

ふれあい

第103号

佐藤寿子

運動会

医療法人ガラシア会
介護老人保健施設
ニューライフガラシア
広報委員会
2021年12月発行
TEL 072-729-2346
FAX 072-729-7951

10月6日 運動会を行いました。午前中は入所の方、午後からはデイの方が、楽しめました。新競技“ボッチャ風”や“消毒リレー”など、今年らしい競技もあり、盛り上がりました。

午前の部～入所～



104歳！
きっと史上最年長の
聖火ランナー



新競技
“ボッチャ風”
枠に向かって
玉を投げます。



大玉転がし
職員が走り回
ります



意外と
むずかしいわ！

午後の部～デイケア



運動会と言えば玉入れ！
童心に帰って沢山の玉を
かごに入れておられました。



今年らしい(?) 競技、
“消毒リレー”。手指を
消毒して次の方に消毒
液を回します。



記念撮影

デイケアではお互いの健闘を称え、
最後は記念撮影！



リハビリ通信

～ 自宅でもできる運動 ②～



<スクワット>

膝を曲げ伸ばしする運動です。椅子などを持ち、体を安定させて行ってください。

効果：太ももやふくらはぎ、お尻まわりといった足全体の筋力を向上させることで歩き続ける能力を向上させます。

頻度：最初は週2～3回程度、1日10回を目安に行ってください。

注意点：・運動中は息を止めずに行ってください。
・関節に痛みが出ている場合は運動を控えて下さい。

(出典元：公益社団法人大阪理学療法士会HP)



膝の痛みが少なく、手すりを持って立つことが出来る方、よく歩かれる方にもお勧めです！

【基本姿勢】

数を数えながら
ゆっくり行う

繰り返す



椅子や机を持ち
体を安定させる

肩幅に足を
開く



腰を少し落とす
(お尻は突き出さない)



膝を伸ばす

ボランティア紹介 ～喜びのわかちあい～

中学校のコミュニティプロジェクト活動の一環で、タオルなど清拭用の布をたくさん集め、8月28日(土)届けてくださいました。施設長、ボランティア係と共にありがたく受け取りました。施設長より、笑唄のCDと著書をプレゼントしました。ありがとうございました。

事務長 鄭美貴子



大阪教育大学付属
池田中学校の生徒の皆様

ニューライフがロシア様
このたびはコロナ禍における私たちの
活動にご協力いただき、誠に
ありがとうございます
とても充実した活動になりました
タオルを喜んでくださり本当に
嬉しいです 本やCDもありがとうございました
ニューライフがロシア様の
ご発展をお祈り申し上げます
令和三年八月三十日

百寿さんいらっしゃい!

※百寿とは100歳の方

川村 マサヨ 様

大正10年10月20日生



長寿の秘訣は・・・

「何でも食べる事」

好きな食べ物は・・・

「何でも好き」

趣味は・・・

「手芸」

100歳のお誕生日おめでとう!

僕が子どものとき、一緒に遊んだりたくさんのお話を教えてくれてありがとう。おばあちゃんの笑顔、好きやねん(^^) / これからも元気でステキな笑顔を見せてね!

孫 亮様より

大好きなおばあちゃんへ

100歳のお誕生日おめでとう。

私が小さい時からずっとそばで見守ってくれていたおばあちゃん。幼稚園の頃は毎日バス停まで来て笑顔で「いってらっしゃい」と手を振り見送ってくれました。小学校の授業参観では毎回見に来てくれて心強かったのを覚えています。

挨拶や礼儀の大切さを教えてくれたおばあちゃん。時には厳しく、でも本当に優しいおばあちゃん。つらい時もおばあちゃんの笑顔とおばあちゃん手作りのおいしいごはんが私を待っていてくれました。これからもずっと大好きです。私にとって、自慢で偉大なおばあちゃんです!

孫 めぐみ様より

母の百寿に思う

母は無事百歳を迎えました。

ここまで元気で長生きできたことも多くの方々に支えられていることを忘れず、感謝の気持ちを持ち続けている母の生き方にあるのだと思います。

何時も前を向き常に自分のことより周りの人のことを一番に考える母です。百歳を迎えた今も『何か役に立ちたい』と考えています。頭が下がります。

「もうゆっくり、のんびり過ごして良いのよ。お母さん元気でもっともっと長生きしようね。」と言葉かけする日々です。

長女 山田文代様より



100歳 ひ孫からお祝い



64歳 孫と

祝100歳!!百寿おめでとう

ございます!

これからは身体に気をつけて、いつまでも元気いっぱい、笑顔いっぱい長生きして下さい。いつもありがとうございます。また会いに行きます。

孫 香織様より

り



75歳 孫とディナー



60歳 北海道にて

いつもみんなに笑顔を届けてくれてありがとうございます。

百寿本当におめでとうございます。これからも、もっともっと笑顔と笑いを届けて下さい。いつまでも元気な姿で皆に力を分けて下さい。

孫 ゆうや様より

川村さんには14年という長いお付き合いをしていただき、100歳をご一緒にお祝い出来ることを本当に嬉しく思います。「何かさせて下さい!」と、色々なことに興味と意欲をもって取り組まれる川村さん。いつも周りを気づかい、誰に対しても優しく声をかけて下さる川村さん。これからもお元気で私たちのお手本でいて下さい!

ディケアスタッフより

シリーズ
最期を迎える方を支える
スピリチュアルケアの観点より（１）

医療法人ガラシア会
チャプレン

松本 信愛



私は、チャプレン（病院や施設付きの神父）として、ガラシアで働いています。チャプレンの主な役割は、皆様の「心と魂のケア」です。これを伝統的には「パストラルケア」と言っていましたが、最近は「スピリチュアルケア」という言い方が一般的です。

このシリーズのテーマは「最期を迎える方を支えるケア」ですが、「最期を迎える方」にとって大切なことは、「全ての方」にとっても大切なことです。そして「全ての方」にとって大切なことは、もちろん「最期を迎える方」にとっても大切なことです。すなわち、どんな状態になっても「尊厳性のある人間」として向き合うということです。

「支えるケア」をするということは、何か困っていること、悩んでいることを解決してあげようということのように聞こえますが、多くの人にとって本当の深い悩みは「その問題には解決がない」という時です。

解決があるようなことなら、そこで問題は終わりますが、解決がない場合は、解決がないことが「心の痛み」となってきます。これを「スピリチュアルな痛み」と言います。

「スピリチュアルな痛み」は「希望と現実が異なる」ことから出てきます。

たとえば、「若い時のように元気でいたい」という希望に対して、「だんだんと年をとって体が弱っていく」という現実、または、「死にたくない、死なせたくない」という希望に対して「最期の時が近づいている」という現実など、どうしてもよい解決策がないようなことを悩みだすと、深い「心の痛み」となります。

このような「心の痛み」を何とかできないかと考えて取り組んでいるのが「スピリチュアルケア」です。

次回からそのことについて具体的に考えていきます。



10月20日から11月17日まで、4階玄関ホールにて作品展を行っていました。書道、ちぎり絵、刺し子など今年も力作揃いでした。

