

🍉🍑🍷🍉🍑🍷 バトンコラム『寄り道』 🍉🍑🍷🍉🍑🍷

愛犬は、糖尿病です。若いころに発症し、13歳になった今も、朝・夕のインシュリンが欠かせません。その他にも、腸炎、膵炎、悪性腫瘍など、命の危機を何度も乗り越え、現在全く目は見えず、肝臓も3分の2は機能していません。しかしながら、愛犬は毎日元気いっぱい、今朝も散歩へと出かけていきました。

なぜ、病気を抱えている愛犬は、そんなにも元気でいられるのでしょうか。
これはあくまで勝手な想像ですが、愛犬の元気な理由、それは彼女の姿勢が常に『前向き』だからだと思います。

犬は、目の前の『楽しいことに注目する能力』があると言われています。
愛犬も、なんでそんなボロボロのおもちゃが好きなの？と飼い主が不思議に思うくらい、夢中になって壊れかけのおもちゃで遊んでいることがあります。その姿は、とても無邪気で「これが好き！」という感情を爆発させて遊んでいるように見えます。そこに、病気であるという深刻な事実は、微塵も感じられません。

人は、辛いことや悲しいことがあると、落ち込んだり、いつまでも悲しんだりします。

しかし、犬は、「大好きな人と一緒にいたい。楽しいことをしたい。」というその一心で、常に明るく、前向きです。いつまでも悲しんだり落ち込んだりせず、常に未来志向で希望を持って生きています。

コロナ禍で暗く沈みがちな世の中だからこそ、この犬の『楽しいことに注目する』姿勢を見習って、少しでも『前向き』に楽しく過ごしていけたらいいな、と愛犬の寝顔を見ては強く思う、今日この頃です。

今回は同じく「わが子」を溺愛する、隣の席の方へとバトンを繋いでいきたいと思います。
(海っち)



社会福祉法人 青大悲福祉協会

令和三年 立夏
夏号

清月荘だより

社会福祉法人 青大悲福祉協会
養護老人ホーム 清月荘
訪問介護 清月荘
デイサービスセンター 清月荘
居宅介護支援 清月荘

清月荘ホームページ <http://www.fukushi-seidaihi.or.jp/>

発行：養護老人ホーム 清月荘
電話052-451-4073 FAX052-452-8505



「清月荘だより」第8号



社会福祉法人 青大悲福祉協会 理事長 中條直樹

「清月荘だより」第8号をお手元にお届けいたします。近年では様変わりをした感のある豪雨を伴う梅雨もやっと明け、暑い日が続いています。東京都と沖縄県を対象とした緊急事態宣言の延長と神奈川・千葉・埼玉の首都圏の3県と大阪府を追加、さらに5道府県にまん延防止等措置が適用されることになり、いまだに全国的にコロナ禍のもとでの生活を受け入れざるを得ない状況です。

ウイルスは約三十億年前に地球上に存在していたと言われ、人類の出現が二十万年前とされていますから、その共存の時間は想像を絶するほど長いのです。ヒト・ウイルスは、野生動物のウイルスがヒトの間で色々に受け継がれ、ヒトの間だけで存続するように変異してきたと言われています。さまざまなウイルスと人類との闘いの歴史において、人類が勝利した例として最初に脳裏に浮かぶのは天然痘ウイルスであり、根絶宣言されたのは1980年とのこと、このことからウイルスとの闘いはこれからも続きます。人類の叡知を結集し、「新型コロナウイルス」に対応する副反応の少ない、安心して接種できるワクチンや決定的な治療薬の一刻も早い完成を心から願うとともに、感染症に対する危機管理をこれまで以上に真剣に継続的に取り組んでいく必要があると考えています。

「東京オリンピック2020」も開幕し、8月8日に閉会式、引き続き「パラリンピック」が8月23日に開会式、そして9月5日に閉会となりますが、それらの多くがコロナ禍により無観客で行なわれるとのこと。テレビでの観戦となりますが、無事に両大会とも閉会式を迎えることが出来るよう祈るばかりです。

私共職員一同はこのコロナ禍という困難な状況下において、「笑顔」を忘れることなく、入所者おひとりおひとりを見守ってまいります。

～夏の思い出～



7月7日は七夕です
今年も毎年恒例のスイカショーがあります
みなさんお腹いっぱい食べて下さい！！
3組 2時30分～
かめ組 3時00分～
1F皆食堂にて行います
席は食事の席に座して下さい
皆さん笑顔、食卓のご協力ありがとうございました
皆さんの願いが叶いますように



