

# サンホーム便り 2016年秋



題字：中野芳子



水墨画【沖縄踊る民族芸能】：大野正行

## 【秋の初めに】

園長 東 俊郎

まだ暑い日が続いていますが皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

オリンピックの熱気が過ぎたせいか吹く風にも秋らしさを感じ、夕暮れ時から聞こえる虫の音も少しさ淋しそうです。皆様には益々ご健勝の事と思います。

熱中症が毎年のようにいわれますが、幸いにもサンホームにおいては具合の悪くなる方もなく夏の間過ごす事が出来ました。皆様の健康管理が良かったものとうれしく思っております。

お盆をすぎれば風も涼しくとか、打ち水で涼んだりの時代は懐かしい思い出の中で近代化の波に飲み込まれ遠い過去の事になろうとしています。心だけでも涼やかな風を通してから過ぎ行く夏を惜しんでいます。

今年も夏までの間、お台場へサーカスを見に行ったり、納涼会を行い皆様と共に楽しんで、潤いのある生活へむけて個々の生活を広げる工夫をしてきました。これからも利用者の方々、ご家族、地域の方々のご協力を仰ぎながら楽しみを通した潤いの場作りに努力して参ります。

また秋からは長年課題でした、共用部分の

冷房、暖房に関わる冷温水発生機の取り替え及びお風呂に関わる給湯器の取り替え工事を実施し、より良い生活環境をめざしてまいります。生活の場と考えますと個々を大切にしながら大きな家としての和も考えて行かなければなりません。皆様が自分らしく過ごせますよう反省すべき所は謙虚に受け止めながら、他を思いやれる家のような場に行きたいものと思っております。思い通りには行かないことは多々ありますが、自分の生活を振り返りながら謙虚な気持ちで一人ひとりが思いやりの心を持つ事により豊かな生活も見えてくるものと信じます。

現在百歳以上の方が日本では五万人を超えています。ご高齢になられても元気で生活できる環境を充実させて行かねばと感じています。お互いが支えあって助け合いの広がりを感じる事の出来るサービスを目指して行こうと思っております。

勿論生活環境向上のために、広い視野を持った職員の育成はかせません。

今後更研鑽に努め、成長する職員集団であるように努力して参る所存です。

皆様の温かいご支援、ご助力に感謝申し上げます。



# 行事報告

## 【家族会 ～事業計画説明会～】

生活相談員 伊藤 華恵

平成二十八年度の家族会は多くの保証人様、利用者様参加の下、サンホームの事業計画等をご説明させていただきました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございます。

サンホームの基本目標の副題ですが、～自らが望む生活を思いやりの中で実現する為に～となっております。利用者の皆様がサンホームでの日々を過ごす為には保証人様のご協力をお願いすることもありますので、よろしくお願いいたします。

家族会の後は恒例となっておりますが、茶話会を行っております。オンブズマンも参加され、ささやかなお菓子を食べながら、普段の生活やそれぞれ思っている事、質問などをリラックスした中でお話をさせていただいております。

普段ゆっくりとお話する機会が多くないと思いますが、様々な話題が飛び交いとても有意義な時間となりました。



## 【お花見（中止）】

介護職員 仲宗根 弘美

年度変わりの最初の行事がお花見です。毎年、お花見の時期は花の咲き具合もお天気も気になるところです。

今年はお花見の場所を昨年と違う場所で計画し準備もいつも通り行なっていましたが残念ながら前日までお天気も悪く雨、当日も午前中まで雨が降り中止となりました。

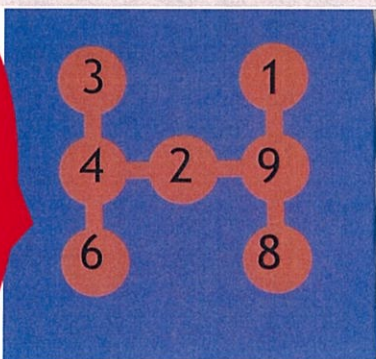
お花見と言つと、日本人は桜を連想します。現代では花見とは桜を觀賞し遊び楽しむために家族や仲間、会社の同僚と桜の木の下でお酒を飲んだりお弁当を食べたり楽しいひと時を過ごす習慣があります。

お花見の起源は二つあるようです。一つは貴族文化的のもので奈良朝の貴族にとって花といえは梅でした。それが平安朝に入って桜に変わり、桜の花見が貴族の重要な行事となりました。八百十二年、嵯峨天皇が南殿で宴を催したのが、お花見の最初の風習と言われているそうです。もう一つの起源は農民的なもので春になると里のものが飲食物を持って近くの山や丘へ行き桜の咲き具合でその年の豊凶を占う農事であり古くから行われていたと考えられたそうです。桃山時代には武家の間でも流行し豊臣秀吉の醍醐の花見

### 春号「頭の体操」の回答

1 から 9 までの数の中から 7 つを選び、下図の O の中へ 1 つずつ入れ、直線で結んだ 3 個の数を掛け合わせた合計がどこも同じになるようにしてほしい。

回答は ↓ 合計が 72 になります



できましたか？



正面玄関の風景



昨年度の花見 m( )m

(一五九八年)はその豪華さで最も有名です。その後、江戸時代に入ってから農耕儀礼から切り離され貴族の公式行事から離脱、花見は庶民の行事となりました。江戸幕府は大々的な桜の植樹を行い、とりわけ徳川吉宗は都市と農村の接点である江戸の周辺部に植樹し花見の名所が生まれました。  
ここ富士見町にもとても古い桜の木がありますし施設の正面玄関前にも梅と桜が楽しめます。是非その頃には足を止めて御覧いただけると良いかと思えます。

