

広報誌

南勢カトリック

発行 社会福祉法人聖ヨゼフ会松阪

2019年12月号



『第29回 松阪合唱フェスティバル2019に参加』

防災協定

令和元年8月2日、松阪市と聖ヨゼフ会松阪との間で災害時における要配慮者を受け入れのため福祉避難所として設置、運営を行う防災協定の締結をいたしました。今までに経験したことがないような風水害の被害が、各地で聞かれています。日頃から、防災、減災の意識を高め、災害に備えていきたいと思ひます。

喫茶くつろ木 ★ハロウィンにあわせて★



ケアハウスでは月に1回、職員おすすめのスイーツを購入し淹れたてのコーヒーと共におもてなしをする「喫茶くつろ木」を開いています。今回は秋の味覚の栗を使った「モンブラン」にハロウィンに合わせたデコレーションをして皆さんに楽しんで頂きました。

研修会

11月15日、学校法人森ノ宮医療学園 森ノ宮医療大学 横井賀津志教授をお招きし、『高齢者介護現場における棒体操の実践活用』というテーマでお話をいただきました。身近にある新聞紙を利用することで楽しみながら取り組める工夫がなされており、レクリエーションとしても、楽しんでいただけたのではないかと思います。



編集後記

今年も残すところあとわずかになりました。各事業所で行われた行事の様子を中心に今回の広報誌を作成いたしました。南勢カトリックの様子が少しでもわかっていると嬉しいです。これからもよろしくお願いいたします。

食堂改修工事



特別養護老人ホームでは、食堂とトイレの改修工事を行いました。食堂として使用するだけでなく、入居者の憩いの場としても活用しています。

すべてのいのちを守るため

シスター 村田加代子

美しい自然に心が癒される反面、私たちが物質的豊かさを追求するあまり自然環境を傷つけているのも事実です。その結果日本をはじめ世界各地で様々な自然災害の猛威にさらされて多くの人々が辛い厳しい状況に置かれているのもまた現実です。被災された方々が一日も早く元の生活に戻ることが出来るように願ひ続けている今この時に、教皇フランシスコが訪日されました。世界十三億のカトリック信者を導いて下さる善き牧者です。日本のカトリック信者は四十四万人、日本の人口の僅か0.3%です。この国を訪問された目的は信者のためだけではないことが分かります。訪日のテーマは「すべてのいのちを守るため」でした。

被爆地長崎、広島から平和を願ひ核兵器廃絶に向けて発信された力強いメッセージの中で「平和の実現のためには一人ひとりに責任がある」と述べられたことが強く印象に残りました。ミサの前に参列者への祝福のためにアリーナを一周された際、障がいのある方々へのブースではパパーモビルから降りて、一人ひとりに寄り添い抱擁されるお姿を拝見し、これぞ教皇様の神髄と胸が熱くなりました。

教皇様はある時、若者に向けて「神はあなたが大好きなのです。人生に何があろうとも、決してこれを疑ってはけません。いかなる状況にあつても、あなたはどこまでも愛されているのです。」と述べられています。これは若者だけではなく様々な困難の中にあるすべての人々への祈りのこもった応援だと感じます。

東京ドームに響き渡った今回のテーマソング「すべてのいのちを守るため」(時のしるし)の大合唱は、教皇様が訪日されたことへの感謝とともに、これからの日本に、私たちに託された使命を深く感じました。

社会福祉法人 聖ヨゼフ会松阪

井戸からの脱出(答え)

正解: 28時間
時間で「3メートル上がる」「すぐに2メートル落ちる」などの語句から「1時間で1メートルしか上がれない」「30メートル上がるのに30時間が必要」と思ってしまうがちですが、実際は少し違います。27時間が経過した時点で、幼女は井戸の底から27メートル地点にいます。井戸を脱出するまで残り3メートル。ここから1時間あれば3メートル上がれます。その瞬間、幼女は井戸から脱出しているため「直後に2メートル落ちる」こともなく必要時間は28時間で足りるという理屈です。

不思議な消しゴム(答え)

正解: 消しゴムの値段は5円
仮に消しゴムが10円だとすると、消しゴムより100円高いボールペンの値段は110円になり、2つを合計すると120円になってしまいます。つまり 消しゴム+ボールペン=110
すなわち 消しゴム+(消しゴム+100)=110
を満たす消しゴムの値段を求めればよいのです。式に当てはまるのは「消しゴム=5」のみ。そんなわけで、最終的には
消しゴム=5円
ボールペン=105円
です。





新任職員紹介♪

先輩職員の方々に倣って、利用者様に「ぬくもり」を感じていただけるような支援ができるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。
伊勢寺デイサービスぬくもりの家 村田 絹代



