



社会福祉法人 御前崎厚生会
 特別養護老人ホーム 灯光園
 電話 (0548)63-3729(代表)
 FAX 63-4131
 灯光園デイサービスセンター
 63-6002
 灯光園在宅介護支援センター
 63-5116
 灯光園居宅介護支援事業所
 63-5115



秋の日に

施設長 澤島 久美子

十一月五日、今年も芋ほりの日はいいお天気です。家族会、民生委員の方々、ライオンズクラブ、静銀の皆さん、毎年のボランティアありがとうございます。畑に下りることが不安だったお年寄りも、皆さんの笑顔に誘われ、いつの間にか夢中になってお芋を掘っていました。お年寄りが畑に座り込んでも大丈夫のように、一緒に畑に座り込んでくださる方もいました。作業がサクサク進み、あっという間に完了。畑の作業に間に合わないお年寄りも出てしまいましたが、焼き芋を頬張り大満足のようです。

今年もたくさん掘りました。甘くてとても美味しいお芋です。てんぷらや大学芋など、楽しみです。食欲の秋ですね。

動かして

錆ない体をつくらう

灯光園デイサービス
主任介護士 八木麻里

◆ロト3紹介

1 2 3 4 5 6 7

ここに、1〜7までの数字があります。このなかから、3つ数字を選んでください。

選びましたか？選んだ数字を書いておいてくださいね。

も同様です。運動と運動習慣、身につけたいものです。

灯光園デイサービスでは、個別の機能訓練とは別に、一日三回体操の機会があります。

①午前十一時

ダンベル健康体操、忍者体操、口腔体操

②午後二時

ラジオ体操

③午後四時

御前崎体良体操

ダンベル健康体操は基礎代謝を高め、エネルギー消費の大きい体に作り変えることを目的とした一日十五分、十種類の体操です。綿を入れた軽い布製のダンベルや真砂を入れたダンベル、鉄製の重いダンベルなどを使います。それぞれの体力や握る力によって選んでいただきます。

忍者体操は手を刀に見立てて指で空を切る「刀印」バランスを保つ忍者のポーズなど、忍者の動きと精神を取り入れた楽し

い体操です。

皆さんご存知のラジオ体操第一です。そして、御前崎の歌に合わせて行う全身運動の御前崎体良体操です。

いずれの体操も椅子に座って行います。「運動は、高齢者でも何歳から始めても、意味がある。」と言われます。紹介した体操はだれでもどこでもいつでも簡単にできる運動です。みんな、和気あいあい楽しく行っています。

高齢期一番の心配は健康です。「元気でいればなんとかなる。」と言います。高齢者の宝はお金ではなく健康です。デイサービスでは心も体も動く様々なメニューを用意しています。体操を長く続けることで無理なく、楽しく錆びない体を作って行きたいと思えます。



◆ロト3紹介

デイでは午後四時になると、3つの数字を書いた紙をもって、「ロト3」が始まります。ご利用者様や職員が箱の中から、数字の球を引くのですが、なにが出るかはその日の運、「あつた!」「ないよ!」大きな声飛び交います。十月八日(土)には、ご夫婦で当選という幸運のカップルも出て大変盛り上がっていました。

景品は、ご利用者や職員手作りの品、職員が心をこめて選んだお楽しみ品の品々です。

さて、今日の数字は123です。幸運の女神は微笑んだでしょうか？



よく噛んで楽しい食事5 食べてイキイキ元気②

管理栄養士 村田 早恵美

食事に関する話で、「バランスよく食べればいい。」とよく聞きますが、そもそも「食事のバランス」ってなんでしょう？

食事のバランスとは、ご飯(主食)、メイン料理(主菜)、小鉢(副菜)、汁物を丁度良く食べることです。「二汁三菜」という言葉がありますが、まさにこれが食事のバランスです。食べ過ぎてても、小食すぎても、どれかを減らしてもバランスは悪くなってしまいます。園での食事にもこれに添って献立をつくっています。こういった食事にはそれぞれ違う役割があります。

主食 主に炭水化物でできているもので、エネルギー源になります。ご飯やパンがこれにあたります。よく噛んで食べることで満腹感を感じることが出来ます。



主菜 たんぱく質が多く含まれているもの、お肉・お魚・卵がこれになります。筋肉や皮膚を作る素になります。

副菜 ビタミン・ミネラルが主になっています。ビタミンは炭水化物やたんぱく質を上手に体に取り込んだり、活用する役割を持っています。

汁物 汁物は栄養的な役割よりも、食事の喉ごしを良くしたり、食欲増進や季節感が主になります。さつまいぶがゴロリと入ったみそ汁です。

美味しく楽しく食事をするこ
とで、より栄養を摂取できると
言われています。

時雨 (しぐれ)

晩秋から初冬にかけてザーッと勢いよく降り、すぐにカラッと上がる雨。

恒例の芋ほり。今年も大豊作でした。早速さんまのお礼に大槌に送りました。ハロウィン? なんだかわからないけど子供たちが仮装をして訪れ元気をもらいました。



ようこそ灯光園へ

施設長 澤島久美子

んけんをして、負けたら足を少しずつ広げます。負けが続くと大きく広げることになります。

股関節の運動です。

十一月十日、下岬地区の老人会の皆さんが定例会を灯光園を会場に行いました。さすが地元です。四十人くらいの皆さんが時間前に勢ぞろいしました。顔見知りの方も多くいて、ちょっと安心です。

まずは私のお話から。灯光園のお年寄りの様子をお知らせし、百歳を過ぎた方たちがお元気なことを話しました。皆さん感心しながら熱心に聞いてくれました。そのあとは少し体を動かしました。機能訓練の担当職員がじゃんけんゲームです。職員とじゃ

二つ目の班はリハビリ室で体を動かしました。マシン三台を試乗です。ゆっくり体を動かして、手足や腰がなめらかに動くようになります。足回しのエスカルゴやイージーウオークも交代で

やっていたいただきました。皆さんにぎやかに楽しんでいただきました。他の地区の定例会でもお話をさせていたことがありますが、次はぜひ灯光園にお越しください。



ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

灯光園デイサービス

- (十月)
 - 新城 大海様 (活動の手伝い) 三回
 - 山崎 麻妃様 (書道クラブ) 二回
 - 乙坂 昇平様 (家族会喫茶フルト演奏) 一回
 - 大澤 晶子様 (家族会喫茶歌唱) 一回
 - (十一月)
 - 御前崎ライオンズクラブ様 (芋ほり) 一回
 - 静岡銀行御前崎支店様 (芋ほり) 一回
 - 御前崎地区民生児童委員様 (芋ほり) 一回
 - 川口 節子様 (絵手紙) 二回
 - 清水ソノ子様 (カラオケ支援) 二十五回
 - 松下 肇様 (のこぎり演奏) 一回
 - 川口 節子様 (絵手紙) 一回
 - 清水ソノ子様 (カラオケ支援) 十回
 - 日赤奉仕団白羽地区様 (草取り) 一回
 - 松下 肇様 (のこぎり演奏) 一回
- (十一月十四日現在)

編集後記

フォトギャラリーで「時雨」を紹介しました。数十年前教えられ、日々の教訓としていた句があります。「浜までは海女も蓑着る時雨かな」どうせ○○だから、と言っ戒めです。寒くなってきました。風邪などひかぬようお体ご自愛ください。