## 【日帰りの旅行】

シルク・ド・ソレイユ「トーテム」



介護職員 澁江 理絵子

今年度の日帰りの旅行はお台場シルク・ド・ソレイユ「トーテム」観劇会でした。

トーテムの巨大な青と黄色のテントが目印。会場内は真っ暗でひんやりとし、カエルの鳴き声が出て夜の池のほとりのようなセッティング。

シルク・ド・ソレイユの今回のテーマは「水辺」。水辺のまわりでの様々なシーンをいくつか切り取り描かれています。美しいシーン、人間技とは思えないような演技の数々に歓声が上がったり、合間にコメディキャラクターが登場して笑わせたりテンポ良く物語が展開していきます。

年代、国籍を問わず、観て聴いて楽しめる内容と構成で見飽きることなく最後まで楽しむことができました。

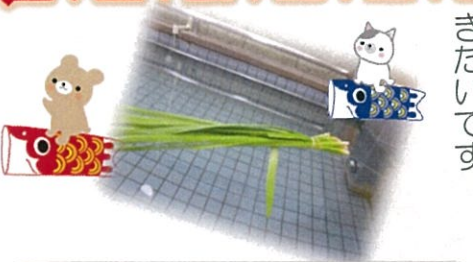
実は観劇の申し込みは、キャンセル分の払い戻しが出来ないため切り捨てるのを覚悟しなければならず思い切った企画でした。しかし多数の方がご参加いただけただけ良かったと思います。



## 【端午の節句】

介護職員 中元 好美

五月五日は端午の節句。サンホームでは兜を飾り、おやつに柏餅をいただき、菖蒲湯にはいって過ごします。今年は初めての試みで中庭の吹き抜けに鯉のぼりを飾りました。初めてサンホームの吹き抜けに登場した鯉のぼりは家族そろって気持ちよさそうに泳いでいました。サンホームの廊下からは吹き抜けが良く見えますので、廊下を歩く皆さんの目を楽しませてくれたと思います。鯉のぼりには、どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさや備え、立派に成長してほしいという意味があるそうです。サンホームの鯉のぼりも、まさにそのたくましさや私たちにを見せてくれました。これからも季節行事で生活に少しの変化と彩りを添えていきたいです。



ペン画【浜離宮】：吉田 茂

## 【お楽しみドライブ〜府中郷土の森〜】

介護職員 中元 好美

六月のお楽しみドライブはちょうどあじさいの季節ですので、あじさい祭を見に府中市郷土の森博物館に行ってきました。サンホームからは車で一時間、昼食を食べてから出発しました。

広い敷地の中に、博物館、プラネタリウム、復元建築物が建っています。見どころがたくさんあるため、園内は自由に散策していただきました。あじさい祭は始まったばかりということもあり、まだ2、3分咲きでしたが、あじさいを眺めながらの散策は気持ち良かったです。復元建築物や博物館を見学されている方もいました。博物館の中では府中の歴史に関する展示がさられていましたが、じっくりの見学するには時間が足りなかったようです。

また園内の花は季節ごとに変わるので、「梅の季節に来たいね」という声も聞かれました。今回はちょうどあじさい祭の期間中に、お楽しみドライブで来ることができました。

花は見られる季節が限られています。またこのような機会があれば季節の花を見にお楽しみドライブに行きたいです。



## 【釣り堀】

介護職員 中元 好美

## レクリエーション



東村山市にある釣り堀「小島園」に行ってきました。レクリエーションでは男性の参加が少ないのが常ですが、今回はなんと参加者五名全員男性でした。男性ばかりということもあり、車内から意気投合、盛り上がっていました。天気はあいにくの雨でした。しかし、雨でも心配ありません。雨よけのテントがあり、濡れずに釣りを楽しむことができるのです。小島園での釣りも三回目ですので、慣れた手つきで釣り糸を垂らしていきます。鯉は見えるのになかなかつかない。皆さん真剣な眼差しで浮きを見つめています。三十分程すると釣れてきました。結果は一人一匹ずつ位釣れたでしょうか、大漁とまではいきませんが、時間ギリギリまで釣りを楽しんでいました。

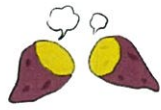
そして釣りの後もお楽しみが。小島園のすぐ横にある中華料理「一翠」で昼食を食べました。生ビールで喉を潤し、雨で冷えた体に温かい中華が染み渡ります。おいしいものを囲み、話も弾んでいました。中華料理はボリュームがあり、とてもおいしかったです。

昔釣りが趣味だった方も、初めて釣り堀に  
来た方も、皆さん楽しまれていました。次回  
は秋に釣り堀に行く予定です。その時はぜひ  
女性の方の参加をお待ちしています。



