」行進曲調の音楽に合わせて、腕や上半身の運動を行います。
4. 頭脳ゲーム「落ちた落ちた～何が落ちた」「8分」頭の体操を行い、脳を活性化させます。

以上を準備も含めて30分で行いました。長すぎず短すぎず、年配の方には丁度良い時間配分だったようです。これを機会に普段から体を動かす事を日常化していただけると、幸いです。



笑うとドアが開く？

ストレス社会と言われてもう随分になりますね。
そんな中、昨年話題になったのが、「笑うとドアが開く冷蔵庫」です。
冷蔵庫のドアにセンサーが付いていて笑顔と認識されるとドアが開く仕組みになっているのだとか。無理にでも笑顔を作ることによって、気分が上向きになり積極的になるのだといひます。初めは無理に笑顔を作っていた人も 10 日間ほど経つと自然と笑顔になったという調査もあるようです。施設の玄関にこの冷蔵庫のセンサーを付けたとしたら・・・玄関が開きっぱなしになって、反対に困ってしまう。そんな施設でありたいですね。

先日、セミナーに参加した職員が持ち帰った「ストレス状態チェック」さて、あなたはいくつ当てはまりますか？

①顔に生気がない ②疲れているような感じがする ③会議や仕事中の居眠りが目立つ
④カゼ気味の事が多い ⑤動作が活発でなくなっている ⑥話しかけてもすぐに返事が返って来ない ⑦積極的な意見が減っている ⑧仕事をするのがおっくうそうである ⑨うつろな目をしていることがある ⑩この頃カッとなることが多い ⑪積極的に他人と付き合いをしなくなった ⑫イライラしがちである ⑬よく貧乏ゆすりをしている ⑭この頃、口数が少なくなっている ⑮仕事の効率が落ちている ⑯笑顔が少なくなっている ⑰顔に縦ジワを寄せていることが多い ⑱身だしなみに明るさがなくなってきた ⑲元気がない

当てはまる数が多いほど、ストレスが溜まっているようですが、全く当てはまらないという人も別の意味で心配あるようです。ところで、前述の「笑うとドアが開く冷蔵庫」どうしても笑顔が作れない時は、強めの力で引っ張れば、開くそうです。

施設長 村上博子



メイクアップボランティア



今回は行事委員会には関係なく、アルメリアの特別行事として外部の業者を招きメイクをして頂くという「メイクアップボランティア」を実施しました。

勿論、対象は女性ですが希望者を集い、お一人ずつお化粧を施していただきました。終わった方は各ユニットに戻られたときには、嬉しそうな輝く笑顔を見せられ、いくつになっても綺麗になるのは喜びなのだと感じました。

又、これからも機会を作り女性の皆様に綺麗になって頂こうと思っております。



少しずつ秋の気配が強くなってきましたね。
アルメリア米里を彩ってくれた花たちも、もうすぐ冬に備えての準備をしなくてはならなくなりました。
今年は野菜などの栽培にも挑戦してみたところ、気候にも恵まれ、美味しいトマトや枝豆がたくさん実り、ご利用者様にも収穫して頂き、楽しんでもらうことができました。
残念ながら、収穫できなかった野菜もありましたが、来年に再度チャレンジしたいと思います。
ご利用者様、またご家族様に支えられながら今回をもちましてこの成長日記も最終回となります。
また来年、お会いしましょう。 ありがとうございます！！



今月の予定

3日(木) ミューテ 理美容	8日(火) ミューテ 理美容
11日(金) 避難訓練	15日(火) 北郷眼科往診
17日(木) ビューティークラブ	19日(土) 家族会
22日(火) 北郷眼科往診	22日(火) 米里小学校 交流①
24日(木) 米里小学校 交流②	25日(金) ビューティークラブ
28日(月) 米里小学校 交流③	31日(木) 出張握り寿司パーティー

- * 毎週水曜日は東邦内科の廻診、毎週火曜日と金曜日は東邦治療院のマッサージがあります。
- * 上記のほか、不定期でさくら歯科往診、勤医協皮膚科往診が予定されています。
- * 毎週木曜日はパン工房ひかりさんのパン販売があります。



社会福祉法人 博栄会 アルメリア米里
〒003-0871 札幌市白石区米里 1 条 3 丁目 10 番 11 号
特別養護老人ホーム 小規模多機能ホーム
TEL : 011-879-7600 TEL : 011-879-2722
FAX : 011-879-7601 FAX : 011-879-2723

HP: <http://www.armeria-yonesato.com/>

発行元：広報委員会

