

ひなたぼっこ通信

2024年
4月号

グループホームから

「誕生日会」

三月は三人の方のお誕生日でした！

当日は3時にケーキを用意して、みんなでハッピーバースデイの歌でお祝いをしました。「何歳?」「どの人?」など職員に聞き、「おめでとう」と声を掛けられていきました。

笑顔で写真も撮る事ができました。ケーキはいつもあつという間に終わってしまいます。今月は3度もありみなさんも喜ばれました。他の利用者様達のお誕生日もこれからなので、みんなでお祝いできるのが楽しみです。



「ペットボトルリレー」

三月に入り、ペットボトルをお雛様おだいり様にみたて折り紙を使って着せ替えを行いました。そのペットボトルを使いリレーを開催しました。ラップの芯の長い物を1人ずつ

持ち、ボトルを入れて隣の利用者様にペットボトルを上手に掬い上げてもらいわしています。

「ゲームです。皆さん真剣です。



皆さん真剣に取り組まれています。無理なく、気持ちよく体操をできるように私たちも工夫をしていきたいと思います。継続は力なり！少しでも続けることで、体力を維持していきたいですね。

「あ、惜しい！もう少しで掬える。がんばって！」等の応援の声が聞こえます。利用者様の笑顔でやっている姿を見られてとても感激しました。



「宅幼者所から」

「継続は力なり」

今年は雪が多い冬でしたが、寒さの中にもほんのり春の気配を感じじゅうになりました。宅幼者の壁には、じ利用者様と一緒に作成したお花紙の桜が満開でとてもきれいに咲いています。本物の桜の開花も待ち遠しいですね。さて、宅幼者所では毎朝30分程度体操をおこなっています。無理なく楽しく身体を動かすことじで、日常動作保持や、身体機能の衰え防止にも役立ちます。ティーサービスをご利用時には毎日やっていた

だいているので、皆さん慣れたもので、動きもどつても軽やかです。掛け声と一緒にかけてくださる方もいらっしゃり皆さん真剣に取り組まれています。無理なく、気持ちよく体操をできるように私たちも工夫をしていきたいと思います。継続は力なり！少しでも続けることで、体力を維持していきたいですね。

「ケアハウスから」

「不老園に行きました」

今年は夫婦で山梨にある「不老園」といひ梅園

に行ってきました。長野県の伊那市にも大きな梅園がありますが、2人で行ったことが無い所として、今年は毎年予定して行く春の桜のお花見前に富士山も見える梅園を見に行こうと去年の秋頃に計画をしました。自分は嫁さんと興味が違い、花より団子と言うタイプなので

花見をするよりも観光地の美味しい食べ物を目的に行ってこようと思い、計画実行前に地域の名物を探して計画案を立てました。景色や綺麗な花を観て癒されるのも良いですが、やっぱり団子派ですね。自分は美味しい食べ物で癒されます。「不老園」は山梨の名所の一つで2円から3月の中旬頃まで早咲きから遅咲きの20種類の梅木がある梅園です。全ての庭園内は行けませんが、車椅子でも行けるようになっています。庭園内は急勾配もありますが、展望台登り天候が良ければ富士山はもちろん南アルプスの山が一望できます。庭園内には「梅天神」があり、オリジナルの絵馬を購入して祈願をかけて奉納できるようです。山梨は長野に比べて暖かい地方ですが、梅園の開花期間は時期的にまだ寒いので、暖かい服装で行かれると良いかと思います。目的の一つでもある名物は当日の時間の予定やお店の休業日が重なり、



今回は梅園の庭園内でとれた梅干しをお土産にしてました。またの機会に地域の名物を期待して行きたいと思つてます。

「お花見ツアーア」

今年はお花見ツアーアるのかな?

毎年、4月中旬に、利用者さんが楽しみにしているお花見ツアーアの行事がありました。桜が満開の時期になると運動公園、蓼科、原村の深叢寺(しんそうじ)に行きます。今年は2月が温暖で、3月には雪が降り、気温も下がつていて、平年より桜の開花が遅れている県や、早くに開花する県などがあります。長野県は早い開花となり、4月6日頃に開花し4月10日頃満開になる予想されています。ここ数年、コロナでお花見ツアーアがありませんでした。コロナが5類になつても、施設ではまだまだ、普通の生活に戻つていません。玄関先での面会、利用者さんの部屋にも入れません。それでも、少しづつですが、施設内の行事も増え始めています。