10月に万寿園との釣り交流会を予定して  
います。皆様のご参加お待ちしております

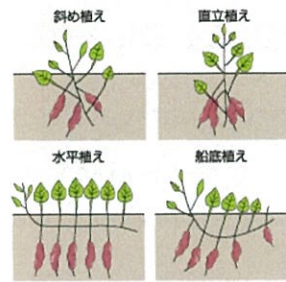
### 【芋苗】



介護職員 力石 孝明

十一月開催予定の焼き芋大会に向けて、五  
月の中旬に植えた苗は、何度か猛暑に負けそ  
うな時もありましたが、利用者の方のお力添  
えもあり、猛暑に耐えて順調に育っています。  
ツル返しも遅れながらも行いましたので、後  
は芋が育つのを待つばかりですが、芋がなる

と同時にやってくるのが、ネズミやモグラと  
言う最大の難関です。多少食べられても大丈  
夫なくらい収穫できる事をみんなで祈りまし  
よう。



### 【輪投げ作り】



介護職員 力石 孝明



八月中旬現在。輪投げ作りを、材料を購入  
して、一から作っています。それも輪投げの  
「輪」だけではなく「台」も!! 設計から作  
業工程も利用者の方が考えて下さったので、  
材料を購入したら、すぐにレクリエーション  
にて他の利用者の力を借りて作成を開始しま  
した。始めの内は慣れない作業に戸惑う方が  
多かったのですが、しかしそこは、流石のサ  
ンホーム! 時間が経つにつれて作業のコツ  
を掴み、世間話をしながらだったり、効率の  
良いやり方を教え合いながら、輪投げの輪を  
作るグループと輪投げ台を作るグループに自  
然と分かれて行う事が出来て、サンホームら  
しい賑やかなレクになりました。少し手こず

ってしまい、予定行程より遅れてしまいまし  
たが、後日、忙しい合間に少しずつ作業を行  
って頂いた事で、予定していた行程まで持っ  
て行く事が出来ました。次回のレクリエーシ  
ョンで組み立てて、接着剤が乾けば完成とな  
ります。

こだわりの詰まった、みんなで作ったサン  
ホームオリジナルの輪投げ台が、普段のレク  
だけでなく、さやま園祭でサンホームが出店  
する輪投げコーナーで活躍する場面を思い浮  
かべると、今から楽しみです。

さやま園祭では、沢山の出店がありますが、  
サンホームの輪投げコーナーで活躍している  
手作り輪投げ台を楽しみにお越し下さい。



## 【七夕飾り】



介護職員

中元 好美

今年是小平十二小学校から笹をいただき、三階、四階のデイルームに飾り付けをしました。

レクリエーションで飾り付けを作り、デイルームに置いた短冊に願いごとを書いて、自由に飾ってもらいました。そして今年さらさら華やかな七夕にしようと、仙台の七夕まつりを参考に、「吹き流し」を作りました。お花紙で花飾りを作り、それを貼り合わせてくすだまにしました。くすだまの下に吹き流しをつけて完成です。たくさん作った花飾りは天井から吊るして飾り付けました。

サンホームの七夕は、笹飾りだけでもたくさん種類の飾りが揺れ、華やかでしたが、今回吹き流しを飾ったことでデイルーム全体が明るくなりました。吹き流しは大がかりな飾りのため今年三階のデイルームにしか飾りませんが、来年は四階のデイルームにも吹き流しを飾り、さらに華やかな七夕にしていきたいです。

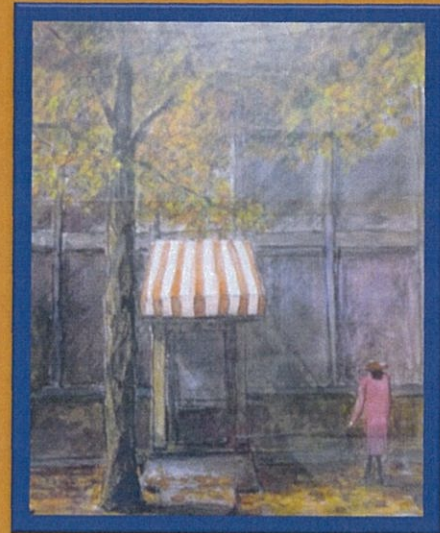


## 今がチャンス

カシャ



サンホームに  
遊びきた珍客  
蛾？蝶々？



水彩画【風景】：吉田 茂

## 行事報告 II

### 【脱水予防勉強会】

主任 加島千津子

今年も恒例く脱水予防勉強会くを利用者さんと共に実施致しました。

毎年暑い夏を迎える前に予防対策として行っていますが本当年に一年が経つのは早いものです。

ご協力いただいている講師は(株)大塚製薬のアドバイザーの方です。

利用者さんの健康への関心もひときわ高く多くの参加者であふれておりました。

外出時の注意はもちろん、自室での過ごし方等にも十分留意され体調崩すことなく、暑い夏を乗り切っていただけるよう願っております。



書道サークル夏の作品



## 【菖蒲園】

介護職員 仲宗根 弘美

六月六日、月曜日、東村山市の北山公園菖蒲まつりへ出掛けました。

花曇りの空ではありませんでしたが雨に降られず散策できました。昨年よりも一週間程早めに出かけたところ、まだ蕾もたくさんあり菖蒲の花は五分咲きといったところでしょうか。紫色と白の菖蒲の花が目立ちましたがどれも綺麗でした。平日でしたが、出店や人も多く賑わっていました。

