

6月の予定

- ★ 15日 誕生会 …… 6月の誕生者は1名です。
- ★ 16日 ふくふくサロン …… 寿食
栄養バランスがとれた食事の紹介と試食
- ★ 17日 宇都宮病院往診
介護相談員来訪
- ★ 30日 絵手紙教室 …… 七夕飾り作成

※ 6月は避難訓練を行います。

スタッフのひとり言

今年3月福岡箱崎宮の蚤の市でハーモニカを見つけました。ヤマハの2段ハーモニカでソプラノとアルトが2本並んで置かれていました。

ハーモニカは小学生のころ薄くて小さいものを吹いた記憶があります。久しぶりにハーモニカを見た私は懐かしさと“吹いてみたいな〜”という気持ちで、手に取ってみました。とてもきれいで優しい音色です。遠い記憶と感覚がよみがえり、ついに2本とも買うことに。

それ以来、愛犬ジャンプとの散歩の折には、ポケットにハーモニカを忍ばせ出かけます。誰もいない道を一人と一匹、ハーモニカを楽しみながら歩いています。聞いてくれるのは13年連れ添った老犬のみ、至福のひとつです。

折を見て、ホームでも懐かしい歌を吹いてみようと思います。カラオケが上手な入居者とコカリナや民謡が上手なスタッフ。歌は下手くそな私ですが、ハーモニカで声が出ない分をカバーできるかな……と思っています。

お知らせ

※ 気が早いようですが、今年の夏まつりは8月22日(日)に開催予定です。スタッフがワクワクしながら、計画を立てています。ぜひお越しください。お待ちしております。

※ 感染予防のため、ホームにお越しの際とお帰りの際は、手指の消毒をお願いします。玄関に消毒液を用意しています。

※ **グループホームすぎの子**ではより良いホーム作りのため、皆様のご意見・ご要望をお待ちしております。

受付担当 : 古瀬・菊地



今月の表紙

すぎの子の庭にあるカエデ。緑の葉が涼しげです。花瓶に挿した花や和菓子の横に添えると、色がとてもきれいで、重宝しています。昨夏は使いすぎて、手が届く範囲の葉がなくなっていました。今年は注意しながら、大事に使っていきます。

すぎの子ニュース

10年06月号



強くなった日差しのなか、ほっと一息つける場所を提供してくれる木陰。見上げれば、高く澄んだ空と日差しに映える若葉。美しい色合いに思わず見とれてしまいます。まもなく梅雨入り。ジメジメした季節がやってきます。美しい緑を身近に置いて、爽やかさを演出していきたいですね。

(認知症対応型共同生活介護)

グループホームすぎの子

唐津市厳木町岩屋 1373 番地 1

TEL&FAX 0955-63-4021

《運営理念》

その人らしく

笑顔ある生活づくり

“仕事は大人数、うまいもんも大人数”

5月末はグリーンピース、竹の子、梅など採れたて新鮮な野菜や果実がたくさん届きました。ヘタを取ったり、皮をむいたり、調理に取り掛かるまでの下ごしらえが大変ですが、そこは大所帯の威力発揮！仕事をする手はいくらでもあります。4～5人の方がさっと集まり、下ごしらえをしてくださいました。

梅は梅干だけでなく、砂糖漬け、しょうゆ漬けとなりました。

さわやかな梅は食欲が落ちる夏にはぴったりの食材。今からできあがりを楽しみです。6月はシソジュース作りにも挑戦する予定です。

ところで“仕事は大人数、うまいもんは小人数”といいますが、すぎの子では“うまいもんも大人数”です。



グリーンピースと竹の子



シソちぎり「しきらんよ。」といつつ熱心に手を動かされます。



梅の実にフォークを使って穴をあけています。

今年の身長は何センチ？ 5月5日 端午の節句

“柱の傷はおととしの～”の歌にちなみ、今年も新聞でカブトを作り、食堂の柱で身長測定。「身長を測りたい方いませんか？」とスタッフが誘ったところ、みなさんニコニコ元気に集まってくださいました。

ところで、身長が何センチ高くなったかとワクワクして測っていた子供の頃とは対照的に、縮んでいないかハラハラしながら測っている方はいませんか？人は年をとるにしたがい身長が5cm程度は縮むそうです。原因は筋肉が衰えて背骨が曲がったり、骨と骨の間の軟骨が磨り減るためらしいと言われていいます。少しでも今の身長を維持するためには、

- ① 姿勢を正しく保つ。
- ② 運動で背筋、腹筋、腰筋を鍛える。
- ③ 軟骨の維持・補強のため、カルシウムやグルコサミン・コンドロイチン・コラーゲンを補給する。

ことが大切だそうですよ。毎日の生活の中で注意していきましょう！



5月の出来事

1日 花見ドライブ …… お弁当を持って佐里温泉のポピー園と伊岐佐ダムへ出かけました。

5日 端午の節句

8日 巖木温泉 舞踊ショー&佐賀にわか

9日 母の日 …… カーネーションの準備が間に合わず、残念ながら庭の花のプレゼントとなってしまいましたが、黄色い小さな花を喜んでくださいました。

12日 絵手紙教室 …… 花の絵

介護相談員来訪

16日 巖木ダムヘドライブ

…… お弁当を持って出かけたところ、「初めてきたよ！」と大変喜んでいただきました。



絵手紙教室作品

17日 誕生会 …… 5月は1名が80歳の誕生日を迎えられました。

19日 ふくふくサロン …… スカットボール

20日 宇都宮病院往診

21日 天山ラベンダー園

…… 早すぎて花は咲いていませんでしたが、山の景色を楽しんできました。



ふくふくサロン スカットボール

29日 町切水車

30日 唐津城ヘドライブ …… エレベーターで天守閣へ。高台から眺める海の景色はとてもきれいでした。

運営推進会議へご参加ください。

すぎの子では偶数月に運営推進会議を開催しています。入居者家族・地域の方・管轄官庁の担当者などが参加し、ホームの運営について相談する会議です。これまで第二水曜日に開催していましたが、今回は土曜日に開催します。平日は時間がないという方、面会がてら、一度ご参加ください。よろしくお願いいたします。

日時：平成22年6月26日(土) 13:30～15:00