

ふれあい

富美子



今年もよろしく
お願い致します！



皆様、新年明けましておめでとうございます。

一旦終息傾向にあったコロナ禍ですが、オミクロン株の出現により、再び予断を許さない状況となっております。昨年、様々な感染対策を余儀なくされた中で、当施設におけるガラス越しでのインターホンを使った面会は好評でした。今年は施設内のWi-Fi環境が整い、遠隔地の方とはパソコンの画面を通じて面会が可能となりますが、やはり生の顔を見られ声が聞けるという安心感に勝るものはないと思う次第です。

今しばらく不透明な事態が続きそうですが、利用者様やご家族の幸せを第一と考え、老健の多機能性を活かすことにより、個々のニーズに柔軟に対応していきたいと考えています。同時に、高齢者の心身の状態は多種多様ですので、厚労省が唱える「科学的介護」の導入といった画一的な概念に捕らわれず、個性を尊重した医療・介護の提供を目指してまいります。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、どうかよろしくお願いいたします。

施設長 阿曾沼克弘

リハビリ通信

～ 自宅でもできる運動 ③～



<膝伸ばし>

効果：椅子からの立ち上がりや歩行、階段昇降など、日常生活にみられる種々の動作の改善に有効です。

頻度：最初は週2～3回程度、1日左右10回3セットを目安に行ってください。

注意点：・関節に腫れや熱感、痛みが出ている場合や途中痛みが出れば運動を控えて下さい。
・運動中は息を止めずに、声に出して行って下さい。

座る事が出来、膝の曲げ伸ばしが出来る方であれば行う事が出来ます



【基本姿勢】



背筋を伸ばす

椅子に浅く座る



1、2、3、4

伸ばせる範囲で膝を伸ばす



5、6、7、8

膝を曲げ基本姿勢に戻る

繰り返す

ボランティア紹介 ～喜びのわかちあい～

七宝焼きサークル

七宝焼きとは七宝（金・銀・るり・水晶・しゃこ・さんご・めのう）をちりばめたように美しい焼き物のことを指します。そのような美しい七宝焼を作るサークルを第1・3月曜日にボランティアさんが行ってくださっています。どんな色にするかを楽しくお話ししながら決め、参加されている方は細かな作業ですが真剣な表情で銅板の上に釉薬で色を入れてボランティアさんに何度か電気炉で焼いてもらいます。同じ色の物を使っても塗り具合や電気炉の微妙な温度差でその人だけの美しい作品が出来上がります。キーホルダーやアームバンド、箸置きなどを作っていますが七宝焼が加わることでオシャレなものに変身します。いつもご指導いただきありがとうございます。





百寿

100歳!!



百寿さん※ いらっしやい

三木 光子様

大正11年2月14日生

※百寿とは： 100歳を迎えた方のこと



ご家族様より

100歳 おめでとうございます。

私達家族も本当に嬉しく思っています。

これからも元気でいて下さい。

家族一同



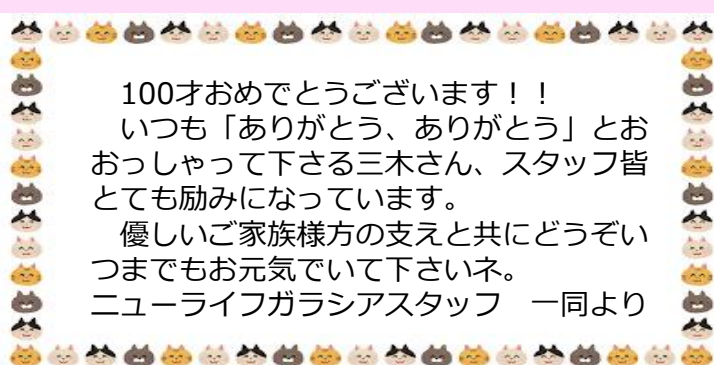
好きな食べもの

長生きのひけつ

いちご



猫 お菓子
良く寝る事



100才おめでとうございます!!

いつも「ありがとう、ありがとう」とお
おっしゃって下さる三木さん、スタッフ皆
とても励みになっています。

優しいご家族様方の支えと共にどうぞい
つまでもお元気でいて下さいネ。

ニューライフガラシアスタッフ 一同より

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(2)

医療法人ガラシア会
チャプレン
松本 信愛



前回、「スピリチュアルな痛み」というのは、「希望と現実が異なり、それを合わせることが不可能な場合に感じる心の痛み」ということを述べました。例として「死にたくない、死なせたくない」という希望に対して「最期が近づいている」という現実との差が「心の痛みになる」ということを挙げました。「不可能なこと」ならケアする方法はなさそうです。確かに、科学的や医学的にはケアできそうにありません。またいくらお金を積んでも解決できそうにもありません。

ここで注目されているのが「気持ちのレベル」での解決です。問題の根本的なことは解決しなくても、その事実を気持ちのレベルで受け入れることができれば、「心は穏やかに」なることができ、「心の悩み」から解放される可能性が出てくるのです。

そのために役立つこととして「傾聴（じっくり聴くこと）」が重要視されています。

なぜ「傾聴」が役立つのか、主に次の点が考えられます。

- (1) 傾聴してもらうことによって、「心の中にあるマイナス要因が出ていく」（「聞いていただいてスッキリしました」）
- (2) 傾聴してもらうと、自分が話しているうちに「心の整理ができる」（「人間って、結局こうなんですよね…」）
- (3) こうして「自分で」答えを見出せば（納得すれば）不可解な問題でも一応の解決となる

ここでの問題は「何を、どのように傾聴するのか」ということですが、専門家の答えは「気持ち」を傾聴することです。次回はどのように傾聴すればよいのかについて考えていきます。



お正月は
書き初め、双六
福笑いなどして
楽しみました。