思い思いに散策をはじめたところ、珍客と遭遇し菖蒲の花よりも先に珍客の見物をしました。大きな陸亀の散策に利用者さんとしばし見入ってしまい亀の散歩について行きまして。人だかりが出来てしまい少しお供させて頂いたあと菖蒲の花をゆっくり見学しました。線路沿いの紫陽花もまだ咲いておらず少し物足りなさも感じましたが珍客もあり楽しめました。

ここ数年、菖蒲まつりへ行かせていただいています。毎年少しずつその年に多い花の色が違っていて楽しめます。また来年も利用者さんと一緒に楽しみたいと思っています。



## 【お楽しみ食事会】

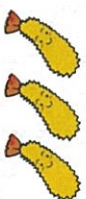
栄養士 村木 誠治



六月十五日のお楽しみ食事会はいかがでしたか？

今年のお楽しみ食事会は、全ての料理をバイキング形式にしました。主食は、あんぱん、クロワッサン、焼きおにぎり、箱入りおこわの四種類から二種類を主菜は、牛サーロインステーキかエビフライを副菜は、カリフラワーと人参のピクルスカさつま揚げの煮物を、副野菜は、アスパラのベーコン巻か大根の生ハム巻を、デザートは、さくらんぼかメロンを、スープは春雨と帆立のスープかコンソメスープを選んでいただけるようにバイキングテーブルの内側に職員が入り各自好きな方を選んで頂きました。利用者の中には両方食べたいと言う方や、迷って中々決まらない方もいらっしやいました。が何時もと違う雰囲気味わえたのではないのでしょうか？

盛り付けてある食事ばかりではなくたまには選択できる食事もとり入れて目で楽しみ、舌で味わえる調理を提供して行ければと思います。



## 【納涼祭】

介護職員 仲宗根 弘美



毎年恒例の納涼祭ですが、屋上での開催のため、当日までの天気心配されます。今年も天気が心配される中、前日まで雨が降り当日も小雨が降る等、屋上の人工芝は水浸し。やむなく今年も一階の多目的ホールでの開催となりました。ホールでの開催は照明を少し落とし提灯を点灯して夕刻の雰囲気を作り開催いたしました。調理さんが用意してくれた焼き鳥、スイカ、とうもろこし、枝豆と美味しくいただきました。

当日踊る盆踊りの練習を事前に扇舞社中の先生にお越しいただき指導をお願いしています。一年に一度ですが、最初の振りが思い出せなかったり・・・少しずつ思い出したり・・・本番に向けて練習をしています。

曲は東京音頭、東村山音頭、炭坑節、花笠音頭、すきになった人の五曲を踊りますが、今回大勢の方が踊りの練習から当日の本番まで参加していただきありがとうございました。やはり盛り上がるのは「好きになった人」でした。アンコールもあり最後にもう一度「好きになった人」でしめていただきました。皆さんの笑顔と笑い声に楽しい時間を過ごすことができました。

来年は屋上で夕焼けを見ながら生ビールをおいしくいただきたいですね！



## 【盆踊りと浴衣と模擬店】

事務員 高野 睦子



今年も扇舞社中の先生とお弟子さんのご指導で楽しく踊ることができたと思います。

昨年引き続き室内ホールでの納涼祭も模擬店によって一層楽しくなりました。

やきとり、とうもろこし、スイカに枝豆と並んでいました。冷えた生ビールに美味しいジュースは皆様の笑顔と一緒に乾杯です。

今年初めて浴衣を着て下さった方の着付けをさせていただきながらとても嬉しく思いました。季節の行事を皆様と過ごす時間は楽しくてすぐに過ぎてしまいます。笑顔がたくさんあふれていた納涼祭。皆様と職員の笑顔で今年の夏の暑さも乗り切りました。皆様♪来年もひまわりのような明るい素敵な笑顔と一緒に踊っていただけませんか！東村山音頭を・・・♪ Shall we ダンス？





## 【ふじみ保育園交流会】



介護職員 上野 浩志

七月二十九日にふじみ保育園園児が遊びに来ました。園児十九名、利用者十五名で交流会開始です。

異世代交流を通して視野を広げられる機会とするを目的とした交流会です。

なぞなぞを紙芝居風に作成した物を、利用者さんに読んでもらい園児に解答してもらいました。読んでる途中に挙手される園児達。正解と柔軟な回答が飛び回り笑顔いっぱいとなぞなぞでした。次にあやとりとお手玉を利用者さんが、園児達に一对一で教えながら遊びました。積極的に大きな動作の男の子、はにかみながら笑顔でやさしい話をする女の子、などなど見ていてだけで癒された時間でした。

最後に園児達による「アンパンマン音頭」「もったいないばあさん音頭」を披露して頂きました。一生懸命に踊って大きな声も出ていて利用者さんも手拍子をしながらかやさしく見守っていました。利用者さんと作成した真心のおもてなし「ピカチュウ金メダル」を利用者さんより園児達の首にかけ参加者全員が笑顔の中、終了しました。

施設内平均年齢が一瞬記録的な年齢になったの言うまでもありませんが、童心に帰っ

た利用者さんも若返った様に思います。自然と笑顔になる機会をくれた園児達に感謝し、来年も笑顔いっぱいでお迎えしたいですね。



## 【南台小学校児童クラブ交流会】

介護職員 仲宗根 弘美

八月四日（木）近隣施設との交流会で午後から南台小学児童クラブへ行き、夏休み中の児童と一緒に割り箸鉄砲作りと紙相撲を作り遊びました。

昨年の三年生の男子児童が利用者さんの名前を覚えていて玄関先で名前を呼んでくれました。今年はどうかたと利用者さんと話していたところ、昨年二年生で今年三年生の児童が覚えていて玄関で声をかけてくれました。

