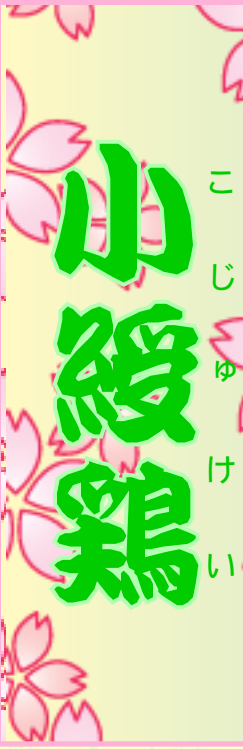




高山ちどりは 今年で開設5周年を迎えます!!



小緩鶏

ゴールデンウィークとは、4月末から5月初めにかけて多くの祝日が重なった大型連休期間のことです。昭和23年に祝日法が施行されたことにより、4月29日から5月5日までの1週間に祝日が集まりました。GWと略式に表記されることもあります。ゴールデンウィークには「みどりの日」(4月29日)、「憲法記念日」



「(5月3日)」、「国民の休日」(5月4日)、「こどもの日」(5月5日)が含まれます。これらの祝日と土日が入り交錯することにより、1週間10日間ほどの大型連休が発生します。ちなみに、私たちは「ゴールデンウィーク」と呼んでおらず「大型連休」と呼んでいます。

5月になってからも暖かくなったり、肌寒くなったりと不安定な気候ですが、優しい日差しを浴びていると総じてい

を楽しませてもらっており、視覚からも初夏を感じさせてもらっています。

今年1月より施設長に着任させていただきました。半年が経過しました。まだ何か新しい事に取組めたいと考えています。



平成25年6月1日には高山ちどり開設5周年を迎えます。これもひとえにご利用していただいている皆さまの協力のおかげです。

2013 May 第39号
発行元 社会福祉法人 晋栄福祉会



(施設長 大北)

主な目次

1面…開設5周年のご挨拶 季節の枕『ゴールデンウィーク』(その1)

2面・3面…ユニット便の 季節の枕『ゴールデンウィーク』(その2)

4面…デイサービス便の

5面…平成25年度『お花見』写真集

6面…コラム『ストレスについて』その2 管理栄養士のコーナー



「ストレスについて」 その2

前回発行の第38号では、ストレスについての基本的な概要と対処策についてお話をさせて頂きました。今回は、ストレス源に対する捉え方や解釈の仕方次第で、自分の中で噛み砕いてある程度はストレスを軽減することができるといった内容でしたが、今回はストレス解消策について他の側面からも考えていきたいと思います。

よく言われることですが、ストレスを発散するには趣味や余暇を通じての気分転換、休息が大事だという一般認識があるかと思いますが、これはまさしくその通りで、第1にストレスに対



して有効な方法はまず休養をとることです。最新の研究では、睡眠時間とつ病の間には密接な関係があることが明らかにされています。個人差はあるものの、できれば0時までには就寝して平均的には7時間の睡眠時間が必要とされています。5時間切ると身体面だけではなく精神面にも悪影響が出やすくとされています。これは、十分な睡眠をとることにより睡眠中に分泌されるホルモンの作用が高まり、細胞の修復・再生や皮膚の張りや潤い、骨を強くし、免疫力が向上することが関係していると考えられます。不眠症患者の内、約3割がうつ病であり、不眠症の人はそうでない人に比べると約

4倍の確率でうつ病にかかりやすいとの研究結果もあります。以上のことから、ストレスを感じた時には十分に休養をとり心身を休める時間を確保することが第一義的に重要となることばかり頂けるとおもいます。

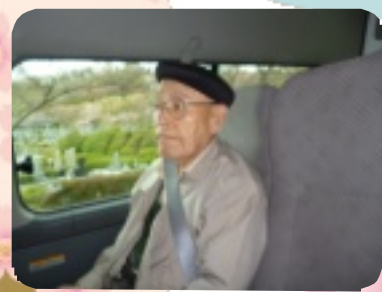
暖かくなったと思ったら肌寒い日が来たり、体が気候に追いつかなくなりそうですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

アミノ酸は、自然界には数百種類あると言われていますが、人の体のタンパク質になるのはわずか20種類しかありません。

次回、アミノ酸の効果についてのお話をお届けします。

早いもので、5月も半ばとなり新緑も目に鮮やかな気持ちの良い時季になりました。間もなく梅雨の季節に突入しますが、穏やかな晴れ間が続いている間に、ご入居者・ご利用者の皆様と外出や館外を散歩するなどして、外気に触れ爽やかな空気を吸って良い刺激を感じて頂ける機会を多く持てればと考えています。

