

希望

社会福祉法人 清風会
 ケアハウス エスペランザ
 〒812-0863 福岡市博多区金の隈 3-24-53
 TEL 092-504-0155
 FAX 092-504-6189

6月レクリエーション ～紙袋でリメイク ティッシュケース作り～

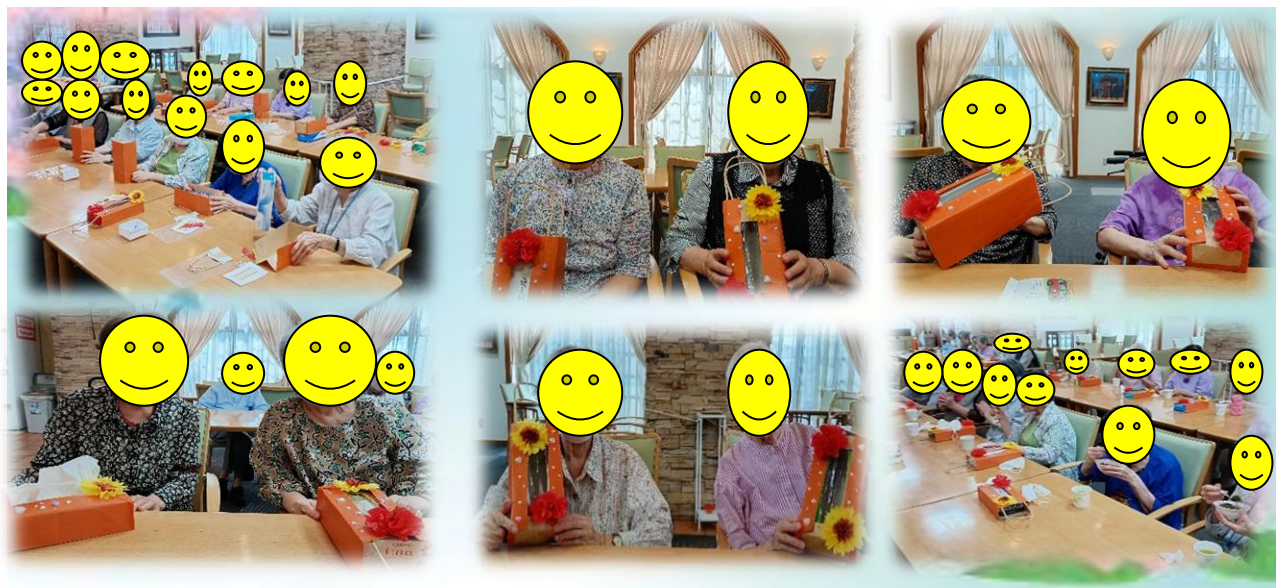
6月30日（火）「紙袋でリメイク  ティッシュケース作り」を行いました。本来、この企画は一昨年開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で延期が重なり今年ついに開催する事が出来ました！

作業に移る前に「手と指の準備体操」を実施しました。普段はあまり行わない体操でしたが、皆さま念入りに体操をされていたので、心と体も準備万端に整いました。刃物は使わずあらかじめ職員が用意した材料と各自で持参していただいたティッシュ箱を使い、折ったり貼り付けたりする作業を中心に進めました。

ティッシュ箱に合わせて紙袋を折り曲げる工程では、折り曲げ方や両面テープを貼る位置を職員や隣の方と確認しながら、一生懸命作業していましたね。ティッシュケースが出来上がると「ちょうどいいサイズね」「意外としっかりしている」など、喜びの声が上がっていました。

飾りつけでは、蛇腹折りで準備されていた花紙を1枚ずつ広げる作業を笑いながら「できな—い！」「くっついて難しいね」と悪戦苦闘しつつも夏らしい  ハイビスカス  や  向日葵  が出来上がり、楽しそうにしていましたね。更に仕上げとして、シールで貼るデコレーションも楽しんでいただきました。花紙を広げたり、シールを貼ったり、日頃あまりしないような動作で難しかったようですが、夏の花とシールで素敵に飾られたリメイクティッシュカバーが完成しました！

