



令和6年12月2日発行

# ふる里からの 「ふくろうだより」

今年の指針  
“陽光”



あかるく やわらかく やさしく

社会福祉法人 隆明会  
デイサービスセンター ふる里

長崎県 大村市 鬼橋町 1416番地

TEL (0957) 27-4500

FAX (0957) 27-4501

12月号

HP検索 :

デイサービスセンターふる里



『振り返ってみれば良き一年でした。』

あっという間に令和6年も終盤に入り新年を迎えようとしています。師走、12月になりました。一年間を振り返って、一番印象に残っているのは親しい方、故人との永遠の別れで大変悲しい思いをしましたが、永遠の別れによって、故人が生きている中で生じた“ご縁”に多く振れとても有難いという思いをしました。その時に思ったことは、「今を生きていて良かった。」という思いです。病気になっても元気で、いろいろ事情があっても笑顔で“今を生きている”のが如何に素晴らしいかを感じさせていただきました。

今年、10月5日に私の父の50回忌の法要をしました。長男が中心になってやってくれたんですが、私たち兄弟姉妹と父方・母方のいとこたちが集まってくれました。不思議だったのが法要の日令和6年、2024年10月5日は土曜日で、父が逝去した50年前の昭和49年、1974年10月5日も土曜日でした。正に50年経ったその日が同じ曜日というのはとても不思議で“すごい”と思いました。50回忌の法要は、私が知らない頃の話が出て、父母ばかりではなく、祖父母の事、先祖の話題、いとこ同士の関り、当時の町の事、近所付き合いの事などなど昔を語る思い出話に花が咲きました。当然、食も酒も進み笑いっぱい50回忌でした。親の50回忌を子供、いとこで営むことが出来る事は、大変素晴らしいことで両親もあちらの方で喜んでいることと思います。確かに、私たちが若すぎる時の父の逝去は苦労もありました。私は5人姉妹の末っ子だったので姉妹に比べると苦労も半分以下ですが、父母が残した家風と教えを兄弟姉妹で引き継いでいること、さらにその伴侶も同じ思いであることに大変有難いと思いました。私が結婚して丸40年経ちますが、このご縁も大変有難いと感じていますし大変幸せであります。今、七日七日の法要を営んでいますが、先日和尚様から「南無帰依仏・南無帰依法・南無帰依僧」の法話を聞かせて頂きました。先人の教えはとても尊くて力をいたなくなあと聞き入ってしまった。私の心の教えの言葉に、『今』という言葉があります。“明日を思い患わず 今に生きよ 今を生かすものは 幸いなり”です。今日一日の刹那刹那をあかるく、やわらかく、やさしく、人世の為に生きていき、人を喜ばせて生きる毎日を過ごして行くよう努力しています。なかなか私自身の精神が強くないので感情に走ってしまいましたが、教えを胸に健康に生活してまいります。ふる里に集う職員や入居者の皆さん、利用者の皆さんが、充実した毎日を生活できますように精進していこうと思います。

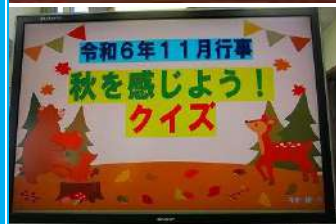
振り返ってみると、今年的一年は、出会いと別れの一年でした。喜びと悲しみが交錯する一年でした。喜びと楽しみを追う毎日でした。病気しても病気だから必ず治るといふその時の思いでした。あと少し2024年令和6年が残りわずかですが、やっぱり楽しく嬉しい笑顔の一年だったようです。総括すると『振り返ってみれば良き一年でした。』皆さんも風邪ひかないよう大切な一日をお過ごしください。来る年も素晴らしい年でありますことを祈っています。

センター長 森 隆敏



# 11月行事

# 秋を感じよう クイズ



11月行事は『秋を感じよう!クイズ』と題した行事を11月19日、20日、21日の三日間行いました。今年の夏は、例年に比べてかなり酷暑で暑い時期が長く続き、秋を感じる日が少なかつただけに、皆さんにクイズでたくさんの「秋」を感じて頂こう思い企画しました。旬の野菜や果物などの食べ物を中心に、芸術・読書・スポーツなどいろいろなジャンルの秋の問題を出題しました。利用者様を6つのグループに分けテレビの大画面にクイズを映し、それにグループでひとつの答えを出すという回答方法でした。クイズの形式も○×問題や2〜3択問題・並べ替えなどを用意し、3分間グループで話し合い答えをホワイトボードに書いて前に出てきます。そして一斉に前に張り出しテレビに映し出される正解と答え合わせを行います。見事正解すると“**どんぐりポイント**”を獲得することが出来ます。中には2ポイントもらえる“**チャンス問題**”もあり画面に表示されると皆さん「正解するぞ!」とさらに真剣に答えを考えていらっしやいました。職員が一人ひとりに答えを聞いていきますが、すぐに答えが決まる時もあれば、時間いっぱい使って考えたり、答えが割れて1つに決めるために話し合ったりしました。中にはなかなか決まらずにじゃんけんをしたりあみだくじで決めたりするユーモア溢れるグループも出てきました。食べ物の問題は知ってるようで意外と知らない問題も沢山ありました。画面に正解が映し出され正解すると「やったー!!」と大歓声で喜んだり、間違えても「あー違った!!」と悔しがる表情を見せますが、すぐに気持ちを切り替えて「次はどんぐりポイントをとるぞ!」と意気込みを感じる事が出来ました。全10問の問題が終わり勝っても負けても皆さんとても楽しそうにされ、「勉強になった」や「家族にも教えてあげよう」と皆さんすごく興味津々でした。









