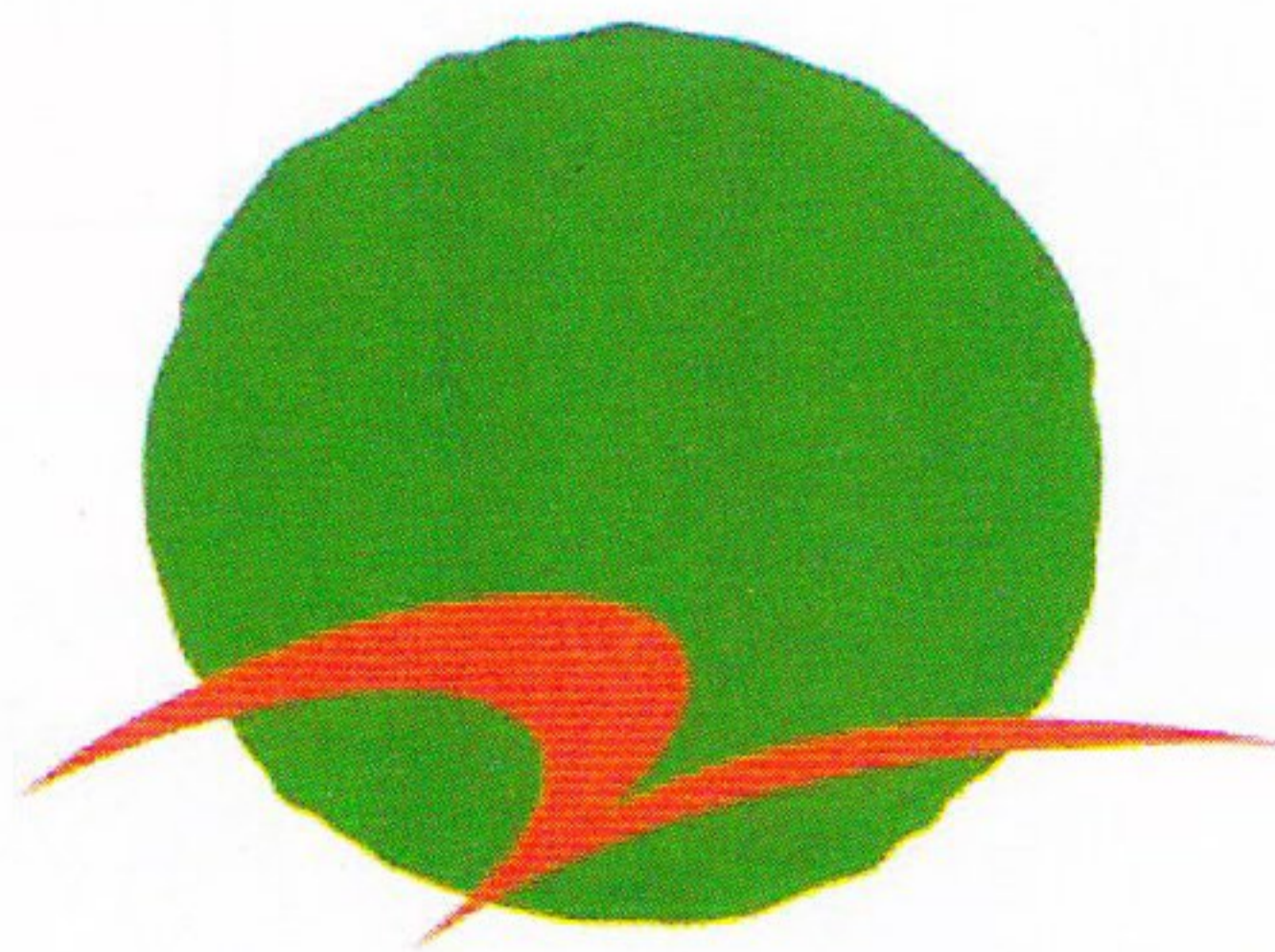


さわやか広場

～みんなあつまれ～



〒036-0233 青森県平川市日沼樋田85番地

TEL 0172-43-5432 FAX 0172-43-5433

http://www.sawayakaen.net/ E-mail:sawayakaen@viola.ocn.ne.jp

社会福祉法人 直心会 理事長 花田 昭子

特別養護老人ホーム さわやか園 園長 池内 善次郎

サービスセンター さわやか園

在宅介護支援センター さわやか園

関連記事は二面に



十月三十一日に行われた「さわやか園文化祭」の様子です

お年寄りという言葉の推移

先日、さわやか園の平均年齢表の八十四・五歳を見て感じたことは、今から五十年前とは比べものにならないほど、お年寄りと言う言葉の概念が変化してきたことです。

そこで、厚生労働省の平均寿命の推移を閲覧してみますと、五十年前、昭和三十五年の時の平均寿命は、男性六十五・三歳、女性七十二歳です。それが、今では平成二十年の数値ですが、男性七十九・三歳、女性八十六歳と格段の平均寿命の伸びがあります。

このことから言えることは、五十年前の六十五歳は、人生の終焉を迎える時にさしかかっているお年寄りであり、現代は、お年寄りと言えば八十歳以上を指す言葉となっているようです。

中国の杜甫の詩文の中の「人生七十古来稀」の句から古稀に達すると大変喜ばしいことであり、七十歳のお祝いをと言われて来ましたが、今は定年制が六十五歳に達しており、そのうちに七十歳になるうかと取りざたされている昨今を考えると、年齢を特定する「古稀」という言葉も、その意味が該当しないのではないかと感じております。

園長 池内 善次郎

文化祭



平成二十二年十月三十一日(日)さわやか園文化祭が行われました。
心地よい秋晴れとなった当日、園内は朝からお好み焼きやフランクフルトが焼けるイイ匂いが漂っていました。その他にも屋台のメニューとして、おやきやミルクセーキ・アイスクリームも用意されました。
施設に入所されている皆様は、普段の給食やおやつとは違う品々に大変喜ばれている様子です。午後からはデイサービスを利用されている皆様にもお越しいただき、屋台は益々大盛況となりました。



