社会福祉法人
宮城福祉会

さくらの里だより

令和５年9月号
さくらの里若柳
短期・通所・居宅・ケア・特養

栗原市若柳字川北塚原15-1
0228-32-7515

9月になればと思っていましたが・・・暑さが・・・なかなか和らぎませんね

今年は、「例年より暑い日が続き、秋がなくすぐ冬に…。」との話もありますので、お身体に気をつけて生活をして頂ければと思います。この先もしばらくは、こまめな水分摂取や適度にエアコンを使用し、熱中症等に十分にご注意して頂ければと思います。今月もアツさにも負けないさくらの里のみなさんのアツくステキな様子をご報告させて頂きます。それではどうぞ。（特のミウラ）

8月4日に百寿というおめでたい日を、大好きな家族さんと市長さんと職員みんなで、お祝いをしました。いつも年齢を感じさせないような元気なお姿に、私たちはいつもパワーをもらっています！！ありがとうございます。百寿おめでとうございます(*^_^*)

特養

ショートステイ

暑さに負けていないショートステイの皆さんと少々夏バテ気味な職員が流しそうめんを行いました

暑さ対策で今年は室内に竹を組んで行いました。準備が整い会場に入って来た皆さんは、水の流れる竹の装置を見てビックリ顔。何が始まるのか不安と期待の中、割りばしとお椀を持って席に。「始めまーす」のかけ声でそうめんが流れていきます。最初はあっけに取られてそうめんが目の前を流れていきますが、少しするとそうめんをすくうコツが分かり次々にお椀に。すくい上げることに夢中になりお椀から溢れそうになっている方や「もっと流してね」と催促する方。皆さんは満面の笑顔。「美味しそう、わたしも食べたーい」と指をくわえる職員も。そうめんの後は割りばしからレンゲに持ち替えて水ようかんやフルーツゼリー流しへと変わりました。そうめんでお腹いっぱいになっていたはずですが、皆さんパクパク。お腹も心も満たされ「家に帰ったら、ひ孫と一緒にそうめん流しをやってみっから」とワクワク顔で話す方も。大成功の流しそうめんでした。（イワブチ）

ケアハウス

毎日暑い日が続きますが、8月8日午後のおやつに皆さんと一緒に、ソフトクリームを食べました。職員が入居者様へ機械を使って作るのですが、これがまた慣れないこともあって、てんやわんやです。その姿を入居者様も「あらら、溶けてしまうよ」、「あら、大丈夫ですか？」と気が気ではありません。お渡しすると「冷たくて美味しい。」「たまにはこう言うのをみんなで食べるのもいいわね」
笑顔がこぼれました。

また、8月16日には若柳花火大会があり見学をしています。天候が心配されましたが、お陰様で絶好の場所から大輪の花火を見ることが出来ました。「あら～綺麗だね😊」「音が大きいわね」と豪華絢爛な花火を見ると、拍手が沸き起こり素敵なひと時を過ごす事が出来ました。（オジマ）

デイサービス

本格的な暑さが続く8月7日と8日の2日間、デイサービス夏祭りを開催しました。ここ数年のコロナ感染症の影響から、数年ぶりの開催となりました。開催にあたり、午後の活動の中でうちわ制作を行ったり、ホール内に提灯を飾り付けたりと事前の雰囲気作りも行ったことで、ご利用者様の中でも夏祭りの開催に大きな期待を持って、当日を迎えらえたと思います。

当日は、若柳音頭のバックミュージックが流れる中、屋台とゲームのコーナーを設けて本格的なお祭りの雰囲気となりました。お歳を重ねることで身体の状態や感染症の心配などがあり、地域の催しに足を運ぶ機会も少なくなっていることと思います。この時ばかりは、皆さん子供時代を思い出したように、ゲームの結果に一喜一憂し、屋台の香りに目を輝かせながら楽しまれている様子が感じられました。「お祭りなんて、若い時以来だね。かき氷、おかわり欲しいちゃね。」など、皆さんのステキな笑顔をたくさんみることができ、私たち職員にとっても喜ばしい機会となりました。女性ご利用者様の中には、若柳音頭に自然と手踊りが始まり、だんだんとホール内を輪になって盆踊りとなりました。　これからも四季折々の行事や活動で、季節の変化を楽しみながら過ごしていきたいと思います。

（イシカワ）

ワンポイント ケアマネ講座

脳は年齢とともに機能が低下します。毎日同じことを繰り返したり、頭を使わなかったりすると衰えていきます。脳の機能低下を防ぐには脳の活性化が重要で脳を刺激し、脳内の血流を促進する必要があります。

脳の活性化につながる脳トレは認知症予防への効果が期待されていると言われています。脳トレにはどんなものがあるのかご紹介します。

① パズル➡小さいピースをつまみ、何処かな？と置き場所を探します。試行錯誤を繰り返すことは脳に適度な刺激を与えます。

② 塗り絵➡指には脳に繋がる神経が多く、指先を動かせば脳に沢山刺激が伝わるとされています。その為、塗り絵は脳トレに最適。何処に塗るか考えながら色を塗る為、右脳と左脳をバランスよく使います。

③ 間違い探し➡二つの物を見比べて、違う部分を探す為、一つを記憶したまま違う部分を探すので、記憶力や観察力、集中力が鍛えられます。では実際にしてみましょう。左右のイラストで違うところを4ヶ所みつけてください。レッツ チャレンジ❣　答えは下に(＊´艸｀)

④ ラジオ体操➡脳トレと運動不足解消を一度に行えるのがラジオ体操です。「音楽を聴く」「記憶をたどる」「体を動かす」の3つを行うので、頭をとても使います

その他にも脳を活性化させるものとして、なぞなぞやクイズ、クロスワードパズルや計算問題・点つなぎなど色々なものがあります。選ぶポイントは難しすぎず、簡単すぎないもの。「少し考えればできる」ものを選び、楽しく続けることが重要です。自分に合ったものを見つけて始めてみてはどうでしょうか？

今年の夏は特に暑くて夏バテしやすく、食欲がなくなってしまった方も多いのではないでしょうか。また、冷たい物をとりすぎた影響で胃腸が弱っていませんか？これから迎える秋を代表する食材にはミネラルやビタミン、食物繊維など栄養豊富で、弱った胃腸の改善や便秘解消に効き目があります。特に根菜類は体を温める特徴もありおすすめです。

さんま、さば、さけといった魚介類、きのこ、里芋、栗…等々、秋から冬にかけて美味しい旬の食材をいろいろな料理で楽しんでいきましょう。(ナカザキ)

編集後記

9月29日は、十五夜(中秋の名月)
きれいなお月様をみて、豊作に感謝し月見だんご、すすき、芋などをお供えして・・・(＊´艸｀)
9月はご利用者の皆さんにとっての一大イベント「敬老会」があります。それぞれの事業所で敬老会を計画中ですのでお楽しみに(＊´▽｀＊)
(特ミウラ)

答え：①団子の数　②荷物の大きさ　③本の色　④旗の留め具の数