今年9月から厨房で昼食の準備・片付け業務をさせて頂いています。利用者様の身体状況に配慮し食べやすい食事の提供に努力していきたいと思っています。
伊勢寺デイサービスぬくもりの家 梅谷 順子



井戸からの脱出

幼女は深さ30メートルの井戸に落ちてしまった。幼女は1時間ごとに3メートル登るが、その直後に2メートルすり落ちてしまう。幼女が井戸から脱出するには何時間かかる？

答えはP 8

不思議な消しゴム

ボールペンと消しゴムの値段は合わせて110円。ボールペンは消しゴムより100円高い。では、消しゴムの値段は？

御自分の筋肉量をチェックしてみましょう！

介護あるあるコーナー

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ！

(ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む)

← 低サルコペニアの可能性 → 高



「困めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まるほか、身体能力や転倒歴との関係も認められているといわれています。

前号では「フレイル」(虚弱)のお話をしましたが、同様に近年注目されているのが「サルコペニア」です。

サルコペニアとは加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下の事をいい「筋肉減少症」ともいわれています。原因は加齢以外にもエネルギーやたんぱく質などの摂取不足、身体活動量の減少等があり、高齢者の10~20%がサルコペニアと言われています。年齢を重ねると転倒・骨折・移動能力の低下により日常生活が困難な状態を引き起こしてしまいます。今回は自宅でできるフレイル・サルコペニア予防に有効な運動を御紹介します。

ストレッチ

20秒×3セットずつ

10回×3セットずつ

筋力アップエクササイズ

5文字~10文字



① 太ももの裏のストレッチ

イスに浅く腰掛け、かかとを床に着け、膝をやや伸ばした状態で体を前に傾ける。つま先を挙げた形と足の裏を床に着けた形の2通りで行う。

③ 内もものストレッチ

イスに浅く腰掛け、両足を広げて少し前かがみになるようにし、さらに広げていく。

④ お尻の筋肉のストレッチ

イスに腰掛け、伸ばす方の足をもう片方の足にかけ、手でゆっくり引き寄せる様にしてお尻の筋肉を伸ばす。

⑤ ふくらはぎのストレッチ

テーブルや手すり等につかまり、片方の足を後ろに引き、体を前に傾けながら引いた方のふくらはぎを伸ばす。



⑥ ふくらはぎの筋トレ

テーブルや手すり等につかまり、足を肩幅くらいに開いて立つ。ゆっくりとかかとを上げて、上がりきったところで少し止め、またゆっくりとかかとを下ろす。これを10回繰り返す。余裕があれば、片足で行うとより効果的。でも無理は禁物。

⑦ 太ももの筋トレ(初級)

イスに腰掛け、膝を無理のない範囲で伸ばしたまま足全体の上げ下げを行う。5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。

⑧ 脚の筋トレ

足の付け根から足全体を動かしてつま先で文字を書く。ひらがなで5文字くらいからはじめ、慣れてきたら少しずつ文字数を増やしていく。



タンツ・タンツとリズム良く行うのではなく、爪先立ちになった際に少しと静止するようなイメージで行いましょう。

脚の筋トレではできるだけ、大きく、ゆっくりと動かすことが大切です。「の~~~~」と大きな声を出しながら実施しましょう。

呼吸はしっかり行いながら、いずれのストレッチも20秒程度ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。

第二回伊勢寺夏祭り

昨年に引き続き、伊勢寺夏祭りを8月18日(日)に開催いたしました。

今年は、特養老人ホームの夏祭りに毎年来て頂いております「美松会」の皆様に来て頂き、昨年以上に盆踊りが賑やかに行われました。

屋台では、かき氷やそうめん等の販売、また、子ども向けのゲームでは、スタンプラリー形式で、最後にわた菓子のプレゼントを行いました。

クライマックスには、子ども達の間で特に人気となっている「パプリカ」を地域の子供達と職員と一緒に踊りました。ご来場頂きました皆様、ありがとうございました。



「美松会の皆様」

ありがとうございました



「ヨーヨー釣り」

(お菓子引きやわなげもありました)



職員による「桃太郎」

USA ダンスの披露も!!