## 訪問ボランティア 『グリーンネスジャギー様』

今月は2組のグループがふる里へ来られました 13日は『グリーンネスジャギー』様です。ふる里の職員も参加しているグループでステキな衣装で踊りを披露されます。今回は『恋の季節』『泡盛心中』『天城越え』『まつり』そして舞踊では『日本丸』『みちのくの宿』『さざんかの宿』です。どの曲も色とりどりの衣装で踊られ、利用者様も一緒に曲に合わせて歌ったり、踊ったりされていました。舞踊は着物姿で踊られ華やかさと力強さに皆さん視線を奪われていました。

## 『大村少年合唱団様』

30日は『大村少年合唱団』様が来られました。子供たちの透き通った声とそして振り付きの合唱で7曲披露されました。『たいようのサンバ』や『地球は廻る』などの可愛らしい動きが素敵でした。利用者様も聞き馴染みのある『紅葉』や『赤トンボ』『ふるさと』なども歌われました。多くの方が一緒に歌っておられました。また、利用者様も曲のリズムに合わせて手拍子をされたり、体を揺らしたりされています。そしてみなさんとてもいい笑顔で聞いていらっしゃいました。曲が終わると大きな拍手が巻き起こりました。アンコールではジブリの『となりのトトロメドレー』を歌われる姿が映画の世界に見えました。終わると皆さん名残惜しそうに拍手をされていました。また次回のふる里への来訪を楽しみにしております。



## 干し柿づくり

年末恒例の干し柿作りを利用者様と一緒に作りました。お正月の行事にはもちろん使うので師走を感じました。作業は柿のへたのはっぱを取るところから始まります。今年の柿はどれも形が良く実もしっかりしていました。へたの処理が終わると今度はナイフを使って皮むきです。皆さん昔作っていた事のある方や今も家で作る方もいて手際よく皮をむかれていました。あっという間にすべての柿の皮がむき終わっていました。そして次は柿をつるす為の紐を付けます。柿から伸びた枝に結んでいくのですが取れてしまっただけで枝がない物もありました。そんな時は爪楊枝をさして代用します。こうして干す準備が出来上がって、プレハブ入口の廊下に干しました。これから干し柿になっていく姿を見るのが楽しみです。正月をお迎えする前には皆さんにあじみをして頂きたいのですがお年賀のお楽しみということで……。







出題されたクイズです。皆さんは解りますか？

**1 秋の歌**  
秋の歌で、発表されたのが早い順に並べましょう。

① あかどんぼ ② もみし紅葉 ③ さと里の秋

**2 秋が旬の食べ物**  
きのこの種類で、カルシウムを多く含む順に並べましょう。

① きくらげ ② しいたけ ③ なめこ

**3 秋のイベント**  
紅葉狩りが行われるようになったのはいつ頃から？

① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 大正時代

**4 秋の動物**  
「シマリス」の1日の睡眠時間はどのくらいでしょう？

① 2時間 ② 8時間 ③ 15時間

**5 秋の植物**  
コスモスの品種の中には、あるお菓子に似た香りがするものがあります。それは何？

① プリンコスモス ② チョコレートコスモス ③ キャラメルコスモス

**6 秋が旬の食べ物**  
にんじんは、土の中でどんな動きをしているでしょう？

① 回転している ② 振動している

**7 スポーツの秋**  
柔道の試合で着用する柔道着の色は、どの組み合わせ？

① 白と黒 ② 白と白 ③ 白と青

**8 秋が旬の食べ物**  
柿は日本以外でも「カキ」と呼ばれている。

○か×

**9 秋が旬の食べ物**  
干し柿は、砂糖の甘さと比べるとどの位でしょうか？

① 同じ ② 1.5倍 ③ 3倍

答えは裏面で♪ 何問正解できるかな？





前のページのクイズの答えです。

1

正解は...

②番 紅葉 (明治44年)

①番 赤とんぼ (昭和2年)

③番 里の秋 (昭和20年)

2

正解は... 100gあたり

①番 きくらげ (310mg)

②番 しいたけ (12mg)

③番 なめこ (4mg)

3

正解は...

①番 江戸時代

4

正解は...

③番 15時間

巣穴で長時間寝ている

5

正解は...

②番



チョコレートコスモス

6

正解は...

①番 回転している

時計回りに回転しているので、抜く時は反対回りで抜くと抜きやすい

7

正解は...