今回、サンホームから多くの利用者さんが参加してくださいました。予定していた方も午後の参加が出来なくなり残念でしたが、また来年の参加をお待ちしています。

割り箸鉄砲はゴムを取り付けるのが難しく時間がかかりますが子供達も一生懸命作りあ

げ、早めに出来上がりのあての時間も十分取れて順番に的あてを楽しんでいました。

紙相撲では土俵を三個用意し好きな色の紙で力士を作りました。人数が多く順番に土俵を使用しましたが、土俵が足りず使用出来ない子もいましたが利用者さんが土俵がなくても遊び方を考えてくださり遊ぶことができました。

子供達が歌を二曲披露してくれました。一つは流行りのダンスも取り入れられ（ランニングマン）とてもかわいく上手に歌と踊りを披露してくれました。

利用者の皆さんも子供たちの可愛い姿に目を細くして見ていました。また来年も交流会へぜひ参加していただければと思います。昔遊びで何か良いアイデアがありましたら是非お願いします。



# 毎月のホーム喫茶より



介護職員 力石 孝明

決まった予算の中で季節に合わせたお菓子を  
を選び、出来るだけ利用者からのリクエスト  
も取り入れて提供させて頂いています。

また、時には厨房の方の手作りのお菓子も  
提供させて頂く事もあります。今はサンホー  
ムの厨房で調理をしています。今はサンホー  
ムに来る前は、各分野の調理場で活躍されて  
いた方達なので、プロの味を食  
事以外でも堪能させて頂ける  
事もあります。



毎回、それぞれの好みに合わせる事は無理  
ですが、少しずつ希望に添える様に頑張りま  
すので、サンホームの皆様には、毎月の参加  
を是非お待ちしております！



事務員 小松 千春

毎月第三水曜日はサンホーム喫茶です。職  
員が利用者の皆様に喜んでいただけるよう毎  
月工夫したメニューを考えています。

私は会計として利用者さんと交流できる唯  
一の機会なので楽しく参加させて頂いて  
います。

十四時半からの開店を待ちきれず早々と皆  
さん参加され「今日のメニューは何？二つは  
だめなの？」など楽しみにされている様子。  
職員がデザートをテーブルに運んでいくと  
とても嬉しそうなお顔をされるのでこちらも  
嬉しくなってしまう。甘いも  
のは別腹といいますが、和菓子で  
あったり洋菓子であったりとメニ  
ューが毎月変わります。心太もご  
ざいます。

先日は「イチゴフェア」をや  
りました。特に女性の皆さんに好  
評でした。デザートは見た目にも  
食欲をそそります。元気にもなれ  
ます。毎月おこなっておりますので一人で  
も多くの方のご来店を楽しみにお待ちしております。  
ぜひ参加してくださいね。



## 【防災から】



介護職員 力石 孝明

毎月第二水曜日に防災訓練を行なっています。  
また、毎月一日は自主点検で非常持ち出し袋  
の中身等を確認して頂いています。

八月は東村山消防署の方の講話を行って頂  
きました。東日本大震災のボランティアの実  
体験を聞かせて頂き、実体験だからこそその話

に、皆さんとても集中して話を聞かれていま  
した。ここ最近も、熊本を始め全国的に地震  
が発生していますが、非常袋の準備は出来て  
いますか？五年前の震災直後は関東圏のほと  
んどの方が用意した非常袋も五年も経つと、  
非常食の期限も切れ始めると思いますので、  
防災意識の再確認の為に、もう一度確認して  
みてはどうでしょうか？非常袋は大きめで、  
懐中電灯、飲み水や非常食は用意されている  
方は多いと思いますので、その他に「あると  
助かる(必需品)」物品の一例を紹介します。

・ラジオ ・電池(各種) ・防災笛 ・ハ  
サミ類 ・ライター ・保険証類(コピー)等  
ですが、全てを用意しようとすると、大荷物  
になってしまいますので、必要と感ずる物を  
用意するだけでも大分違うと思います。また、  
一般家庭では電池を充電機にしたり、小さい  
物を非常袋に、大きめの物をRVボックスに鍵  
を付けて、ベランダや庭に置いて、バッグと  
ボックスの二カ所に保管する方法も折耳に  
します。何時に来るか分からない地震を怖が  
るだけでなく、ほんの少しでも対応出来る様  
に用意しておきましょう。



# 雑学交流会より

「脳の活性化」

～元気な脳機能を保つには～

生活相談員 伊藤 華恵

年に三回行われている雑学交流会、名称は変わっていますが社会福祉法人としての地域貢献活動として約十年間行われております。毎回、終了後のアンケートには「認知症予防について学びたい」との意見が多く聞かれています。

昨年度好評を頂きました KUMON 学習療法センターの先生にお越しいただき、認知症予防 第2弾として講座が行われました。前回のおさらいと、新しい内容を盛り込んだ今回の講座ですが、キーワードは「ラクラク・スラスラ・テンポ良く!」。難しい事をして脳は活性化しません、簡単な計算や音読、人とコミュニケーションをしている時に脳が活性化しているそうです。

まずは手始めに、サンホーム便りを声に出して読んでみてはいかがですか?!



