

入居者の皆様へ

社会福祉法人博学会 ケアハウスつかさ 施設長 宮嶋 威

木々は少しずつ葉を落とし、風も冷たくなってきました。今年の夏は猛暑が続き、体力や食欲を落とされた方も、いらっしゃるかも知れません。皆様、体調は崩されていませんか。

先月、つかさでは敬老パーティーを開催いたしました。今年の敬老のお祝いに該当された皆様、本当におめでとうございます。つかさは来年で開設10周年を迎えます。その月日は、皆様がつかさと出会い、お仲間と共に生活をされた、一日一日が積み重なった歴史でもあります。

歴史と言えば、人生という歴史を走り続ける方がいます。日野原重明という方です。テレビや新聞で採り上げられたこともあるので、ご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。日野原さんは明治44年生まれで、今年101歳を迎えますが現役で医師をされておられて毎日患者様を回診するそうです。その方の言葉の中に「一瞬が連なって一日、一年、一生となるのです」というものがあります。幾多の経験を重ねた結果発せられたその言葉は、とても力強く、時間の尊さと大切さに溢れています。

つかさの歴史も一瞬一瞬が重なった時間の結果です。その時間の中で皆様に少しでも多く楽しさや喜びを感じて頂けるように、これからも日々精進していきたいと思っております。

「体内時計」についてのお話



私たちの体は24時間で動いてません。私たちの体内リズムは、25時間で動いています。昼、夜区別のつかないところで生活すると、体内時計がリセットされないため、12日後には、12時間ずれる事になるので昼と、夜が逆転してしまいます。

私たちの体が昼、夜の区別をつけているのが、昼間の光です。明るいとこでれば昼、暗いところでは夜と認識します。普通に生活していれば問題はありますが、時間が自由に取れるからといって、昼、夜を無視した不規則の生活を繰り返せば、体内時計のリズムが狂います。日頃から規則正しい生活を心掛けましょう。

☆日記を書こう☆



いろいろな所で、「認知症予防」が言われています。誰もが認知症を予防したいと考えています。では、どんな事をすれば予防できるのか？ 現代社会では色々な情報が行き交い、たくさんの情報があるので、どれから始めようか迷ってしまいますよね。どこかで聞いたこともあるかも知れませんが、「日記を書く」ことも認知症を予防するのに効果的であると言われています。

効果的な理由としては、「一日を思い出す」というトレーニングを自然に行なっているということ、「書く」ということで脳に刺激をもたらすということ、明日はこれをやってみようという生活にメリハリがつく、などが考えられるようです。

けれど、文章を書くことが苦手という方もいらっしゃると思います。そこで朗報なのが、この日記というものは「文章」でなくても「1行」でも効果的なようです。目の前にある紙と鉛筆で、今日一日を振り返り「1行」書く。そして明日へと繋げることが認知症予防にも繋がるのであれば、是非続けてみたいものです。



「つかさ夏祭り」が開催されました

7月27日につかさ夏祭りが行なわれました。夏祭りの雰囲気が出る焼き鳥などのバイキングのお食事と、今回、初の試みで「綿あめ」を職員が作りました。「わーっ綿あめ！」と、昔を懐かしんでいる方も多く、大好評でした。



きれいに撮ってね！



「お寿司パーティー」が開催されました

8月10日お寿司パーティーが開催されました。握りたてのお寿司が食べ放題という事もあり、大好評でした。



わーおいしそう！



「敬老パーティー」が開催されました

9月10日に、敬老パーティーが開催されました。当日は白寿の方が1名、卒寿の方が3名、米寿の方が2名、傘寿の方が1名、喜寿の方が3名、古希の方が1名いらっしゃいました。右の写真はその記念写真です。皆さん少し緊張されたお顔をなさっております。敬老者の式典の後は、ボランティアベリーダンス「シュクラン」の皆様の華やかな踊りを披露して頂きました。ベリーダンスを見るのが初めてという方がほとんどでしたが、衣装も華やかでテンポも良く、とても元気をもらえるダンスでした。シュクランの皆様、本当にありがとうございます。

少し緊張しますわね！



最後に入居者の皆さんによる余興を披露して頂きました。余興ではそれぞれの歌が披露され、パーティーを締めくくりました。皆さん、お疲れさまでした。