③番 白と青



8

正解は...

0

イタリア語やフランス語でも「カキ」と呼ぶ

9

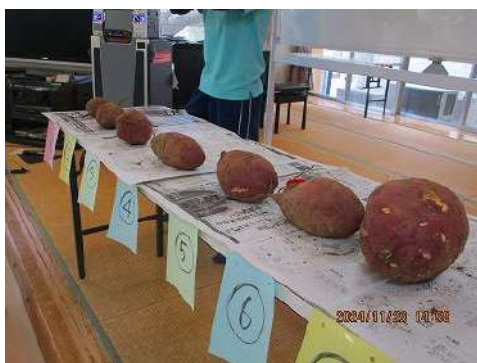
正解は...

②番 1.5倍



## さつまいの“重さ当て”ゲーム

利用者様より立派なさつまいを頂きました。さつまいを見てみると、バカデカくてとても大きい物ばかりでした。その中から7個選抜し、利用者様に「左から軽い順に並び変えて下さい。」と質問すると、皆さんすぐに「何番と何番を入れ替えて」と意見を出して下さいました。いよいよさつまいを軽い順番に並び終わると、答え合わせとして、量りを使って重さを調べました。1番から順番に量っていくのですが一つも間違える事なく正解されました。一番大きい7番のさつまいはなんと2kgを超える大物でした。なかなか見ない大きさのためか皆さん手に持ってみて、その重さを感じていらっしやいました。ゲームに使ったさつまいは、厨房にまわして料理して頂く事にしました。昼食に出てくる日が楽しみです。



## おはなしの部屋

今回のお話の部屋は紙芝居でした。一作品目は『桃太郎』です。“桃太郎”が成長し、立派な若者になると日本一のキビ団子を腰につけ、犬、猿、キジをおともにつれて“鬼ヶ島”に鬼退治に出かけていき、見事鬼をやっつけてお姫様を助け出すという内容でした。子供の頃や、自分の子供によく読んでいました。教訓として「悪い事をするのはよくない」「仲間と協力することは大切、素晴らしいこと」と話していたことを思い出します。それから以前行事で「ももたろう」の劇をして、何とセンター長が大きな桃から「オギャー」と生まれ、職員と利用者の皆さんが「ギャーッ！！」と叫んだことを思い出します。ビデオが残っていれば皆さんにも見せたいですね。二作品目は『鶴の恩返し』人間に助けてもらった鶴が恩を返す昔話です。困っている人を助けると善い行いが返ってくる事や、約束を破ってはいけないといった教えが含まれていると思います。今世の中でいろいろな事が起こっています。もう一度昔話を読んで何かを感じてほしいですね。次回今年最後のおはなしの部屋になります。どんな物語を聞かせてもらえるのが楽しみです。



## 居宅介護サービスセンター ふる里

介護保険について、介護保険の申請代行、ケアプラン作成、介護サービスの紹介・支援など行い、介護全般の相談役であるケアマネージャー（介護支援専門員）が皆様の心配事を専門的な立場で、安心した生活を送っていただく方向で解決いたします。業務に関する手数料や、ご利用に係る料金は**無料**です。24時間サービス体制をとっていますので、介護・福祉のアドバイザーとしてご家族の身近に置いてください。



### ◆ふる里 12月行事『餅つき忘年会』 12月24日(火)・25日(水)・26日(木)

## 十二月の行事予定

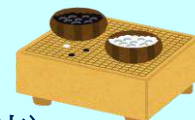
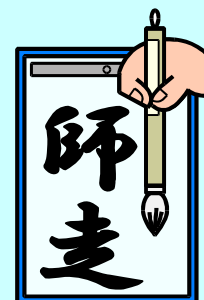


- ◆生け花教室～齊藤マサミ先生～ 6日(金)・19日(木)
- ◆書道教室～中村朱実先生～ 5日(木)・23日(月)
- ◆おはなしの部屋～鐘ヶ江先生他～18日(水)

※1 ふる里おはなしの部屋の時は、**午前中入浴**となりますので、皆様のご協力を宜しくお願いします。



- ◆押し花教室～中村壽美子先生～ 17日(火)
- ◆麻雀・将棋・囲碁～鬼橋クラブの皆様他～  
毎週水曜日午後(4日、11日、18日予定)
- ◆訪問ボランティア 5日(木)～竹千会様～



## ～ 11月の趣味活動の作品～



書道教室



おし花教室



生け花教室

今年もいよいよ最後の月となりました。11月は前半はあたたかく時々25℃の夏日のような日もありました。しかし後半は一気に寒くなり、やっと気温が季節に追いついたなと思いました。ふる里の周りの木々も紅葉がはじまったと思えば、職員の中で大掃除の話題が出たり、本格的な秋が始まったのもう終わるような感覚になります。これから年末にかけて寒くなります。皆さん暖かい格好をして体調に気を付けてお過ごしください。ふる里の12月行事は“もちつき”をします。行事の計画をしながらさらに大掃除の計画をし、ぼちぼち取りかかっています。職員も走ってます。