「体幹を鍛えよう!」

～ピラティスから学ぶ正しい姿勢と歩き方～



介護職員 刈江 理絵子

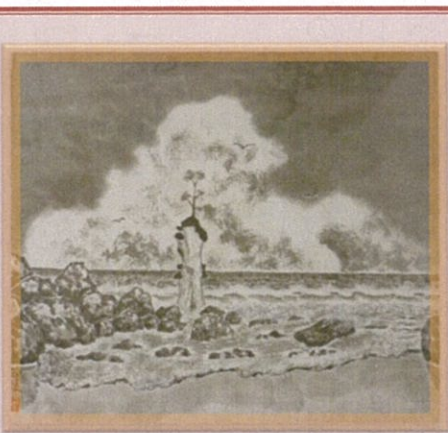
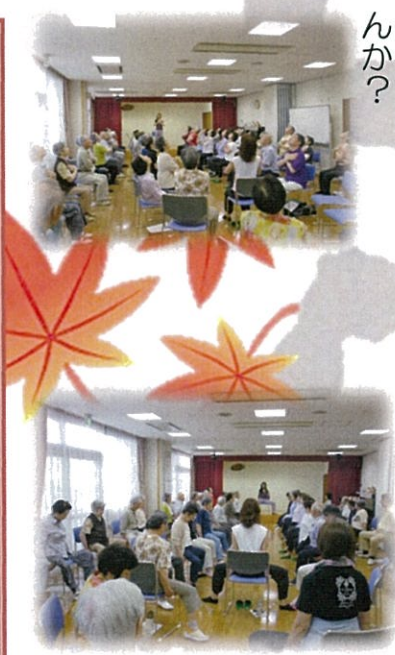
昨年度アンケートの『正しい姿勢と歩き方』を学んでみたい、との要望にお応えするため調べてみたところ、ピラティスというエクササイズに辿り着きました。ピラティスとは体に負担をかけずに誰でも無理なく始められるエクササイズです。一九二〇年代、ドイツの従軍看護師ヨゼフ・ピラティスが考案し、第一次世界大戦の負傷兵のリハビリテーションのために実施されたもので、この看護師の名前が語源と言われています。

ヨガや太極拳の考え方を取り入れたエクササイズですが、ヨガのような腹式呼吸ではなく胸式呼吸で、体幹の深層筋を鍛えることが特徴です。欧米のバレエダンサーなどに親しまれて話題になり、日本では二〇〇五年頃から広まったそうです。ピラティスを学ぶ中で特に私が着目したのはケアピラティスです。ケアピラティスとは年齢を重ねることに出てくる個々の体の悩みや改善目標から一人一人にあった運動を促す事。身体の歪みを解消し、身体そのものを正しい位置へ導く姿勢改善など、続ける事によって運動機能の向上につながる、しいては転倒やけがの予防につな

がります。これは介護予防の他に、病後の体力回復を目的とする高齢者に対する機能的な運動指導も含まれます。

今回は「ピラティスの家」の寿羽エリー先生を講師に迎え、熱心なご指導をいただきました。時間の関係上、正しい姿勢と立ちあがりについてまでの講義となりました。

ご要望次第で「ピラティス第二弾」正しい歩き方」を学べる機会を設けたいと思っています。姿勢改善のためのエクササイズ。日頃の姿勢を正す事から一緒に続けていきませんか?



水墨画：大野正行  
【日本海の護り神一本松】

# 医務より

「音が聞こえにくく困る」と

看護師 戸端 由美

私は普段から高齢者との関わりの中で意識しているもの一つに、『後ろから声をかけない』があります。理由は「後ろから安易に声をかけると、振り向いた瞬間に身体のバランスを崩して転倒するから」です。そして「聴力低下」も大きく影響します。

人の耳や眼には危機感知をする能力が備わっています。耳は左右の横にあって三百六十度の音を聞き周囲の音を認識し、眼は前について前方を確認します。しかし、眼も耳も年齢を重ねると老眼や、耳は感音声難聴（老人性難聴）となって高音域が聞こえにくくなり色々な困りごとが起きてきます。

よくあるのは

- ①車や自転車にひかれそうになる。
  - ②話しかけても返事をしない
  - ③つじつまの合わない変なことを言う。
  - ④大きな音を立てていても気にしない。
- 等です。

原因としては、①は背後から近づいてくる車や自転車の音が聞こえないから。②は音が聞こえないことで呼ばれても気づかずそのま

まどこかへ行ってしまふから。③は話の聞こえ具合でのやりとりをするので話が合わない会話になるから。④は自分では問題なくても相手にとっては苦痛で迷惑な音であるがそれに気づかないから、と考えます。

誰でも人は無視されたり、理由もなく変なことを言われたり、大きな不快な音を聞かされることは嫌です。でも実は聞こえの悪さが原因で、相手に迷惑をかけていることに気づいていなかったとしたらどうでしょうか。「もしかししたら『聴力低下』が原因かも」と一呼吸おく事ができたら、相手に対する疑問や不満、対応も変わってくるのではないかと思うのです。

聞こえが悪くなると人との交流を控えようとするところがあるそうです。もし一人で悩みを抱え込んでいるとしたら、まずに職員に相談してみてください。また自分でも「最近耳が聞こえにくくなって・・・」と何気なく周囲に伝えてみたり、補聴器を使うことがもし嫌でなかったら、自分に合う補聴器が見つかるように、補聴器について相談できる医師や専門員に話してみたらどうでしょうか。