完成後に食べた「抹茶ゼリー小豆添え」は小豆の甘さと抹茶のさっぱり感が相まって凄く美味しかったですね！また、工作レクリエーションも行っていくしますので皆さんお楽しみに！



5月レクリエーション ～第28回レクリエーション大会～



5月28日(木)、「第28回レクリエーション大会」が行われました。40名の方が参加され、赤・青・黄・緑の4チームに分かれてゲームを競い合いました。

最初のゲームは「筒送りリレー」。一本の長い紐をチーム全員で持ち、通された筒を送っていき速さを競います。中々通っていかず苦戦しているチームもありましたが、皆さん声を掛け合って、最後までゴールできた時は拍手が起こり、早速チームワークが生まれていましたね！次のゲームは「キックホッケー」。レールの上に並んだ点数を狙って、ボールを蹴ります。高得点を狙うには、強く蹴りすぎても弱すぎてもダメ！高得点を通り過ぎそうになると「もう進まないで～」とお願いする声も聞こえてきました。続いて「巻き巻きゲーム」。2人一組で一緒に紐を巻きつけて、ボールを輪っかからはみ出さないよう手繰り寄せます。始まる前にペアの方と巻く方向を相談してから、ぴったり息を合わせていました。疲れてしまった隣の方の分まで、頑張って回した方もいましたね。チーム皆さんの応援も熱が入り大盛り上がりでした！最後は大逆転のチャンスもある「風船飛ばしゲーム」。箱の中にある風船めがけてボールを投げ、箱から風船を飛ばし、出した風船の数を競います。皆さん日頃のうっぷんを晴らすかのように思い切りぶつけて風船を弾き飛ばしていましたね(笑)。1チーム毎に行っていきましたが、なんと同数が続出し、勝負の行方は最後まで目が離せない大接戦となりました。そして気になる総合優勝は、黄色チームでした。おめでとうございます！

体を動かした後はお楽しみのおやつタイム♪栄養士お手製「ヨーグルトアイス」は、口の中でじんわり溶けて広がり、ブルーベリーのさっぱりとした甘さがたまらなく美味しかったですね。おかわりのリクエストもたくさんいただきました！楽しい時間が過ぎるのはあっという間でしたね。またぜひご参加ください。





エスペランザ 30周年誕生祭



4月25日(土)「エスペランザ30周年誕生祭」が行われました。皆様のご協力のおかげでケアハウスエスペランザは、設立30周年を迎えることができました。たくさんの方にご参加いただき、職員と入居者の方々と一緒に盛大にお祝いしました。

まずは、庄山施設長の挨拶から始まり、エスペランザ設立時からの歴史を振り返る動画を流しました。動画の中で、今は行っていないバスハイクやお泊り保育などのイベントが流れると驚きの声や、以前入居していた方や働いていた職員が映ると「懐かしい」「若い」などの声上がり、昔を懐かしんでいましたね。

動画の後は、本部の山田局長をはじめとする以前エスペランザで勤務していた職員に本部とフラワーハウスから参加をお願いして、新旧職員によるゲーム大会を行いました。種目は、「叩いてかぶってジャンケンポン」「ジェスチャーゲーム」「そうめん早食い競争」「玉入れ競争」「大玉転がし」の5種目行いました。どのゲームも笑いあり涙あり?の白熱した戦いが繰り広げられ、入居者の方々も大きな声で笑ったり、一生懸命応援している様子が見られました。

休憩をはさみ、職員出し物を披露しました。エスペランザは田中相談員と北野介護職員による「年下の男の子」の歌とダンスを披露しました。本部は、「サザエさん」の曲に合わせてノリノリなダンスを披露してもらい、フラワーは皆さんをアツと言わせるようなマジックを披露しました。山田局長には歌謡ステージをお願いして全5曲披露していただきました。皆さん素敵な歌声に聞き惚れていましたね♪最後は、今日のために駆けつけてもらったフラワーハウス島崎相談員のピアノ演奏に合わせて皆さんで「エスペランザの歌」を合唱しました♪

多くの方に30周年をお祝いしていただき職員一同、これからも30年分の感謝を胸に、皆さんとのつながりを大切にしながら笑顔あふれるエスペランザを作っていきたいと思います! たくさんのご参加ありがとうございました!