その後、地域交流スペースにて渋谷幸平さんの津軽三味線ライブが行われました。軽快なトークと迫力ある津軽三味線の音色が響きわたると、園内は熱気に包まれ、皆が聞き入っていました。
興奮冷めやらぬ中、続いて登場されたのが山本祐華さんです。艶やかな手踊りが披露されると、流れるようなその動きに誰もが魅了されてしまいました。曲が終わると同時に利用者の皆様やご家族様からは大きな拍手が送られ、握手を求めの方の姿もありました。
最後には理事長主催のお茶会が行われ、御社中の皆様に目の前でお手前を披露していただきました。厳かな雰囲気広がるなか、お茶菓子と抹茶を味わいました。
文化の秋にふさわしい、素敵な時間が流れていました。

(特養事務員 森内 卓爾)



紅葉見学

去る十月十八日・二十五日、さわやか園では二回に分けて、中野もみじ山へ紅葉見学に出掛けました。

今年は猛暑続きで、紅葉も少々色付きが遅いとの事でしたが、山は見事なコントラストでした。

一回目は快晴に恵まれ、まさにお出掛け日和であり、もみじ山の散策を楽しみましたが幾分風が冷たかったです。
二回目は外出するにはあいにくの雨。残念ながらバスの中から紅葉を楽しみ、そのまま伝承工芸館へ向かい店内で面白い物を満喫しました。伝承工芸館がメインとなりましたが、そこでもしか買えないお菓子を話題に、皆さんそれぞれ外出を楽しんだ様子でした。

今度行く時は、天気が良いといいですね。
(特養介護職員 宮川 知子)



納涼祭

毎年恒例の「さわやか園納涼祭」が、八月八日(日)に行われました。

今年は記憶に残るような猛暑で暑い日が続いたため、天候と共に気温の心配も必要でした。

そして、当日の気温も三十度を超えてしまい、入所されている方々の体調を考えて、予定していたイベントは全て園内で行うことにしました。

まず始めは、はすね保育園の「よさこい」からスタート。園児の皆さんの元気一杯な動きがとても可愛らしかったです。

続いて披露された、白寿会の皆さんによる踊りにも大きな拍手が送られていました。



今年の行事委員会職員による出し物は、シャベール三味線です。曲に合わせてシャベルを叩き鳴らす姿が好評で、皆さんに面白がってもらえたと思います。

そして、迫力ある演奏で更にお祭り気分を高めたのが、園長率いるバンド、ミュージック・フィクションの皆さんです。サクソフーンやギターなどの生の音に全員が魅了されていました。