これから秋の外出シーズンです。心も身体も閉じこもらずに、秋の風を感じに出かけてみてはいかがでしょうか。

## 【新入居者より挨拶】

【1】挨拶

藤原 紀子

サンホームにお世話になりました折に、心の内に願いましたことは、様々な出来事や老いを重ねてゆくにつれての心身の変化、それらを静かに受けとめ、心をほぐしてくれる所であってほしい。ということでした。

数か月を経た今、職員の方々の温かい優しさ、心づかいの細やかさに望んでいました安心と平穩をいただいております。感謝しております。

一緒に歩んでゆく皆様との融和に心がけて過ぎてゆく日々を大切に送りたいと思っております。今後ともよろしくお願い致します。

【2】挨拶

金田 禮子

北海道から来てサンホームに入居し、五ヵ月になり少しずつ慣れてきました。これから皆様にお世話になります。これからの生活を楽しく過ごして行きたいです。

新しい環境に早く慣れるように皆様方の御指導をよろしくお願い致します。

【ご挨拶】

井手 脩

この春、昭島市の“光”の家ライトホームから“太陽”の家サンホームに移って、とても明るい毎日を過ごしております。

この夏は、例年になく暑い日が続きましたが、皆様もお元気にお過ごしになられたようです。

私は、腰、脚を痛めておりまして歩くのが多少辛いのですが、最寄りの駅からはかなり遠いと感じますが、健康のためにと歩くと歩みも速くなります。

職員の方々を始め、皆様にはお世話になると存じますが、どうぞ御指導よろしくお願ひ致します。

【感謝】

平井 静子

夫が四年前に亡くなり、その後息子と一緒に住んでいました。

今はその息子の世話でサンホームに入居が出来るようになりました。

今は息子に感謝しております。

これからもサンホームの皆さんと楽しく暮らしていきたいと思ひます。

寄稿コーナー

【感謝の気持ち〜納涼祭にて〜】

櫻井 壽賀子

日頃お世話になっている職員のみなさまには至らぬ私たちの日々をしっかりと見守って下さる安心感とありがたさ…

そして昨夜は楽しい盆の宵を過ごさせて頂き心より御礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

老男女

ゆかたすがたの

盆の宵

身振り手振りの

しなのよさ

優しき友のさそいで

胸のつまりのなき宵にと

心ゆくまでリラックス

(好物な飲食をとり乍

最高な盆のよい。

幸福をしみじみと胸に抱きつつ

お開きとなる)

川柳

小谷 光明

人生は親に教わり子に送る

親子でも礼儀正しく人の道

礼儀とは親亡き後の子の動き

人の世は愛と情と思ひやり

俳句

大野 正行

啼く蟬や 薬り頼みも 指を祈る

向日葵の 垣間に覗く 蕨帽子



背景：水墨画

【百合】大野正行

## 【少年のゆめ（職業軍人）が消えた日】

大野 正行

昭和20年 8月15日敗戦。忘れられない夏の暑い長い1日。

横須賀の大楠海軍機関学校の卒業の日でもあった。卒業の証でもある黄色の一重桜の技能章（通称左マークと言った）一重桜は普通科で高等科は八重桜だった。前夜軍服の左腕に縫い付けその上に黒い紙を貼った。式上で卒業証書を読み終ると一斉に剥がすことになっていた。

15日午前9時校庭に全員集合、式を待つ。時間が過ぎてても何の動きもない。30分位過ぎた頃か、当直将校の「式は都合により午後1時に延期する。各分隊に帰れ。」兵舎に戻ったが何の号令も無い。

ざわつく。その時当直教班長の一喝「静かにせい」櫛の棒で床をドスン。

「これが欲しいか」後は無言。暫くして「晝食は早くする。食卓番整列」早めの晝食が終わったら「これから講堂に向かう。全員兵舎離れ」。講堂に着いたらすし詰めで蒸し暑い、前の方が士官が並び、ロープで仕切られた後の方が兵士の席だった。私は最前列に居た。前を見ると見た事の有る人が。「鍋島伍長ではないですか」「何だお前か伍長ではないぞこれを見ろ」と肩章を指差す。金筋1本の準士官だ。「失礼しました。」「何今はお前と同じだよ」と。少尉になる前の士官教育中だったのだ。

鍋島さんには大竹海兵団で大変お世話になった。機関科主任部の伍長。階級は上等機関兵曹。左マークは八重桜。善行章は4本（丸3年で1本だから12年以上海軍の飯を食った事になる）やっと士官に任官されたのだ。

休みの日は主任部に入ってよく食べさせてもらった。主任部に実家の隣りの人が居たから。海軍の伍長は職名で下士官の最古参がなるそう。

12時より玉音放送があるとアナウンスがあり、放送が始まったが雑音が多く聞き取れなかった。放送が終わって校長の訓示。何を言っているかわからない。次に教頭の訓示。日本は戦争に負けたとはっきり言った。全員がざわつく。「負けたのは日本政府で、帝国海軍は最後まで戦う」と意気まく士官も居た。

