

「のえるの森」だより発刊によせて

まさしく「天高く馬肥える秋」というにふさわしい晴天の時もあれば「〇〇心と秋の空」といわれるような天気になったりと、一日一日と秋の深まりを感じる頃となってきております。お蔭様をもちまして「のえるの森」も開園して早2年を過ぎ、ご家族の皆様や近隣の皆様に支えられ、大過なく過ごすことができております。ご利用いただいております皆様には「のえるの森」が普通の住宅をそのまま利用していることをご理解いただいていることと思いますが、そこで流れる時間は「のえるの森賛歌」の歌詞のなかにあるように「おだやかな流れに・・」そのものです。ゆったりと時の流れを忘れのんびり昔からのお知り合いの方々と共にお過ごしいただいているような雰囲気の中におられるようなそんな体験をお持ち帰りいただけるよう、あえて改修せず、そのままにさせて頂いております。

この 2 年の間、未熟な私たちに対し皆様から色々なことで数々のご教示、ご示唆をいただき少しずつではありますが、成長させていただいていると思っております。この度「のえるの森」だよりを発刊するにあたり今日まで「のえるの森」で活動してきていた事柄や、日々の過ごし方について皆様にお知らせできるよう構成させていただきました。

「のえるの森」では毎月ホールに季節に合わせたタペストリーや数々の作品をご利用者様ともに制作し飾っておりますが、細かな作業も皆様と共に制作することが私たち職員の楽しみでもあり、訪れる皆様の心を和ませていただける大切な壁掛けとなっています。出来るだけご自宅に近い雰囲気のなかで日中の時間をお過ごしいただける場所としてこれからもこの考え方を大切にしてまいりたいと思っております。

今後も引き続きご利用者様のご自宅での生活がより過ごしやすくなられますよう、微力で はありますがお力添えできればと考えております。

「のえるの森」だよりの創刊号をよろしくご笑読下さい。



北海道ハピニス地域事業部 部 長 桧森 道子



のえるの森って どんなとこ??

民家をセンターとして使用しているということで、家庭的な雰囲気を大切にしています。お一人お一人の好きなこと、これまでの経験を活かしながら、小規模ならではの安心できる居場所作り、馴染みの関係作りを目指しています。



平成 19 年 5 月 15 日、当デイサービスセンター がオープンしました。

開設にあたり、地域の方々に少しでも知って頂き、皆様にとって馴染みの場所となることを願い、愛称の募集をさせて頂きました。そしてご応募頂いた中から「のえるの森」に決定したのです。とても素敵な名前を付けて頂き、この由来の通り皆様に楽しく過ごして頂けるよう、スタッフ一同力を合わせて頑張っております。

「ノエル」とはフランス語でクリスマス・降誕祭の事を言い、ご利用者、地域の方々にとってこのセンターが、365 日クリスマスのような楽しい時を過ごす場所であってほしい、という願いが込められています!





7月25日(土)、途中から雨が降り出してしまうという悪天候の中でしたが、 今年ものえるの森夏祭りを開催することが出来ました!! 今年で三回目となる今回のお祭りは「昔ながらの夏祭り」をテーマに、ボランティアさんによる歌唱や踊り、太鼓の音頭に合わせた盆踊りや宝引きなど様々な催し物を行い、ご利用者の楽しげな表情を見ることができました。



当日は沢山の乙利用者、乙家族の皆様に参加いただき大いに盛り上がりました!!

お食事のお話

健康には欠かせない「食事」 食材選びのポイントは・・・

「寺」豆・豆類(みそ、豆腐、納豆)

「ご」ごま

「は(わ)」わかめ(海藻類)

「や」野菜・緑黄色野菜

「さ」魚・魚介類

「し」しいたけ(きのこ類)

「り」いも類



ある日のお食事...

- ・秋刀魚のごま揚げ
- ・野菜と豆のサラダ
- ・きのこの味噌汁



「孫 は 優 し い」

~ま・ご・は (わ)・や・さ・し・タ1~



お口の健康のお話

おいしく物を食べるということは大きな楽しみであり、生きる意欲にもつながります。物を噛むということは脳への 血流を増やし、脳の働きを活性化します。

お口の中が不衛生になると、お口の中で細菌が増え誤嚥性肺炎の原因となり、更には心臓病、血管障害、糖尿病など を引き起こすことがあります。

お口の健康を保つために口腔ケアをしましょう!

- ・ ぶくぶくうがいで口の中の汚れを洗い流す
- ・ 歯磨きは毎食後、やわらかい歯プラシで歯と歯ぐきをプラッシング。入れ歯の清掃もお忘れなく!
- ・ 食後 24 時間以内に汚れを取り除きましょう

《 唾 液 の 分 泌 を 良 く し て 誤 嚥 を 予 防 す る 体 操 ≫

~のえるの森で実施しているお口の体操のご紹介~

①まずは深呼吸 鼻から大きく吸って口から吐きます(3 回ずつ) ②首を左右・上下にゆっくり振って首の体操(3 回ずつ) ③「あー」と口を大きく広げて「んっ」と閉じる(3 回ずつ) ④「うー」と口をすぼめて「いー」と口を横に広げる(3 回ずつ) ⑤口を大きく広げて「ベー」と舌を出す(3 回ずつ) ⑥口の中に空気を入れてホッペを膨らまして「あっぷ」(3 回) ⑦「オホンッ」と咳ばらい(3 回) ⑧「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ」と最初はゆっくり・次に少し早く・今度はもっと早く言いましょう。 同じように「た・た・た・た・た





のえるの金では食事前のお口の体操と 食後の歯磨きを実施しています







〈 頭の体操 ~クロスワードパズル~ 〉

1	A 2	3	
5	В	C	
		6	4
	7		D

A〜D を並べると 秋を感じる「あるもの」が 現れます!!

★ヒント★

【タテのカギ】

- 1・○○○、雷、火事、親爺、怖い事の一つです。
- 2・国民的スポーツです!長嶋・王・イチロー選手
- 3・マフラーや手袋を編むにはこれが必要です!
- 4・ピンクのかわいい果物です。

【ヨコのカギ】

- 1・グー・チョキ・パーで勝負!!
- 5・春・夏・秋・冬、北海道はこれがはっきりしています。
- 6・昨日の敵は今日の??
- 7・今年の干支です。







D

わかりましたか? 答えのヒントは「食べ物」です



編集後記

皆様『広報 のえるの森 創刊号』お楽しみ頂けたでしょうか?

のえるの森の事を多くの方々に知って頂きたいと思う気持ちが溢れて、紙面が足りないくらいです。 まだお目にかかった事のない方々、少しでも興味をお持ち頂いた方がいらっしゃいましたら、ぜひ!! のえるの森を見にお越し頂けたら幸いです。また、皆様のご意見・ご要望をお待ちしています。 これからも末永くよろしくお願いします。

<管理者>川上志津 <生活相談員>菊地英里・磯貝大希

見学・無料体験受付中!!

お友達の家に遊びに行く感覚で来てみませんか? 楽しい時間と美味しい昼食を用意して皆様をお待ちして います。 お気軽にお問い合わせ下さい。

<u>連絡先:011-594-2077</u>

※ 個人情報保護法について

機関誌にご利用者の写真を掲載する場合、ご本人の同意が必要となりますが、当施設においてもご本人及びご家族の同意を得てから掲載させていただいております。