

かじかのさとだより

第83号



発行／〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1／TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
 社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
 ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

花祭り

4月8日はお釈迦様のお誕生を祝う日として、河鹿の里でも「花祭り」を行いました。
 甘茶を柄杓ですくい、お釈迦様の頭から掛けられた後に、手を合わせていました。



お釈迦様に手が届かない利用者様については、スタッフが付き添い、代わりに甘茶をかけ、ご本人には手を合わせて頂きました。
 甘茶かけとお祈りが終わった後は、皆で美味しく甘茶とお団子を頂きました。
 今年も健康で元気に過ごすごとが出来ますように…。

お花見

お花見食事を中庭で行う予定でしたが、雨天の為、施設内での実施となりました。少しでもお花見の雰囲気味わって頂けるようにテーブルにツツジを飾ると「綺麗な色やわ」と嬉しそうに眺めていらつしました。



食事美味しいと言われ、皆さん残されることなく食べられていました。
 施設内ではありませんが、普段と違う雰囲気です。食事をする事で良い気分転換になりました。

感謝の集い

5月17日、「お父さん、お母さん感謝の集い」を行いました。

職員による寸劇では「金太郎」の演技をしました。金太郎とクマが相撲を取る場面では、利用者様にも一緒に掛け声を出して頂くことで盛り上がりしました。

職員による歌(合唱)では、「手をたたこう」上を向いて歩こう」「河鹿の里園歌・心の花を」を職員・利用者様と一緒に合唱しました。

最後に日頃の感謝を込めてプレゼントを贈呈しました。

今年も新型コロナウイルス感染症予防の為、ご家族の皆様を招待することが出来ませんでした。近いうちに利用者様とご家族の皆様と一緒に行事が出来る事を楽しみに待っています。





いざ「あじさいロード」に到着すると、綺麗なあじさいが道添いに咲いており、「やっぱり綺麗な」と言った事が聞かれました。



6月の14日と28日に酒谷の「あじさいロード」へドライブに出かけました。新型コロナウイルス感染症予防の為、外出する機会が減りましたが、久しぶりに外出した際は心から楽しんでいる様子が伺えました。あじさいロードに向かう道中も外の景色を眺め、昔を思い出す方もいらつしやったと思います。



7月7日に「七夕ホーム喫茶」が行われました。利用者様一人一人が短冊に願いを込めて書かれていましたが、願いは叶ったでしょうか。笹には全員分の短冊を飾り、美味しいおやつを食べ、充実した時間を過ごす事が出来ました。



大自然の美味しい空気と色鮮やかなあじさいを堪能して、帰りの車中では表情穏やかで満足された様子でした。



今年も暑い日が続いています。毎年行われている河鹿の里の夏祭り「納涼祭」が8月23日に行われました。新型コロナウイルス感染症予防の為、ご家族の皆様のお来園は出来ませんでした。大いに盛り上がりしました。



普段よりも笑顔が多く見られた納涼祭。終始盛り上がりを見せ、利用者の皆様には喜んで頂けたと思います。今後も楽しんで頂けるようスタッフ一同精進してまいります。





月に一度の誕生日会の様子です。いつもの食事より一品多く、皆さん美味しそうに食べられています。

食事と一緒にジュースやノンアルコールビールなど色々な飲み物を提供していて、好きな物を選んで頂いています。

食事の様子



15時から、おやつ提供もあります。



これだけ
できれば安心！

自分の 体力レベルを知ろう

65歳～74歳の方向けの数字。()の中
の数字は75歳以上の方向けです。

- ☐ 20(15)分以上休まずに速歩きができる。
- ☐ 階段を1階～5(3)階まで休まず上れる。
- ☐ 椅子から立ち上がり、座る動作を、何にもつかまらずに30(20)回以上続けられる。
- ☐ 2ℓのペットボトル3(2)本を持ち上げ、運べる。

