

ふる里からの 「ふくろうだより」 8月号

今年の指針
“前へ”



Instagram

HP検索:

令和 8年 8月12日発行



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 亀橋町 1416番地

TEL (0957) 27-4500

FAX (0957) 27-4501

デイサービスセンターふる里



孫と初めての“ラジオ体操”

三年前の令和5年のおたよりに「ラジオ体操」の思い出を載せました。ラジオ体操は、毎朝NHKラジオ第一放送で6時30分から10分間放送されています。ラジオ体操は日本発祥ですが、近年は、海外でもラジオ体操が取り入れられています。目的は、次のような形で行われています。①日系人社会や日本企業の海外拠点での朝礼や体力づくり。②国際会議やイベントの休憩時間のアクティビティ（活動）としての採用。③健康づくりプログラムの一つとして自治体や日本関連団体の紹介。です。また、全国ラジオ体操連盟には「海外からラジオ体操を教えてほしい」という問い合わせも多く、現地への出張指導も行われているそうです。私も確かにラジオ体操は“とても良い”と、評価しています。一番目は、一日の生活規則の始まりということ。一日をダラダラしなくて済みますよね。第二は、公園など会場まで出かけるということ。朝の空気が気持ち良いですよね。三番目は、地域の方々とお会いするという。元気に挨拶が交わせますよね。四番目は、わずか10分間の体操ですが、満足感・達成感が得られること。帰宅する時、「ただいま。」と元気に帰宅すること。です。今、私が出勤する時刻は、6時40分ふる里までの行く道に『植松公園』、『坂口公園』を通りますが、ちょうどラジオ体操が終わる時刻で、親子・兄弟姉妹、お友達と一緒に“夏休みラジオ体操カード”を首にかけて帰宅する場面に出会います。どの顔も笑顔で、会話を楽しみながらです。「日本の文化ともいえる“ラジオ体操”って素晴らしいなあ。」と毎日感じています。7月の末に2泊3日で孫のところに行きました。金曜日から日曜日でした。二日目の土曜日に孫がラジオ体操に毎日通っていることを知りました。孫から、「じいちゃん、ラジオ体操行く。」と聞いてきたので二つ返事で一緒に行きました。公園には40名から50名の方が集まっていて、町内の役員の方がお世話を下さっていました。私も一日だけの出席でしたが、その日の印鑑を押したラジオ体操カードを頂きました。ラジオ体操の歌を足踏みしながら歌い、第一、第二とラジオ体操をしました。その後は、公園での遊びです。女の子6人がブランコに乗って遊んだ後、二つのグループに分かれて「はないちもんめ」をしました。そこに、二匹の犬を散歩に連れて来られていた方がいて、そこに走り寄って犬を撫でて遊んでいました。孫たちは、恥ずかしかったのでしょうか後から犬に寄っていき、恐る恐るではありましたが、犬を撫でて楽しみました。ラジオ体操に時間通りに行くことで、違った人、その時の違った風景に出会うことがこれからの孫たちの成長に大きく影響してくるのでしょうか。7時に開店のスーパーで買い物をしたの帰宅。日常の決めた生活習慣に訪れるちょっとした変化って素晴らしいと感じました。

東京から帰宅した翌日、7月28日16:27熊本で地震が発生。私の住む大村市も震度3が発生。帰りの送りの時で、運転していた為でしょう揺れは全く感じず、利用者の方々を送った時にその家族から聞いてびっくりした次第です。ニュースで連日放映され、その悲惨さに胸が痛くなります。ライフラインが途絶えたのが大きく、水の確保が早く回復することを願うばかりです。

センター長 森 隆敏



7月行事



7月行事は、毎年恒例の『**そうめん流し**』を14日(火)、15日(水)、16日(木)の三日間行いました。1日目のレクリエーションは、『**真夏のランデブー**』というゲームです。司会の織姫と彦星が牛を連れて登場し、1頭の牛が次々と6頭に増えていくというイリュージョンに、利用者さんは驚きでした！フロアの中央にブルーシートを敷き、織姫と彦星のイラストが描かれその間には天の川が流れています。2人の周りには“はくちょう座”“わし座”“こと座”の夏の第三角形が浮かび、七夕の伝説で織姫と彦星がどのようにして天の川のそばで輝いているのかを表現したいと思い、真夏の夜空の星図をモチーフにした全体像を考えてみました。織姫と彦星の2チームに分かれ、彦星チームは天の川を渡った織姫、織姫チームは彦星にお互い紙ボールを投げ入れて点数を競います。床一面に夏の夜空が広がり、星座と天の川がダイナミックでとてもキラキラしていてきれいでした。



