

# さくらの里だより

今月号はさくらの里の敬老会の様子をご報告させていただきます。

そこで、「敬老の日」について、少しでも調べてみました。

平成14年までは、毎年9月15日が敬老の日でした。祝日の法改定により、翌年から第3月曜日に変更となりましたが、偶然にも翌年の第3月曜日が9月15日だった為、実際は平成16年が最初だったようです。

そもそも、なぜ9月15日だったのか、皆さんはご存じでしたか？

593年に聖徳太子が身寄りのないお年寄りや病人の為の救護施設「悲田院」を設けた日にちなみ、農閑期の9月15日に敬老行事が開催されたからだと言われているようです。

全国には100歳以上の高齢者が9万526人おり、過去最多だそうです。全体のうち、女性が88.6%を占めており、8万人を超えています。ちなみに最高齢は大阪に住む女性で115歳。男性は広島に住む方で111歳。

さくらの里でも100歳を超える方が数名ご利用されております。ぜひ、最高齢を目指していただきたいものですね。(チバ)

いつも  
ありがとう



敬老会

特養



最後は皆さん  
集合して写真撮影!

第7回目となる敬老会を開催しました。コロナウイルスの影響もあり、式典のみの開催となりました。祝年の方々にはタオルケットが送られています。式典後にユニットに戻りお祝い弁当を食べながら皆さんとお祝いをしています。「豪華な弁当美味しいね!」と笑顔で談笑されながら召し上がられていました。

これからもいつまでもお元気で☆

一緒に楽しい思い出をたくさん作っていきましょう☆

本当におめでとうございます☆

(ダイサク)







# ショートステイ 敬老会



9月19日、敬老会を行いました。  
なんと全国で100歳を超えているお年寄りの方が9万人いるそうです。その中でも約9割が女性なんですって。すごいですね。我がさくらの里ショートステイにも3名の方が100歳を超えています。90歳超えもたくさんいますね。

今年は職員による二人羽織の出し物をしました。今から敬老会に行くため、お化粧をしなくちゃいけないと。皆さんの「もっと右、上」の誘導により、とってもきれいにお化粧ができました（笑）熱々のおうどんも上手に食べられました。最後は職員と皆さんと一緒に簡単なダンスをして楽しみました☆

ユニットに戻り、敬老のお祝い膳を頂き、めったに出ないお刺身を皆さんは喜んでおられました。これからも元気で楽しく過ごしていきましょうね。（ミチコ）



# 敬老会 ケアハウス

やっしょ～まかしよ♪



9月22日に敬老会を行いました。  
今年はエントランスにて祝い年の方と、90歳以上の方16名の入居者様に式典に参加頂きました。ケアハウスでは100歳以上の方が2名もいらっしゃいます。皆さん、とてもお元気にこの日を迎えておられます。

式典の最後には職員による「花笠音頭」の披露があり、皆さんにも手作りの花笠を持って頂き、一緒に参加頂きました。「やっしょ～まかしよ、シャンシャンシャン（♪）」と大きな声でお囃子も聞かれておりました。

「あら～良かったよ。みんなですると良いね。」と、素敵な笑顔がこぼれておりました。一緒に参加して頂き職員もうれしく、楽しい時間となりました。（オジマ）





# 敬老会 デイサービス



デイサービスでは、9月12日から1週間に渡って昼食の時間に敬老を祝う会を開催しました。

皆さんの長寿を祝う乾杯を行った後にお祝い膳を味わっていただきました。松花堂のお弁当箱にお赤飯やちらし寿司、焼き物や煮物が盛り付けられた懐石料理風のお膳です。茶碗蒸しも添えられています。配膳されたお膳を見て「わあーすごい。おいしそう。」と皆さんは感激されていました。ごちそうを食べながら聴こえてきた話を紹介します。「親父よりも長く生きたなあ。」と男性利用者さんの声。「お袋より生きたっちゃ。」と女性利用者さんの声。どの曜日にも同じような話が聴かれていました。皆さんの心の中には、親御さんの存在が大きく、何歳になっても目標にしている証なのだと感じました。

来年もデイサービスでは、利用者の皆さんの敬老をお祝いさせていただきます。そのために、皆さんが元気で過ごしていただけるよう頑張ります。(イワブチ)

## エロ看護師の 健康講座 「寒暖差アレルギー」とは



近年注目されている「寒暖差アレルギー」は一見すると風邪や花粉症と紛らわしく見分けるのは難しいです。しかし、実際は、アレルギーではありません。

主な症状は、鼻水・鼻づまり・咳・くしゃみ・倦怠感など花粉症のような目の痒みや充血は出ません。

\*専用の特効薬は無く、確立した治療方法もない  
(アレルギーの薬で症状が緩和されることがある)

\*発症の大きな原因は、自律神経の乱れと1日の中での気温差(7℃以上でなりやすい)

→気温差が大きくなるほど自律神経が乱れやすくなり  
発症しやすくなる



ストレスをためると、自律神経が乱れやすくなるため、お風呂で体を温めて、リラックスしたり、栄養・睡眠を十分にとることも効果的です。症状がひどい時は、内科や耳鼻科を受診しましょう。



# 若柳中学校3年生 「キャリアセミナー」



9月16日（金）若柳中学校にて開催

若柳中学校3年生を対象とした「キャリアセミナー」が開催され、特養の三浦眞義生活相談員が講師として出席しました。この催しは、感染拡大防止のために中止となった「職場体験学習」の代替えとして中学校が企画されたもので「地域に生きる社会人・職業人を講師に招き、直接的な関りを通して自らの生き方を考え、将来への目的意識を高めること」を目的として例年行われているものです。当日は様々な職種の方が講師として各教室に別れ講義を行いました。

今回の講座が、生徒皆さんにとって主体的に自己の進路を選択決定するきっかけになれば幸いです。

（サトウ）



## 職員紹介



## 芸術の秋



<名前> 藤原 光枝（フジワラ ミツエ）  
<部署> さくらの里若柳 ケアハウス 看護師  
<一言> 趣味は韓国ドラマを見ることです！  
秋らしい気候になってきました。私は、芸術の秋にいそしみたいと思います！！  
皆様も体調に気をつけてお過ごしください☆

<名前> 相馬 雅郁（ソウマ マサフミ）  
<部署> さくらの里若柳 ショートステイ 介護員  
<一言> 趣味は毎日10km走ることです！  
少しずつ秋の足音が近づいてきています。僕はスポーツの秋で体をたくさん動かしていきたいです！！  
体調管理には十分気をつけましょう☆

## 編集後記

朝晩も冷え込むようになり、布団が気持ちよく感じる日が多くなりました。すっかり秋ですね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…色々な秋がありますが、皆さんにとっての秋はどんな秋でしょうか？

来月号は、それぞれの事業所の秋をご紹介します☆  
お楽しみに(^\_-)☆

（アユミ）