【編集後記】

長い梅雨が明け、今年も暑い夏がやってきました。マスクで感染予防はしつつ、脱水や熱中症に気をつけながら『前向きに』過ごしていきましょう。

清月荘のマスコットキャラクター 清さん



【各セクションからのおたより】

養護老人ホーム 清月荘から 🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴

梅雨が明け、今年も暑い夏がやってきましたね！清月荘の入所者の方々はポカリスエットやオレンジジュース、カルピスで作った氷を食べて、ひと味違った夏の楽しみ方をしています。みなさまのおすすめの夏対策があればぜひ教えてください！



さて、毎年恒例7月7日には七夕の行事を行いました。短冊に願い事を書いて、各階に飾った大きな笹に願いを込めて結びました。

もちろん、スイカショーではスイカの食べ放題を開催しました！「甘くておしかった〜！」とみなさまの笑顔があふれ、職員にとっても嬉しい思い出となりました。

そして、新型コロナウイルスのワクチン接種を施設で実施し、少し安心されたという方もいらっしゃいます。

皆様も体調に気をつけて夏を乗り越えていきましょう！



デイサービスセンター 清月荘から 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

みなさまこんにちは、デイサービスセンター清月荘です。

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。まだまだ気軽に外出できない状況ではありますが、暑さも吹き飛ばすようなレクリエーションを行って利用者みなさまとともに職員も楽しみながら過ごしております。

7月には、おやつ時間にサンドウィッチを作りました。パンにマヨネーズを塗り、具材をのせて包丁で4等分にいただきました。自分たちでひと手間加えることにより「おいしい！」と好評でした。



また工作レクリエーションでは、カレンダー作りでBBQを、テイルーム飾りでは水族館を、それぞれイメージして製作しました。時間はかかりましたが素敵な作品ができあがりました。

そして庭では、レクリエーションとして水鉄砲での的当てを行いました。夏祭りを思い出して、みなさま真剣な表情で楽しんでおられ、こちらもちまたやりたいと大好評でした。

これからも、利用者みなさまに楽しんでいただけるよう、ともに暑さに負けず過ごしていきます。



こんにちは！ 訪問介護事業所 です！！ 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

毎日暑い日が続いていますが、みなさまの体調にお変わりはありませんか？

今回は、睡眠についてお話ししたいと思います。

暑さで外出の機会が減ると、昼間の刺激や運動量が減少しがちになります。夜も蒸し暑くなってくるため、夏は睡眠の質が低下しがちな季節です。夜中に何度も目が覚めると、睡眠の満足度が下がり生活の質が低下してしまいます。夜にしっかりと睡眠をとるためには、朝は日の光をあびて、眠気をさそうホルモン＝メラトニンの分泌を抑制することが大切だそうです。天気が雨や曇りであっても、窓際で光を浴びるだけで十分効果が期待できます。

朝は部屋のカーテンを開け、外の光を部屋に取り入れるようにしましょう。メラトニンは、良い睡眠のためには不可欠なホルモンです。夜になるにつれてだんだんと分泌が増え、夜中に最大となるそうです。

部屋の中からでもよいのでしっかり外の光を浴びて、質の良い睡眠をとって暑い夏を乗り越えましょう！

居宅介護支援 清月荘から 🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈

《介護者の健康管理》

まじめな人ほど、介護の手を抜いたり、他人任せにすることに罪悪感を感じ、がんばってしまいがちです。しかし、それが続くと、介護をする人が体調を崩したり、精神的に追い詰められたりしてしまいます。そうなる一番困るのは、介護を受ける側です。

介護をする人が心身を守るためには、次のことを心がけておくといよいでしょう。

★周りに協力を求め、ひとりで抱え込まない

・協力してくれる人は周りにたくさんいます。話をきいてもらうだけでも精神的に楽になることでしょう。

★介護を支援する制度をうまく利用する

・介護保険制度だけではなく、公的なものや民間など様々なサービスがあります。上手に活用していきましょう。

ケアマネジャーは、介護者支援も行っています。ひとりで悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

清月荘の厨房から 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

今回は、7月7日に行われた七夕の様子を紹介します。

七夕とは、織姫と彦星が天の川を渡って一年に一度会える夜のことで、また、人々は短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けます。

七夕の食べ物と言えば、昔に索餅さくべいという小麦をひねってあげたお菓子がありました。これに素麺が似ているということで、現代では素麺が食べられるようになりました。

清月荘では、みんなで短冊に願い事を書き、厨房では昼食時に鮎の塩焼きや素麺、煮物、清汁といった七夕にちなんだ料理を提供しました。鮎は当日に新鮮なものを仕入れ、一尾ずつ串に刺して塩焼きにしています。身がぎっしりと詰まっており、見た目も良いので初夏を感じる味わいとなりました。

また、清月荘では毎年恒例のスイカショーも行われました。大きなスイカが切られていく様子はとても迫力があり、入所者の皆様に非常に喜んで頂きました。皆様の願いが叶いますように…。