2、3日目は、『**流れ星に願いを**』というゲームです。織姫と彦星の間を流れる天の川に、磁石付きのピンポン玉にキラキラをつけた流れ星を制限時間15秒内に投げるゲームです。星マークは3点で、慎重に高得点を狙って投げる方、制限時間内にどんどん投げる方などさまざまでした。たくさんの流れ星がつくととてもきれいな天の川が完成し、見ている方たちも楽しめるレクリエーションでした。



レクリエーションが終わると、メインの『**そうめん流し**』開始です。中庭を囲い、全長約32mのレーンを流れてくるそうめんを、フォークですくい箸に持ち替えて召し上がられました。職員が3ヶ所から一斉にそうめんを流し、逃さないようにと必死ですくって食べられていました。中庭で男性職員とお手伝いの方たちが焼いて下さった炒飯と焼き鳥も絶品でした。ボリュームたっぷりの豪華な昼食で、これからの本格的な暑い夏に向けて、おなかいっぱい食べてスタミナをつけていただけたと思います。 From: 井上祥子 田中一恵





中庭の様子・担当職員衣装



14日(火) 薩と大葉のさわやか和風炒飯

15日(水) ごま香るちりめん高菜炒飯

16日(火) スタミナにんにく炒飯

夏のスタミナメニュー



いちじく
アイス



アルゲ
アイス



黒糖
アイス

訪問ボランティア



7月8日(水)「のぞみ会様」の訪問がありました。「男の流儀」「古城」など4曲披露されました。アンコールでは、ビール型のクラッカーを持ち「すごい男の唄」を踊られ、最後に鳴らし会場を盛り上げて下さいました。



7月28日(火)「ひまわりコーラス様」の訪問がありました。息のあった素敵な歌声で「海」「夕焼け小焼け」などの唱歌を披露され、「茶摘み」など利用者さんと一緒に手遊びをして触れ合い、楽しめました。

居宅介護サービスセンターふる里

【居宅介護サービスセンターふる里】とは…

介護全般の相談役となり、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・支援など行いケアマネージャー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。



8月の行事予定

◆ふる里8月行事 『縁日あそび』

18日(火)・19日(水)・20日(木)

◆生花教室 ～齊藤マサミ先生～ 7日(金)・26日(水)

◆書道教室 ～中村 朱実 先生～ 6日(木)・24日(月)

◆おはなしの部屋 27日(木)

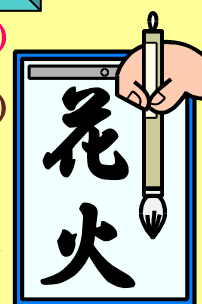
※1 ふる里おはなしの部屋の時は、午前中入浴となりますので、皆様のご協力を宜しくお願いします。

◆折り紙教室 ～出口蓉子先生～ 25日(火)

◆麻雀・将棋・囲碁 … 毎週水曜日午後(5・12・19・26) 予定です。

◆訪問ボランティア～大村マンドリンアンサンブルまつぼくり様～ 6日(木)

★ふる里のお盆休みは、14日(金)・15日(土)・16日(日)の3日間です。



今月の作品



書道教室



折り紙教室



生け花教室



いちじく成長日記 (収穫編)



ふくろうだより7月号でお伝えしました、**いちじく**がさらに10日経ち真っ赤に熟しました。貴重な1個を収穫して、職員で味見をしました。中身はやや色が薄かったですが、ほんのり甘味がありおいしくいただきました。苗を植えて約3年でやっとでしたが、素人では育てるのが



難しいものですね…まだまだ暑い日が続きますが、皆様どうぞお身体に十分気をつけて下さい。

編集後記：海水 浴蔵