投稿コーナー①

エスパンザ入居者の作品を紹介するコーナーです。今回は素敵な俳句や川柳をご投稿いただきましたので紹介します。

俳句二句

四季が消え 二季に追れて

秋何処

ままごとのご飯もおかずも

土筆かな

津留崎 正子

俳句五句

薔薇剪れば 指に雫の 昨夜の雨

清々しく 遺言綴る 五月風

木洩れ日の 中に身を置く 嫩葉風

湯舟より 茜に染むる 夏山河

冷素麺 湯上りに食む 里の風

渡部 恵

俳句八句

紫陽花や 草摘みて 庭鮮やかなり

和む窓辺の 庭の香や 夏近し

八尋 豊子

夏山に 鳥のさえずり 生き生きと

Musician 夢をつづける 老の汗

緒形 剛

鬼灯を 鳴らして遊んだ 幼ひ日

子育てに 燕往き交ふ 巢のまわり

黒崎 輝雄

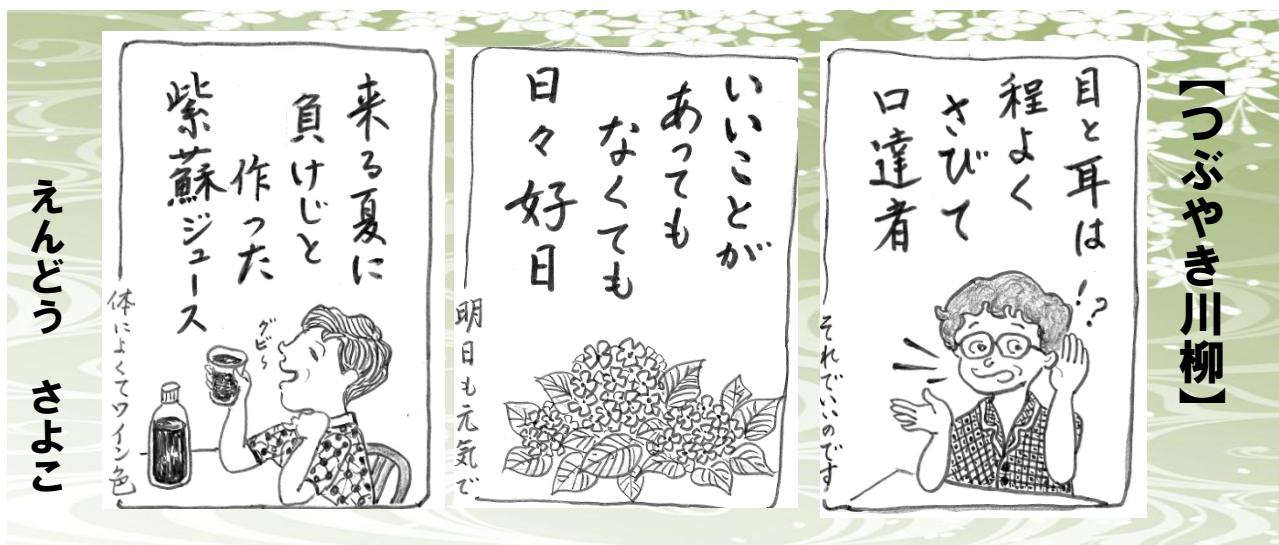
紫陽花や 一輪挿しの 艶やかさ

梅雨晴れや 野道に 光る風の色

國廣 澄子

投稿コーナー②

エスぺランザ入居者の作品を紹介するコーナーです。今回は素敵な俳句や川柳をご投稿いただきましたので紹介します。



栄養士 コラム ～食中毒～

だんだんと気温が高くなってくるこの季節。梅雨時期はそれに加え、湿度も高く、食中毒菌が好む「高温多湿」の環境が増え、食中毒のリスクが高くなる時期です。皆さんでしっかりと学び、食中毒予防を徹底しましょう！