屋台のメニューも大好評です。夏はやっぱりカキ氷! 売れ行きは最高でした。

ヨーヨー釣りも大人気! 子供達の喜ぶ笑顔がとても印象的でした。

暑過ぎる為、園内の限られたスペースでの開催となつてしまいましたが、入所者の家族の皆様や地域の方々との交流もあり、ボランティアの学生の方々の協力もあり、今年も楽しい納涼祭となりました。

(運転技能員 山本 俊彦)



新人職員紹介



- ① 介護職員
- ② 川井 基行
- ③ スポーツ全般・カラオケ
- ④ 笑顔・スマイル!
- ⑤ 三十を過ぎ、やや身体の衰えを感じていますが、いつまでも気持ちは若く・元気良きが私のモットーです。
- ⑥ 新天地にて、気持ち新たに一生懸命頑張ります。



- ① 介護職員
- ② 佐藤 美恵子
- ③ 趣味は買い物と食べる事。特技でもないですけど、少し泳げます。
- ④ いつも、エヘエヘ笑っています。
- ⑤ 元気に頑張ります。
- ⑥ 楽しく明るく元気に働いていきたいので、よろしくお願ひします。

さわやか園に新しい仲間が増えました。どうぞ宜しくお願いします



- ① 職種
- ② 氏名
- ③ 趣味・特技
- ④ チャームポイント
- ⑤ 自己PR
- ⑥ 最後にひとこと

さわやかクイズ



- 第1問 今年の行事委員会職員による出し物は『シャベル三味線』である。
① ○ ② ×
- 第2問 中野もみじ山へ出掛けたのは、『桜祭り見学』である。
① ○ ② ×
- 第3問 人間は『笑う』という特別な能力をもった生き物である。
① ○ ② ×