今年こそは、数年ぶりのお花見ツアーアに行き、利用者さんから「よかつた」「あれいだつた」と喜ぶ声を聞ける日を楽しみに待つて、いたいと思つます。

〈ケアハウス事務所から〉

4月1日で10周年となつたケアハウスひなたぼっこでは、記念としてお楽しみ会を開催しました。じゃんけん大会や寸劇水戸黄門、

歌謡ショーにマジックショーで盛り上りました。中でも寸劇は、



利用者様の声が多く聞こえてきました。「あの娘さんは可愛いし、「黄門様はよく似ているねー」「似てゐ似てる」と拍手喝采でした。皆様に喜んでもらい開催して良かつたと思いました。ケアハウスひなたぼっこが10年を迎えたのも利用者様のおかげです。これからも施設を盛り上げて行けるように頑張つて行きたいです。

「下肢運動で歩行を維持する」

ケアハウスひなたぼっこでは、下肢運動に力を入れています。現在の生活能力を維持できるように1日2回の運動をお願いしていく、細目に声を掛け、お誘いしています。歩けない方でも腕を動かして食事が自力摂取できるようにサポートさせて頂いています。時間としては1回15分位を



目安に疲れない程度で調整しています。利用者さんの眼差しは真剣で、「今日も頑張るよ」「足が痛いけどやるよ」とおっしゃつてくださいます。職員も身体を動かしていくだけで汗を搔くくらい必死です。この生活が出来る限り続くよう日々の活動を大事に頑張つて行きたいと思います。それに加え健康維持を願います。

「10周年記念」

「お詫好きの利用者様」

利用者様の中でもとてもお詫好きの方がいらっしゃいます。毎日笑顔で「元気? 今日の調子はどうかしら?」など声を掛けてくれる方がいて、私達職員も元気が出できます。よく沢山会話してくれるなど感謝でいっぱいです。年をとってもあなたに元気で話ができるのは、若い時はもっとすこかつたのだろうなど想像してしまいます。話の内容は、昔の話が多いです。



「昔はねー食べる物がなくて、道端の草を食べたり、山へ行って山菜を摂つて飢えを凌いだ時もあつたよ。生きるのに必死で辛い事を忘れていたよ」

と話してくれました。聞いてみると、私だったら耐える自信がない話ばかりでした。昔の人は忍耐力がそなわつていて尊敬します。尊敬できる利用者様の話をしっかりと聞いて自分の力になるようにと学んで行きたいと思います。



ひなたぼっこ ホームページ
www.hinataboco.jp



発行

社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見11650-1
TEL 0266-61-2333

ひなたぼっこ通信

2024年
3月号

「豆」から

通常規模型通所介護へ移行の

お知らせ

昨年の7月に新しい施設へ移転し、施設も広くなり、利用者様には快適に過ごしていただけているでしょうか？

宅幼者所ひなたぼっこはNPO法人から始まり沢山の方にご利用して頂いており、今年の3月より地域密着通所介護（定員18名）から通常規模型（定員25人）の通所介護へ移行となります。今後は定員を増やし、利用者様の希望に添えるようにまた、きめ細かい介護を提供してまいります。

今後ともご指導をよろしくお願いいたします。

上嶋ぬぐみ

「豆」から

「豆まき」と「豆で腹」

2月の行事と並んで行われました。

「みんなでホットケーキ作り」

2月も厳しい寒さが続き、あつたかいものを食べ

グループホームでも毎年豆まきをしていて全力で豆をまかれる姿が思い浮かびますが、今年は少しやり方を変えての豆まきになりました。例年は職員が鬼役となり豆まきを行っていましたが、今年は手作りの鬼の仮面を纏いつか並べて立てかけ、そこに向かって豆をまいてもらう予定で豆を皆さんに配っていると「パキッ、パキッ」と落花生和を割る音が鳴り響き、豆まきをする事

を説明しますが、「豆は腹」、食べてから…といった感じになってしまい、結局配った豆をほとんど食べてしまった豆まきは出来ずにつながりました。



しまいましたが豆を食べる事はできたので1年を

乗り越えるパワーやエネルギーは節分から貰うこと

とはできたのかなと思います。12月は24日にクリスマス会を行いました。ドーム型に似たケーキの中にはフルーツを沢山入れて、回りはホイップクリームで飾り、一番上にはミカンをのせました。「早く食べたいな」と声が聞こえます。

まずは、スタッフよりメッセージ付きのクリスマスプレゼントをお渡しました。それから、写真等を撮り、ケーキを人数分に分けて召し上がって頂きました。「ケーキ美味しいね。また食べたいね」と利用者様同士の会話もはずんでいらっしゃいました。

「豆」から

「みんなでホットケーキ作り」

2月の行事と並んで行われました。

より、急遽ホットケーキを利用者様と作成しました。粉を混ぜる時だまにならないように丁寧にかき混ぜて下さりました。ホットプレートを暖め、焼物の工程に入らじて香りがしてきて「おこしあつだね！」