偏った食生活

偏った食生活や欠食は、栄養状態を悪化させます。



「粗食が健康的」は間違い

肉や魚からエネルギーとたんぱく質をしっかりとって、筋肉量や筋力を保ちましょう。

かめないのを放置

やわらかい物ばかり食べないようにしましょう。入れ歯を小まめに調整するなどして、普段からかむ力の確保を。



5年後、10年後の 生活体力を保つために

健康長寿に欠かせないのは、日々の暮らしに必要な生活体力です。ポイントは握力と歩行速度。日常生活動作から自分の体力レベルを知って、少しでも体力アップ&維持を。

握力&歩行速度を維持するためのヒント

家事をしながら

かかとの上げ下げ

こんなクセを付けると、歩くとときに地面を蹴るふくらはぎの筋肉が鍛えられます。

こんなときにも…

- 歯磨きをしながら
- 電話で会話をしながら



同年代の人を追い越すつもりで

速歩き

こんな意識が高まると、日常的に歩く速度がアップします。



いつでもどこでも

指先の曲げ伸ばし

第2関節に力を入れながら指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返します。指の力が強くなります。



食卓やデスクで

椅子の立ち座り

腕を胸の前で交差し立ったり座ったりをできる範囲で繰り返します。太もも前面の筋肉が強化されます。



気付かぬうちの 低栄養に気を付けて！

栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど、要介護状態や死亡のリスクが上昇することが分かっています。さまざまな食材を食べて多くの栄養素をとりましょう。

おやつ時間は鬼の和菓子でしたよ！



豆のかわりに「おじやみ」や「カラールボール」を持って赤鬼・青鬼を無事に退治することが出来ました。



2月といえば「節分」ですね。デイサービスにも鬼がやってきました。

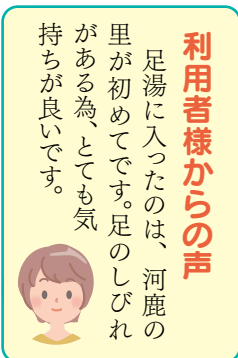


日南市のキャラクター「にちなんぢや様」と「四葉のクローバー」を製作しました。製作期間はなんと3ヶ月！



4月 創作紹介

今では珍しい立派な七段飾りの雛人形です。利用者様より寄付して頂きました。ひな壇の前で皆さんとってもいい笑顔です♡



利用者様からの声

足湯に入ったのは、河鹿の里が初めてです。足のしびれがある為、とても気持ちが良いです。



暖かくなり、気持ちの良い気候の中、足湯をしました。河鹿の里デイサービスセンターでは足湯も天然温泉を使用しています。美肌、疲労回復、関節痛、健康増進の効能があり、利用者様からも喜ばれています。



選手宣誓から始まり、鯉のぼりを団旗に見立てて国歌斉唱をしました。プログラムはバトンリレー・叩いてかぶってジャンケンポン・うちわで鯉のぼり渡し・風船割り・おじやみ入れを行いました。結果は：★「両者優勝」★赤団、白団共に白熱した戦いが続き盛り上がった運動会となりました。



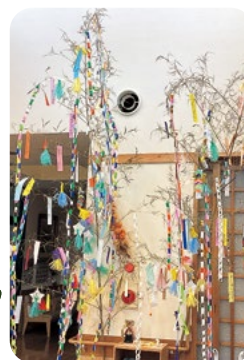
このぼり運動会
今年は久しぶりの「このぼり運動会」を実施しました。新型コロナウイルスも5類になり、ようやく開催することが出来ました。



編集後記

暑さが続き、夏バテ気味な日々が続きますが、しっかり水分補給をして乗り切りましょう。

5月より庭先にミニトマト、ピーマン、なすのプランター栽培を始めました。ウッドデッキまで出て、利用者様も成長を楽しみにしています。



七夕飾りを作り、短冊には愛情一杯の願い事などであふれてました。「家族一同、元気でいられますように」「美しく齢を取っていきますように」などなど(笑)