兵舎に戻って大分過ぎた頃「今夜各所轄に帰ってもらおう」と。夕方横須賀の者を残して校門を後にする。2キロの夜道を衣のう（衣類や日用品を入れる布製の袋）を担ぎ帽子函（軍帽入）を手に衣笠の駅まで歩く。臨時列車が出発したのは夜も11時を過ぎた頃だった。途中何度も長時間の停車を繰り返して、広島駅に着いたのが16日の午後7時頃。夜が明けて見れば一面焼け野原、その時始めて原爆が投下されたことを知る。

呉行き列車編成ができたのが17日のお晝頃。広島駅に17時間滞在した事になる。当然入市被爆になるのだが当時は誰も知らなかったし、知らされもしなかった。

戦後暫くして被爆者認定をもらいたいとの声が出て来た。入市被爆の条件は爆心地に2週間以内で8時間以上の滞在。2人以上の第三者の証言が必要。そんな証明出来る人は誰も居ない。諦めていたら戦後25年たって私の立上げた戦友会の写真集が証明に認定され仲間同士でも軍籍証明さえ有れば認定が承認された。お蔭で全員入市被爆者認定を承認された。

鍋島さんも私達と同じ「ゆめ」を断たれた一人だろう。だが死を免れた日でもある。



短歌

中野 芳子

碧天を仰ぎ己れに語りかく

「今日一日が一生だよ」と

足るを知る穏やかな日々重ねつつ

今年も蝉の鳴く頃となる

バスの中はたまた街でさりげなき

人の優しさに触れし一日

複眼で物事を見む思考せむ

熱く語りし人を憶へり

張られたる縄に奔めく空蝉の

悲し難民の列もかくやと

俳句

シヨベルカー 夏空へ土 放ちけり

己が歩中にて 行く道の風涼し

涼風が ページをめくる 午睡かな

緑陰にひっそりと座す石地藏

俳句

金田 禮子

燃ゆるもの 失せゆく齡 林檎むく

親雀 飛び交い 鴉追ひ払ふ

繫がれて 欠伸する犬 春の昼

子が帰り春灯が一つ消えにけり

白つじ 小庭に満ちて 夕日差す

紫陽花や 明日何色 月夜かな

短歌

川端 智英子

発車ベル涙でかすんだ友の顔

如何にしてかと秋風に向う

青空に祭り太鼓が鳴りひびく

ふるさとの秋未だ恋しく

しお風に吹かれて育ち歳星霜

終の住処は田園の町

短歌

藤原 紀子

踏みしめる土の恋しく野火止の

林の中をゆつくり歩く

やさしさは足の裏から入りこむ

土の感触心ほぐれて

大空に飛び立ったのね紫陽花の

柔裏にしっかりと蝉のぬけがら

あの頃に何故かと思う事ありぬ

今日ゆるやかに結びほどける

川柳

棚橋 美智子

樹木のなか野火止沿いで深呼吸

俳句

蝉しぐれ七日のいのち鳴き急ぐ

## 短歌

明石 民子

早朝に小鳥鳴く声目をさまし

さわやか空に 初夏の風

つゆの雨

打たれて咲きしアジサイの  
見惚れてしばし 足を止め

同期生

まだまだ元気頑張ると  
電話の声に涙ポロリ

深夜便オリンピックにききほれし

夜明けの朝にききおきて

## 川柳

伝統の相撲も今は国際化

園児みて昔とちがう現代子

次回のサンホーム便りは  
年始に新年号を予定しています。  
皆様の寄稿を毎日募集しています。  
詳細は職員までお願いします。



## 今後の主な行事予定

10/14~10/23	作品展示会
10月 8日	ふれあいコンサート
10月16日	さやま園祭
10月28日	サークル発表会
10月31日	さんま祭り
11月 4日	焼き芋大会
11月 5日	雑学交流会
11月 7日	お楽しみドライブ
12月16日	忘年会

## ホームページのお知らせ

サンホームのホームページがあることを  
ご存じでしょうか？

毎月の予定表と日々の出来事を掲載し  
更新しています。

行事の様子を写真とコメントで  
お伝えしていますので、  
ぜひアクセスして下さい。

<http://www.douen-sunhome.jp>

## 【編集後記】

八月リオデジャネイロオリンピックが、日本時間深夜に放映され、選手の死闘を肌で感じ寝不足になっていました。負けても勝っても感動しメダル確定時、深夜にも関わらず、大きな声で歓声をあげていました。近くにいた愛犬が驚いて吠えていたのを思い出します。日本が獲得したメダルは四十一個で史上最多となります。メダルに至るには、選手自身の信じられない位の長い鍛錬、努力の時間があったと思います。メダルの有無に関わらず参加された選手たちに「大きな感動をありがとう」と万歳拍手を送りたいと思います。毎日の積み重ね、持続する事の大切さを学んだオリンピック。目標をしっかりと定め、一日一日を後悔する事なく過ごし、自分のメダルを確保していきたいです。目標達成に向けて健康で明るく元気に、自分色のメダルを持って、四年後の東京オリンピックを皆様と共に応援していきたいと思いました。(U)

発行 平成28年 9月 18日

社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会 軽費老人ホーム サンホーム

東京都東村山市富士見町2-7-40

TEL 042-391-3274

FAX 042-391-3366

E-mail sunhome-sodan@douen.jp

サンホーム便りに掲載されている文章・個人名、写真等は、個人情報保護の観点から全て御本人、又は保証人様の承諾を得て掲載しております。