平成25年度 特養各ユニット・デイサービス「お花見」写真集



2階 活動報告

暑すぎず寒すぎず、ようやく過ごしやすい季節になりましたね。一年中5月だったらいいのに：なんてことをいついつ思っていました。

さて、3月・4月の2階のご利用者の皆様の様子をお伝えしたいと思います。

まず3月ですが、30日に天気良かったので、2階のペランダでおやつを食べよう！ということになりました。それまでは寒かった為なかなか外に出る機会が無かったため、久しぶりに外の空気を吸って、皆様美味しそうにおやつを召し上がっておられました。ただ、やっぱり風は少し冷たかった為、長い間外にいることは出来ず、食べ終わるとすぐにリビングへ戻ってしまわれる方もいらっしゃいました。

4月はお花見に行ってきました！といっても、残念ながら桜はほとんど散ってしまっていたので、お花見というよりはドライブに近い感じではありましたが、それでもご利用者の皆様は大変喜んで下さり、青々とした葉が茂った木を見て、「きれいなね」「楽しいね」と言っておられました。今年のお花見は間に合わなかったのですが、来年に期待ですね。

気温も高くなり外へも出かけやすくなってきた為、より一層楽しい生活を送って頂けるように取り組んでいこうと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

(2階介護職員 熊澤)



3階 活動報告!!

春の暖かさを全身で感じるようになった今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。春を代表する桜の花が今年も見事に咲いていましたね。

さて、それでは3階の活動報告をしたいと思います。

まずはお花見の様子からお伝えします。今年はちどりから車で10分ほどの所にある飯盛霊園に行ってきました。行き車内より、ご入居者の皆様と職員の話で飛び交っていたのはもちろん桜の話。そんなこんなで、あっという間に目的地である飯盛霊園へと到着しました。入口から桜が満開に咲いており、皆様そして職員から出る言葉は「きれいな」「やっぱり桜はええなあ」と感動に満ち溢れていました。

また、お花見に来ている家族連れの姿を見ると、「昔、私も弁当を作り、よくこうやって家族と来たわ」と懐かしく、そしてうれしそうにお話して下さいました。しばらく、園内を散歩し、見事な満開の桜の姿を全身で感じ、帰路へと着きました。何度も繰り返しますが、桜というのはすばらしいですね。入学、卒業、友人との別れとそして新たな門出に私自身、幾度も桜を見て、様々な思いを感じ涙を流し

た記憶があります。それだけ、桜というのは人にとってかけがえのない存在であるのだと深く感じました。

また、ドッグセラピーでは、大小様々な犬達がご入居者に会いに来てくれました。どの犬達もおとなしく、ご入居者のそばに寄り添い、皆様に可愛がられていました。犬と触れ合っている皆様の姿はともうれしそうで、こちらまでその表情を見ていると自然に笑みがこぼれてきました。そんな、何気ない日常の中でこちら笑顔の大切さ、そして笑うことのすばらしさを改めて実感することができた1日でした。

これからも、3階では皆様に楽しんで頂ける企画を考え実施していきたいと思っております。

過ごしやすい季節になりましたが、どうぞ皆様お身体をご自愛ください。

(3階介護職員 大西)



4階 活動報告!

は～るよ来い は～やく来い そんな歌のように春が来るのを待ち遠しく感じる程、今年の冬は寒かったですね。暖かくなったかと思えば急に寒くなったりと、寒暖差が激しく風邪などひきやすい季節となりましたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

4階の皆様はお花見に出かけられ、元気に過ごしておられます。今回はその時の様子をお伝えします。今年は桜の開花が例年よりも10日程遅く、咲いたと思えば雨が降ったりとお花見に行くタイミングが難しかったですね。4階の皆様は4月5日、9日、10日にお花見に出かけられました。5日は朝から近くの公園へお花見に出かけました。その日は暖かく、桜も満開で絶好のお花見日和となりました。春休みということもあり小さなお子様がたくさんお花見に来ていて、桜を見たり、お子様が遊んでいる様子見たりと楽しいお花見となりました。午後からは飯森霊園へ出かけました。こちら桜が満開になり、たくさんの方が見に来られていました。風が少し吹いていたの



(4階介護職員 田中)

で桜吹雪とまではいきませんが、満開の桜を見て「こんな綺麗な桜は初めて見たわ」と言って喜んでおられる方もいらっしゃいました。9日も飯森霊園に出かけましたが、前日に雨が降ったこともあり葉桜になっていました。陽が当たるととても暖かかったのでその日はゆっくり外でお茶をして楽しみました。10日は「桜が残っているのはどこかな」と考え、くろんど池に出かけました。少しですが綺麗に咲いている桜や山つつじを見て楽しみました。また、良い天気で気持ちが良かったこともあり外でお茶をしてみると、いつも以上におやつをパクパクと食べられる方がいらっしゃいました。なかなか外出機会がないですが、皆様思い思いに楽しんでおられました。