🔍 ヒント 🔍 答えは広報誌のどこかにあります

👑 前回クイズの正解者 👑

一戸 マツエ 様 工藤 セツ 様
菊地 テツエ 様

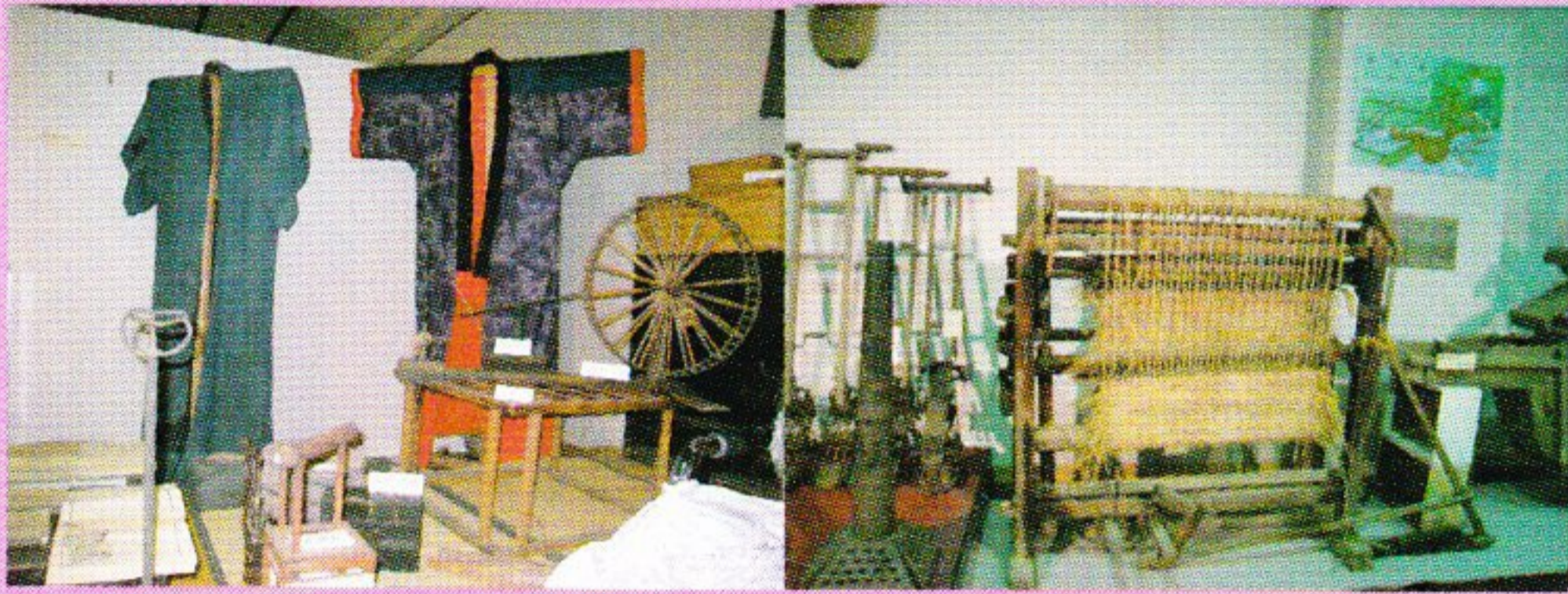
以上の方に粗品をお届けしました。
ご応募ありがとうございました。

さわやかクイズの答えがわかった方は、第1問から第3問までの解答と、住所・氏名・電話番号を明記の上、ハガキまたはFAXにて表紙連絡先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名様に、ささやかなプレゼントを用意いたします。

なお、締切りは12月31日(金)必着とさせていただきます。また、当選者の氏名は広報誌さわやか広場にて発表になることを予めご了承下さい。



野外機能訓練



(特養介護職員 赤沼 里美)

九月十日と十七日、特養では田舎館村の埋蔵文化センターへ出掛けて来ました。

はじめに川部出身の田澤茂氏の作品を見学しました。細かいタッチで可愛らしいお地蔵様をモチーフにしたものが多く、心和む作品ばかりでした。

また、昔使用していた日常品の箆・洗濯機などや農機具、小学校の教科書など珍しいものばかりが展示されており、いつもは声掛けしても閉眼している事の多い利用者さんにも、埋蔵文化センターの中へ入ると目を開き展示品を興味津々な様子で見学されていました。

その後、隣にある田舎館村の道の駅にてジュースを飲んだりソフトクリームを食べて一休みをしました。とても良い気分転換になったと思います。また色々な所へ遊びに行きましょうね。

笑顔は安全と健康のメッセージ

人間の器は窮地に陥った時に計られますが、重い病気にかかったり、仕事が上手くいかなかったり、人生には色々なことが起こります。よく人は顔で笑って心で泣いてと言いますが、マザーテレサのような博愛、慈愛に満ちた笑いで来ます。

笑うことは人間にとっていいことだらけです。病気を予防したり、治したり、免疫力を高めたり、人間が本来もっている自然治癒力を高める効果もあります。人間は「笑う」という特別な能力をもった生き物なのです。

笑うことで体に良いこと

- ・ ストレスが鎮まる。
 - ・ 攻撃性と暴力性を抑制する
 - ・ 安らぎや安心感を感じ、ストレスが解消される
 - ・ 血糖を正常化させる
 - ・ 鎮静作用がある
 - ・ リラックス効果がある
 - ・ がん細胞を殺す作用がある
- (1回笑うだけで2000個のがん細胞が消滅します)

笑いにはすばらしい効果があります

- ・ 美しくなる
- ・ 集中力と注意力がつく
- ・ やせやすい
- ・ 自殺予防になる
- ・ 病気を治す
- ・ 長寿になる
- ・ 苦痛が軽減される

毎日笑顔チェックをしましょう。朝起きた時・朝食・昼食・夕食・夜寝る前の計5回最低限です。

鏡を見て自分に微笑みかけましょう。一日中大声で笑うと効果が増強します。私たち福祉の現場でも、人と人が関わりあうことが日々の生活です。ご入所されている方、ご利用されている方、介護する側、介護される側と立場には違いがありますが、お互い人です。健康で過ごせることを誰もが心に思われていることと思います。

さあ笑いましょう。

自分を褒め、相手を褒め、おおいに笑いみんな元気にしましょう。

(特養介護支援専門員 豊巻 友子)

