



春爛漫

暖冬の影響もあり、今年は例年より早くさくらの便りも届いていますが、皆様お変わりありませんか。2度目の緊急事態宣言も解除され、3密を避け感染対策をとりながら、お花見を楽しまれた方もおられるのではないのでしょうか。

さて今号では、いつもの「突撃インタビュー」や「介護ワンポイント」のコーナーに加え、お家でも簡単にできる足の体操や皆様に役立つような耳より情報を掲載しました。是非ご一読下さい。

突撃インタビュー

第5弾

しおり絵教室！

今回は、午後のレクで「しおり絵教室」を担当している職員の吉野和美さんの登場です。

- しおり絵教室はいつ頃から始まりましたか？
- 毎年12月には翌年の干支飾りを色紙におき、ひと巡りしました。今年の干支は2度目なので、13年目になります。
- 毎回季節に応じた課題の絵柄は、どのようにして決めていますか？
- 昔の子供遊びや、絵本を見たり、図書館で童話を参考にします。季節の花や、木の枝ぶり、細かい花芯部分を散歩しながら観察しています。
- 教室を開催して思うことは？
- 拙い見本の絵柄で季節を感じて喜んで下さる事が嬉しいです。和紙柄の皆さんの作品がデイルームに飾られる事が喜びです。
- 心がけている事は？
- なるべく細かい作業の無い絵柄を提案しています。お一人でも楽しみにして下さる方が居られれば頑張れます。



耳より情報

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりますが、「優先的に新型コロナウイルスのワクチンが受けられる、予約金の振り込みが必要」などと、ワクチン接種に便乗した詐欺に注意してください。

4月より介護報酬が改定になります。

オンラインツアー

コロナ感染予防のために、午後のレクで外出する機会がないため、少しでも外出気分を感じていただければと「オンラインツアー」を企画しました。

初回の行き先は、「伊勢神宮」でした。今後も色々な所へオンラインで旅してみようと思います。



ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



～介護ワンポイント～

「一つずつ頼む！」

認知症は今のところ有効な治療法が見つかりません。そのため認知症と診断されたら、その後の人生をご本人とご家族などがこの病気と上手く付き合っていく方法は、ご本人が安心できる環境をつくり、不安を取り除くことです。

<事例> ～簡単な調理「肉じゃが」を作る編～

「お母さん、お芋の皮をこの包丁でむいてくれる？」とジャガイモと包丁を渡す。むき終わったら、「お母さん、このくらいの大きさに切ってくれる？」と一つの見本を示します。切り終わったら、「ありがとう。ではもう一つお願い」と2つ目のジャガイモを渡す、といった具合です。

これは一事例ですが、ご本人に一度にたくさんの事を頼まず、混乱を避けるためにまず「一つずつ頼む」ことが大切です。

このようにご本人が安心して取り組める環境を先導しながら作業していくことが、認知症の行動・心理症状を防ぐ鍵となります。

参照「家族のためのユマニチュード」



～太ももを鍛える 足と足の力比べ体操～

<椅子に座って行いましょう>

- ①すねとふくらはぎが合わさるように足と足を組む。
- ②手前にある足は、前に蹴るように、前にある足は手前に引くように力を入れる。
- ③太ももに力が入るように両手は太ももにあてて、確認しながら行う。
- ④5秒間続ける。
- ⑤足を入れ替えて、同じように行う。
- ⑥3回繰り返す。



雑祭りメニュー

3/3のひな祭り、ちらし寿司や茶わん蒸しなど美味しくいただきました。



園児さん卒園おめでとう

今年はコロナ感染予防の影響で、交流会は一度も実現しませんでした。卒園する園児さんには利用者様も一緒に作って頂いたりボンと雑巾をプレゼントしました。サプライズで園児さんが、散歩がてらデイサービスに立ち寄ってくれました。中には入らず窓の外から歌を唄ってくれて利用者様も喜ばれていました。



編集後記

今年もお花見、桜の季節がやってきました。そこで桜に関するうんちく話を少々、

- ①さくらの語源は「咲く」に複数の意味する「ら」を加えたもので、元来は花の密生する植物全体を指した。
- ②日本では、国有種やその変種を合わせて100種類以上の自生種があり、さらにこれらから育成された栽培品種が200種以上ある。その代表が江戸時代に栽培された染井吉野である。
- ③日本の国花は法定されていないが、明治以降事実上の国花のような扱いをうけている。
- ④1967年以降、100円硬貨の表にはさくらがデザインされている。このように日本人にとって「花」といえば「さくら」と言われるぐらい愛されている花。皆さんにとって桜はどんな花ですか？