《食中毒の発生リスクが高い時期は…？》

食中毒の発生は **7月から9月にかけて最も多く**、温度や湿度が細菌の増殖に適しているためと考えられています。しかしながら、住環境の変化や輸入食材増加などの影響で冬場の発生も近年は増加しています。

《食中毒予防のポイント》

- (1) 手洗いをしっかりと行い、細菌などをつけないこと
- (2) 調理器具・食器は常に清潔に取り扱うこと
- (3) 食べ物は十分に加熱すること
- (4) 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎないこと
- (5) 食品の購入は新鮮なものを！消費期限の確認を徹底すること
- (6) 調理したものは室温に放置しないで早く食べるか冷蔵庫に保管すること
- (7) 睡眠不足や寝冷えなど健康管理に気をつけること



近年はテイクアウトの普及により食中毒につながるケースも増加しています。

できあいのものを購入した場合は出来る限り、購入して **2時間以内**には食べきることをお勧めします！

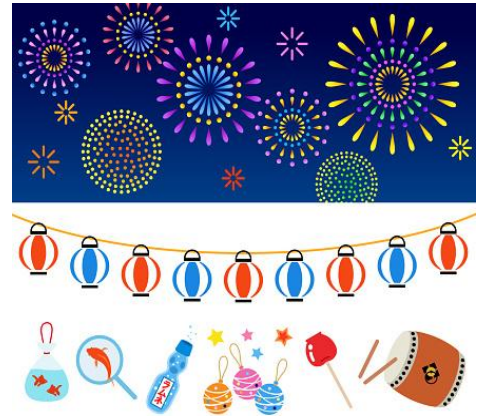
※ポイントをしっかりと守り、食中毒予防を徹底し、楽しい夏を過ごしましょう♪

納涼会について

日 時 8月7日(金)

場 所 エスペランザ1階食堂

食べて♪遊んで♪楽しくエスペランザの夏と一緒に盛り上げましょう！詳しい内容は、後日ポスターでお知らせします！



健康診断について

皆様のお体の負担軽減を考え、今年度も健診バスに来ていただき、エスペランザ内で健康診断を行います。

○健診の内容

「身長・体重」「**血圧**」「**採血**」「**検尿**」「**心電図**」
「**診察**」「**レントゲン(※バス内で行います)**」

○日程

9月24日(木)・25日(金)・29日(火)の3日間

※受診日は後日お知らせいたします。ヘルパーやデイサービス、リハビリ等の調整はこちらで行います。また、入居後3ヶ月未満(6/24以降のご入居者様)の方は、入居時に健康診断を受診していただいているため今回の健康診断は対象外となります。



○時間

朝8時30分～11時まで

健康診断を受けるにあたってのお願い

- ① 1日に40名の方が受けられます。なるべくお待たせしないよう配慮いたしますが、待ち時間があることをご了承のうえ、ご協力をお願いします。
- ② 採血は3回までしかやり直すことができません。
健診会社の決まりですので、あらかじめご了承ください。
- ③ 健診実施期間中は、8時半より食堂の一部を待機場所として使用させていただきますので、ご協力をお願いします。
- ④ 3日間以外では健康診断を受けることができません。ご都合がつかない方は申し訳ございませんが、個別に健康診断を受診願います。

※エスペランザで行う健康診断は強制ではありません。ご自身で受けられる方で、まだお申し出いただいていない方は、事務所までお知らせください。

ごあいさつ



(新) 施設長
手嶋 洋
(てしま ひろし)