早く返さないと「じがわらやう！」

と利用者様同士話し合しながら

和気あいあいと作成しました。完成したら他の方への配膳時に「今日は私たちがつくりたよー」

言われた方も「いつものおやつよりおいしいね。やっぱり作り立ちは違うね。」などと大満足

のおやつとなりました。

「ケアハウスから」

「わざかの間に別世界！」

もうすぐ4月になりますが、本年4月にケアハウスひなたぼっこは開所10周年を迎えることになります。当時九十歳で入所された方は百歳になります。実際に人生の一割の年月をこの施設で過ごされたのです。私も少し経てば在職9年になります。私も含めて皆様方、相当地に足腰が弱くなられて当時は僅かだった車椅子使用者の方々は数名（5人以下）から現在は全体の2月23日で26名、逆に歩行器等の助けを借りずに自立歩行できる方は僅かに3名となってしまいました。

外の空気を吸うために散歩に出かけの方もいたし、グランジのトランクやひこー一周



150m以上ある廊下を向周も向周も歩き回られる姿がよく見受けられましたが、今は各々自分の好きなように歩き回ることすらなかなか難しいようになりました。色々なお世話をさせて頂く中で、特に御下のお世話の時に深く嘆き悲しまれ、生きても良い事無しと悲観的な言葉遣いをされる方も見受けられます。でも良く思ひ返して下さい。皆様方の若いころは、今とは比べ物にならない苦労の積み重ねの生活だったはずです。「」飯を炊くには焚き木に火をつける事から始まります。洗濯は盥（たらい）に洗濯板を使って手で「コシコシする。掃除も叩きをかけて塵埃を落とし、簾でこれを掃き集める。それが今では朝寝をしている間に御飯が炊き上がり、洗濯物を放り込んでスイッチを入れておけば脱水どころか乾燥まで仕上がる。電気を使って何でも出来てしまつ。山の木や石炭だけでは足りなくて原子力などといったものまで使って!僅か50年、多めに見て100年足らずの間にあまる別世界おどきの国です。女性の皆さんには特に、お嫁さんとして家族みんなの為に自分の身を削つて頑張つて来られた方ばかりです。

どうか、悲観せずに世話になつて下さい。そのために我々職員がいるのです。(ただ人数の関係上どうしてもお待たせしてしまう事はあるのでお許しくださる) ああ長生きして良かった、幸せだった。と笑顔で過ごす日々を送つてくださいませ。我々もその跡をなぞつて行きたいです。10年、20年先に皆様方の席に座つてこの自分を思い浮かべて、より快適に気持ち良く生活して貢える様

に考えたり工夫しながら走り回つています。(息が切れそうですが!) 次の10年先にはどんな世界が広がつているのでしょうか?...。

「今年も恒例のお雛様飾り」

毎年、2月の終わり位になると施設ではお雛様飾りを何人かの利用者様と並べていただきとても立派な7段飾りがお目見えします。雛人形は子供の成長を見守つておる守り神のような存在で、女の子の良縁を願うために飾る子供をケガや病から守り、将来幸せな家族を築けるようとに両親の祈りを込めて飾られるそうです。私も小さい頃、親戚のおば様から



大きいものではないですが、ガラスケースに入つた雛人形を買ってもらつた記憶があります。施設のおひな様も毎年利用者毎年、利用様がお元気でいらっしゃるように見守つていてくれていると思いま

の境目の時期でもあります。3月3日と呼ばれるな祭り、ももの節句ですね。現代では女の子の幸せや健康を願うお祭りとして根付いています。ひな祭りの起源となる。「節句」では、厄払いとして供え物を奉納したり、縁起のよい物を食べたりするという風習が良くあります。例えば、3色の菱餅の縁には・健康・長寿、白には清らかさ、紅色には、魔除けの意味が込められています。「桃・緑・黄色・白」の4色の小さなあらわは四季を意味しているそうです。1年を通して女の子の健康と幸せを祈る意味が込められています。普段何気なく目にするひな祭りの商品ですが込められた意味をふと想い浮かべるのも良いかもしませんね。



暖かくなってきた3月には利用者さんを連れて散歩に出掛けふきのとつを探しに行き、利用者様の皆さんにも春を感じてもらひたいと思ひます。

「ケアハウス事務所から」

「ひな祭りが過ぎれば春がそこまで」



発行

社会福祉法人ひなたぼっこ

ホームページ
http://www.hinatahappo.com

理事長 森 正明

TEL 03-3990-0211

富士見町富士見1-1-650-1
TEL 03-3966-61-2333