

ふれあい

暮らし

第105号

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
2022年 5月発行
TEL 072-729-2346
FAX 072-729-7951



今年は新型コロナウイルス感染という試練のときを経て、桜の季節がやって来ました。目に見えないウイルスに悪戦苦闘しているときに、自然界の営みは大いなる力によって養われ、気が付くと老木も若枝もピンクのかわいい花を咲かせ、動物の足跡や小鳥の鳴き声が春を告げていました。

自然環境に恵まれたニューライフガラシアでは、四季折々の木々や花を楽しむことができます。季節ごとに咲いている草花を見つけ、小さな花瓶に活けることが日々の楽しみです。また、お花をフロアに届けると、綺麗なお花にすぐに気づく高齢者の瞳に出会います。美しいものを感じるアンテナは高齢になっても衰えることがない、むしろ心は鋭敏であるようです。

四季折々、自然に触れる機会を提供し、自然からのメッセージが老いの不自由さをかかえている高齢者の心のアンテナに届き、日々の生活に潤いをもたらしてくれることを願っています。

鄭 美貴子



リハビリ通信

～ 自宅でもできる運動 ④～



毎日少しずつ続ける事が大切です。ぜひご自宅で時間を見つけてコツコツと運動を続けてみて下さい！



<足上げ>

効果：足上げで働く腸腰筋（ちょうようきん）という筋肉は、円背にならないように姿勢を保持したり、歩行時のつまづきを防止します。

頻度：最初は週2～3回程度、1日左右交互に10回3セットを目安に行ってください。

注意点：・運動中は息を止めずに、声に出して行って下さい。
・痛みが出ている時や、途中痛みを感じるようであれば、運動を控えて下さい。

<基本姿勢>

背筋を伸ばす

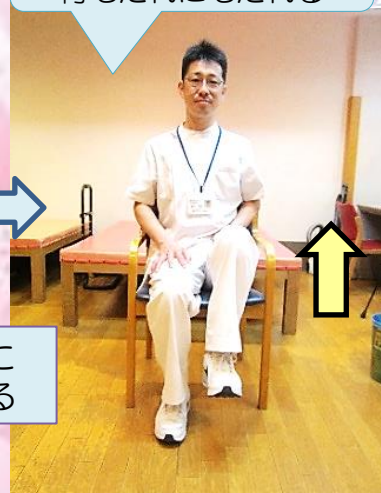
手は太ももに置く

浅く座る



左右交互に足を上げる

腰のたるさがあれば背もたれにもたれる



引用文献：高齢者介護予防トレーニング カジュアルリハビリテーションのすべて

ボランティア紹介

～喜びのわかちあい～

不要になったタオル、綿の衣類の寄付をお願いします。

使用済のタオル（バスタオル含む）、シーツ、古くなった衣類（Tシャツや浴衣着など）がお家にございましたらぜひいただけませんか。直接肌に触れるものですので、洗濯済みの綿のものとお願いします。こちらで裁断し、清拭布として使用させていただきます。

ボランティア係 濱口



ニューライフガラシア YouTubeチャンネル開設

誕生日会を館内にライブ配信



機材の準備に
一苦労



配信
スタート



最後は
笑唄



3月16日水曜日
3月のお誕生日会
を実施しました。
今月は阿曾沼先
生率いるバンドに
よる「春一番コン
サート」
感染症対策で利
用者が一堂に会
することは出来な
いため、7階ホー
ルでのコンサート
の様子を5階、デ
イルームにユー
チューブを使って
ライブ配信しまし
た。
約3週間前から
プロジェクトが開
始。試行錯誤を繰
り返し、何度もし
た。ハルをやりま

チャンネル登録
お願いします。



バイオリンが届か
ない、配信中にバ
ンドメンバーの個
人情報を言っ
まう等など多くの
ハプニングがあり
ましたが、無事楽
しく誕生日会を開
催できました。
当日の様子は編集
し、ニューライ
ガラシアチャン
ルで見ることが出
来ます。今後も行
事の様子などを配
信して行きますの
で、お楽しみに。

材料

たこ焼き粉
卵
水
タコ
お好みで
天かす、きざみショウガなど

作り方

- ① タコをフードプロセッサーに掛ける
- ② たこ焼き粉を袋の表示通りに作る
- ③ ②にタコを混ぜる
- ④ ③を焼く
- ⑤ ソースなどをかけて召し上がりください



大人気！調理レク レシピ ～たこやき～

フロアレクとして大人気の調理
レク！

毎回色々な料理を作るのですが、
その中でも人気のたこ焼きを紹
介します。といっても特別なレシ
ピはありません。噛みづらいタコ
をフードプロセッサーをかけて、
生地に混ぜるだけ。タコ焼き器を
前にすると皆さん腕が鳴るのか、
上手に作ってくださいます。

ソースのにおいに食欲もアップ。
おいしく召し上がれます。

この他ホットケーキミックスを
使ってたこ焼き器で焼くベビー
カステラも好評です。



前回は、不可解な問題でも「気持ちを傾聴すること」で心のケアは可能になるというところまで見ました。もちろん、心のケアができる傾聴者は「よい聴き手」でなければなりません。

では、「よい聴き手」とはどのような人でしょうか。

簡潔にするために箇条書きにします：

- ・ 真剣に相手の話に耳を傾ける
- ・ 全て相手に合わせるつもりで聴く
- ・ 自分の関係の話をあまりしない
- ・ 話題をこちらから変えない
- ・ 沈黙の間に無理に話さない
- ・ どんなことでも頭から否定しない

特に「気持ち」を聴くために：

- ・ 言葉の裏にある気持ちを探る
（どんな気持ちでこのように言っているのか…）
- ・ 質問があっても（客観的データよりも）気持ちのレベルで答える
（眠れない？ お薬の話でなく「不安なのですね…」）
- ・ 相手の気持ちの変化に敏感になる

気持ちに敏感になる練習としては「自分の気持ち」をしばしば振り返るのが役に立ちます。「今、自分はどんな気持ちか…」（うれしい気持ち？ 悲しい気持ち？ 怒りの気持ち？ 不安な気持ち？ どうしてよいかわからない気持ち？）

今回は少し漠然とした内容なので、次回からはもっと具体的なケースについて考えてみたいと思います。



中庭に鯉のぼりが泳いでいます。5月の空に気持ちよさそうです。

外からは見えないのですが、居室から、食堂から、デイルームから眺めて季節を感じています。

このあたりでも“屋根より高いこいのぼり”を見かけなくなりましたね。

鯉のぼりを飾った様子はユーチューブで見ることができます。ぜひご覧ください。



編集後記

二宮尊徳の教えに水車のたとえ話があるそうです。水車は半分は水の流に従いますが、もう半分は反対に回ります。半分従い、半分逆らうことにより、役に立つことが出来ます。コロナウイルスという逆境に対して、半分従い半分逆らう。今回のユーチューブへの挑戦に対して、賛成の声ばかりではありません。やっとWi-Fiの環境も整い、少しずつ私たちも変わるチャンスがやってきました。面会制限に従わなければならないのならば、逆らう方法を模索したいと思います。今後ゆっくりと広報誌、広報活動を変えていきたいと思っています。皆様のご意見をお聞かせください。

広報委員