☆パプリカ☆

子ども達の踊りに癒しと元気をもらいました



「アクセサリー販売のサヤ様」

素敵なアクセサリー♡

ありがとうございました



「盆踊り」(炭坑節や東京音頭など)



「美松会様」

美松会の皆さまの優雅な踊りは、夏まつりに華を添えていただきました。



特別養護老人ホーム 夏祭り

特別養護老人ホームでは、8月2日に夏祭りを開催いたしました。今年も美松会の皆さまをお招きし、盆踊りを披露していただきました。盆踊りのリズムに入居者の皆さまも心が踊り、職員といっしょに楽しめました。また、今年は、綿菓子をふるまい、お祭りの雰囲気を感じていただけたのではないのでしょうか。



「盆踊り」



「綿菓子」

入居者の皆さまに綿菓子をふるまいました。



♪素敵な笑顔で拍手ありがとうございます♪

8月1日 夕涼み会をしました。暑い夏を乗り越えて頂く様にと「うなぎ丼」メインの食事や「盆踊り」・「くじ引き」
「職員のマジックショーやジェスチャーゲーム」手づくりの御神輿で夏の気分を味わって頂きました。



☆マジックショー上手くできたかな☆



♪炭坑節・東京音頭♪

ケアハウス 夕涼み会

毎年恒例の夏祭り週間の様子です♪
お神輿や射的、ヨーヨー釣りを準備して夏祭りの雰囲気味わってもらいました。
輪投げやお菓子釣りも好評で皆さんの笑顔がはじけていました♪



「射的」

当たらんわあ



8月5日~10日

夏祭りの デイサービス



「おみこし」



「輪投」



「ヨーヨー釣り」



「お菓子釣り」

阿坂運動会

今年度、地域支援事業の一つとして、阿坂地区の運動会に参加させていただきました。玉入れやムカデ競争、ラグビーボールを使ったリレーなどに参加させていただきました。地域の皆さまと触れ合えた貴重な時間となりました。



ラグビーボールを追っています。



息を合わせてイチニ・イチニ

松阪合唱フェスティバル2019

10月13日(日)の『松阪合唱フェスティバル2019』に初出演いたしました。当日は、岡本先生の指揮のもと金曜日のご利用者様が18名と職員が25名で出演し、①さんまの歌、②高原列車は行くの2曲を歌いました。さんまの歌では、職員が巨大なさんまの写真を用意し、高原列車は行くでは曲の最後に右手を突き上げて、「ハイ！」で締めくくりました。

半年後に行われる大きな舞台という事もあり、初めて案内した4月頃は「当日まで元気に(生きていたら)いたら参加するわ」とご利用者様と笑って会話をしました。しかし、練習を重ねるうちに「10月までは元気におこなあかん！」という言葉が変わっていき、目標の持つ事の大切さを感じました。

当日は、ステージに上がるという慣れない事に緊張する人が多かったのですが、終了後には、皆から笑みがこぼれていました。来年、再来年も「参加したい！」という目標を持ち続けていきたいと思えます。



松阪合唱フェスティバルに向けて、練習中



岡本先生の指導にも熱が入ります。



本番前は、緊張をされていた様子が見えましたが、いざ、本番が始まると大きな歌声に会場から、大きな拍手をいただきました。



松阪合唱フェスティバル後の1枚。皆さま、ありがとうございました。

★南勢カトリック秋祭り★



『パン販売』メロンズテイルさんのパンは、大人気。お土産にたくさん買われる方もみえました。



「音レク・体操」

お昼ご飯の前に歌と体操。声を出して、体を動かして、心と体のリフレッシュ。



「響座いなせ組」

オープニングは、響座いなせ組の皆さま。壮大な太鼓の演奏に会場も一気にお祭りの雰囲気になりました。



今年の司会は、こちらの二人です。



「阿坂ダンサーズでっせ」

職員もいっしょに踊って、笑って、会場は大変、盛り上がりました。



「アレグリア」

アレグリア様のフラメンコの華麗な舞に心を奪われた方もいたのではないのでしょうか？

令和1年 秋祭り		場所	ケアハウスお聖堂
内容	時間		
響座いなせ組 太鼓	9:50~10:10		
実行委員長 あいさつ	10:15~10:20		
ビデオ上映	10:20~10:40		
フラメンコ	10:45~11:05		
休憩	11:05~11:20		
ギター演奏	11:20~11:40		
音・レク体操	11:45~12:00		
昼食・フリータイム	12:00~13:10		
阿坂ダンサーズ	13:10~13:40		
職員の出し物	13:45~14:00		

南勢カトリック

「タイムスケジュール」



「フィナーレ」

秋まつりのフィナーレは、職員が、お祭りマンボのリズムに合わせて踊りました。南勢カトリックの美空ひばりにもご出演いただきました。感動？のフィナーレを迎えることができたのではないのでしょうか。



「喫茶プーすけ」

今年もボランティアとして、参加いただきました。



また、来年も
よろしくお願ひします。



「松阪ジュニアギターアンサンブル」

ギターの心地よい演奏にうっとりしました。

今年は、10月20日(日)に南勢カトリック秋まつりを開催いたしました。天候にも恵まれ、来場の方の笑顔にたくさん出会うことができました。その時の様子を一部ではございますが、ご紹介したいと思います。