暖かくなった5月には、遠足とまではいきませんが外に出てお弁当を食べられたらなぁと考えています。春の心地よい空気をいっぱい吸って、これからも元気に過ごして頂きたいと思います。

季節の枕「ゴールデンウィーク」(その2)

ゴールデンウィークは5月の連休を表わす言葉として日本で定着しています。その由来は2つあります。

1つは日本映画界の造語であるという説。もう1つはラジオの「ゴールデンタイム」からきたという説です。「日本映画界造語」説は、1951年に現在のゴールデンウィークにあたる期間に上映された映画「自由学校」が、正月やお盆時期よりヒットしたのを期に、より多くの人に映画を見てもらおうということで作られた造語だったということです。

もう1つの「ゴールデンタイム」説は、大型連休の期間が最もラジオの聴取率の高い時間帯だったため「黄金週間」といわれていましたが、インパクトに欠けることから「ゴールデンウィーク」になったという説です。

どちらの説もはっきりとした確証はなく、はっきりとし

た由来は分かっていません。

また、以前は休日が飛び飛びになることが多かったことから「飛び石連休」という言い方がなされていましたが、1985年の祝日法の改正で5月4日が休日になってからというもの、あまりこのようには言わなくなったようです。日本では、ゴールデンウィーク・お盆・お正月以外に「まとめて休む」ということが難しい社会です。

ヨーロッパ諸国やオーストラリアの休日は年間で約10日程度しかありませんが、有給休暇が日本の約2～3倍もあり、それらを個人のタイミングでとるため、休暇だからと言って交通渋滞などは起こりにくいそうです。

更に病気や怪我以外に「遊び」という理由で休暇をとることはあたりまえで、1年間の有給は全て年内に消費します。日本のように、たまの連休で出かけても交通渋滞や人ごみばかりだと、休んだ気がしませんね。



デイサービス便り

5月も半ばとなり、新緑も目に鮮やかで麗らかな過ごしやすい時季となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のデイサービス便りでは、梅と桜のお花見の模様を中心に、3・4月のご報告をさせていただきます。

まず3月ですが、代

表的な行事といえばそう、桃の節句ですよ。デイサービスのご利用者にも見目麗しいご婦人方が沢山おられることもあり、3月1・2日の両日にわたって、喫茶時に甘酒をご用意させて頂き、プロジェクトの大画面に日本各地の壮麗な雑壇を映し出し、その後は男雛・女雛の顔出しパネルから顔を出しての記念撮影など、雑壇祭り気分を存分に味わって頂きました。記念撮影では、当初は照れ臭そうに「もう女の子っていう歳じゃないから、別にいいわ。」と遠慮される方もおられました。ですが、いざ撮影に臨まれると自然と笑顔がこぼれ、とても良いお顔をされていたのが印象的でした。



3月9～14日にかけては、郡山民俗博物館の敷地内にある梅林まで、日替わりで梅のお花見に出掛けてまいりました。昨年は、同時期にはまだかなり寒かったこともあり5部咲きといったところでしたが、今年は暖かい日が続いたためか、紅梅・白梅・蠟梅のいずれもほぼ満開で、心地良いそよ風に乗って漂う梅の花の香りを楽しみながら、ご利用者の皆様も口々に「綺麗やねえ。」「良い香りがするわ。」など感嘆の声を上げられ、色とりどりの鮮やかな梅の花にも決して負けない明るい笑顔で喜んでおられました。



梅のお花見からさほど間隔を置かず、翌4月には、1～6日にかけて、四季の森公園および飯盛山まで桜のお花見に行つてまいりました。

四季の森公園では、公園内をご利用者の皆様と一緒に話しながらゆつくり周り、外気に触れながら間近で7



8部咲きの桜の花を鑑賞して頂きました。飯盛山では、約5千本とも言われる桜の花がちょうど満開を迎えており、見渡す限り桜の花びらで埋め尽くされたかのような美しい景観が圧倒的で、ご利用者の皆様も「すごいね。」「見事としか言いようがないわ。」など嘆息混じりに感想を述べられたり、もはや言葉は無用といった感じでした。その光景に吸い込まれているかのようでした。今年は、梅も桜もお花見に出かけた時期がちょうど良く、いずれも最も美しいタイミングで鑑賞して頂けて本当によかったと思っております。



この他にも、3月には小瀬町への足湯ドライブや、屋外喫茶に買い物レクリエーション、4月にも久しぶりのご来訪となった日本サポートドッグ協会様によるドッグセラピー、握り長次郎への外食や、毎月恒例の中村様によるハーモニカ演奏会

や毎年恒例の園芸クラブなど、趣向を凝らした様々な行事を実施しております。これらの模様については、写真でその様子をご紹介させて頂きたいと思っております。今後、デイサービスでは新しい試みを取り入れながら、ご利用者の心に響く新鮮な体験をお届けできればと考えておりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

(デイサービス職員 石田)