入居者・ご家族の皆様、いつも当施設の運営にご理解とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。7月1日付で施設長に就任いたしました手嶋洋と申します。

私は32年間銀行員を務めた後、昨年4月から隣の特別養護老人ホームで事務長として福祉に携わってまいりました。これまでの経験を活かし、皆様の暮らしを支える仲間に加われることを大変うれしく思っております。ケアハウスは皆様にとって大切な「我が家」です。お一人おひとりの生活のリズムや個性を尊重し、居心地よく笑顔で毎日を送り続けられるようお手伝いすることが私の使命です。「ここに決めて本当に良かった」と感じて頂けるよう、安全で快適な環境づくりとお気持ちに寄り添ったサービスに職員一丸となって全力を尽くしてまいります。

未熟な点もございますが、どうぞよろしくお願いいたします。館内でお見かけの際は、ぜひお気軽にお声がけください。

ごあいさつ



(前) 施設長
→ (新) 相談役
庄山 和子
(しょうやま かずこ)

この度6月30日付でケアハウスエスペランザの施設長を辞します。4年11か月皆様方と一緒にコロナ、他の感染症と向き合いながら皆様方のご協力に支えていただきら過ごして参りました事深く感謝申し上げます。

7月1日から相談役として週3日皆様にお会いする機会をいただきましたので今後ともよろしくお願い申し上げます。これまで同様事務室におりますので、相談事、困りごとがございましたらお気軽にお申し付けください。

今後とも宜しくよろしくお願い申し上げます。

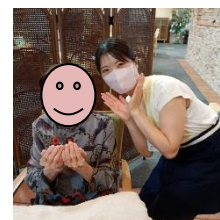
ハンドケアトリートメント体験会



6月25日（木）に介護美容研究所の学生さんがボランティアでハンドケアトリートメントの体験会を開いていただきました。

事前に申し込みをしていただいた18名の方々が施術を受けました。米ぬかを使用した天然由来のオイルやラベンダーの香りがするオイル等を使用してハンドマッサージをしてもらいました。皆さん施術を受けられた後、スベスベの肌を見て「気持ちよかった!」「モチモチの肌になって若返った」などとても好評でした。

学生さんもととても素敵な方々で、施術をしている最中に日頃話さないような美容の話や趣味の話などとても楽しそうに話をされていました。好評だったのでまたの機会を期待しましょう!



今後の予定

月	行 事 予 定
7	レクリエーション・歌謡体操・うたの日
8	納涼会・歌謡体操・うたの日・入居者懇談会
9	秋祭り・歌謡体操・うたの日・消防訓練・健康診断
10	レクリエーション・歌謡体操・うたの日・新聞発行



◆行事等の詳しい内容は、1階受付横の掲示板に告知いたします。その他、大切なお知らせ等もありますので1日に1度は確認してください。



編集後記



7月に入り、いよいよ夏本番を迎えました。学校だと夏休みが始まり、夏祭りや花火大会など季節を感じる催しが様々な場所で開催されます。私事ですぐ子供頃は夏休みになると、朝はラジオ体操に行き、友人と自転車でプールや川・海などで遊び、かき氷やスイカを食べて、夏祭りがあると友人と一緒に出店をめぐったりした懐かしい思い出があります。皆さんの少年少女時代はどのような夏の過ごし方をされていましたか?

近年は全国的に厳しい暑さとなっているため、居室での過ごし方もそうですが、外での夏の楽しみ方も今と昔では異なっているのではないのでしょうか。こまめな水分補給と適度な休憩、エアコンの適切な使用を心がけて下さい。本号でも掲載していますがエスペランザでも毎年恒例の納涼会を開催予定です。皆様の参加をお待ちしておりますので、暑さに負けず元気に夏を楽しんでいきましょう!

新聞に関するご意見・ご要望がございましたら職員までお願いいたします。