

あしたりグループつうしん

グループホーム
あたちの家

小規模多機能
ゆったりあしたり

令和4年11月号



北房文化祭作品制作

去る十月三十一日、十一月一日の二日間、北房文化祭が開催されました。今年も利用者さんと協力して作品を制作しました。

今年は『壁画・春夏秋冬』と『猫のちぎり絵』を製作しました。利用者さんの得意分野に合わせて、色紙をちぎる方、貼り付ける方、飾りを作る方と役割分担し、協力して楽しく制作されていました。ところどころご利用者さんの個性が表れた、可愛らしい作品が完成しました。



芸術の秋



社協・夏のボランティア

夏真っ盛りの八月三日、あしたりグループへボランティアの方々が来てくださいました。ボランティアには地域の方の他にも、真庭高校、勝山高校の学生さんも参加してくださいました。

お昼過ぎに利用者さんと食堂へ集まると、ボランティアの方が用意してくださっていたのは、お花を愛でることを通して心と体のセルフケアを行うレクリエーションでした。

セルフケアとは自分自身の世話をする事、面倒をみる事です。自分の心と体を見つ直し、生活習慣を管理し、自発的に自己節制を行うことで、健康を維持することに役立ちます。医療が発達した現在でも、自立した生活を送れる期間である健康寿命は平均寿命より十年程度低いと言われています。健康寿命を伸ばし、

いつまでも元気でいる為にはセルフケアを行うことが不可欠と言えるでしょう。

まずは、自分の心と体の調子をセルフチェック。その後、お花を愛でる時に大切な事をボランティアの方から教えていただきながら、実際に生けてみることに。利用者さんはそれぞれこれぞ！と思ったお花と器を選び、思い思いに生けていました。

自分で生けたお花をじっくり眺めたり、隣の利用者さんやボランティアの方と見せあったりしている利用者さんの表情は、始める前よりもリラックスして、活き活きしているように見えました。二度目のセルフチェックでも、一度目よりも調子がいいと答える方が多くなっていました。

最後は、色とりどりのお花を楽しみながら、おいしいお抹茶を皆さんでいただきました。心も体も癒されて、素晴らしい午後のひとときを過ごすことができました。

やっぱり生の花はいきいきとっていいね！



ええように生けるとるじゃろ♪



眼差しは真剣そのもの！皆さん自分の体の声に耳を傾けておられました



あじさい見学

例年よりも雨が少なくカラッと晴れた六月十八日、真庭市田原の普門寺へあじさい見学に行きました。

普門寺は花の山寺とも呼ばれ、四季それぞれで様々な花が咲き誇っています。特に梅雨の時期はあじさい祭りが開催され、一面を彩るあじさいと出店や催しを楽しむことができます。

今年はいつもとよりやや早めの訪問だったり、雨が少なかつたりといったこともあり、人もあじさいもまばらではありましたが、それでも緑の中にぱっと咲いた鮮やかな青色にご利用者様も目を奪われていました。

一通り散策した後は、茶屋のベンチを借りてお茶で一服。なかなか外出ができず息が詰まるような気持ちを吹き飛ばす、気持ちのいい小旅行となりました。



鮮やかなアジサイをバックに記念撮影♪



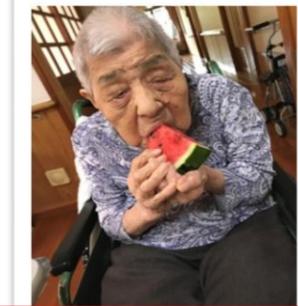
山の上じゃけえお茶も空気もおいしいなあ♪

お誕生日紹介

三浦好江様 / 8月 / 93歳



小田壽乃様 / 9月 / 82歳



渡邊綾子様 / 8月 / 96歳



藤森とらの様 / 7月 / 96歳

わたしらがこの長老じゃ♪

HAPPY BIRTHDAY



有元生子様 / 8月 / 85歳



酒井百合子様 / 5月 / 92歳



大江テツエ様 / 8月 / 84歳



岡田幾江様 / 8月 / 94歳

武富靖美様 / 8月 / 84歳



上田等様 / 9月 / 91歳



山崎千鶴恵様 / 9月 / 92歳

◆編集後記◆

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
八月には施設内での新型コロナウイルス感染者の発生があり、「家族の皆様には心配とご迷惑をおかけしました。」利用者様への感染という最悪の事態は防ぐことができ、胸を撫で下ろしております。
全国の感染者数も依然高い数字で推移しており、移動規制の解除も進んでいる為より一層気を引き締めてまいりたいと思います。

あしたりグループ広報委員
大谷拓也 原祐子

真庭市五名80番地(株)システム内
TEL 0866(52)4677

職員紹介



職種: 介護福祉士
名前: 芦田 実香

紹介

10月から小規模多機能ゆったりあしたりに勤務しています。
介護の経験は長く、一度は介護とは別の職種で働こうと考えた事がありましたが、『ありがとう』と感謝される仕事がやっぱりしたいと思いこちらを選びました。
一人一人の方と丁寧にに関わり、自分が今まで培ってきたスキルを発揮できたらと思います。

