

千代田界隈のレトロな風景



長野さんのゆすら梅

毎年この時期に道路側に鉢を移動してくれます。他にも狙う人がいるのか少しづつ減っていくのをおばさんは知っているのでしょうか？

み
ど
り
の
風

2014.7.1

-NO.190-

人・ひと日記

発行	社会福祉法人 悠朋会	相模原市中央区千代田2-4-1
千代田	デイサービスセンター	042-751-0672
ヘルバーステーション	千代田介護支援センター	042-704-0281

私は、この六月で七十歳になりました。「思えば遠くに来たもんだ」と武田鉄也の歌がありますがその心境です。そしてまだ現役で仕事続けていられることに幸せを感じています。ご利用者のみなさん、職場のみなさん、本人は「まだまだ」のつもりです。これからも人生を足し算になるようやつていきたいと思っています。よろしくお付き合い下さい。

誰でも年齢を感じるのは「ものわすれ」からだと思います。財布、眼鏡や鍵を置き忘れる・・・これを防ぐには「置かない」ことが鉄布、鍵を置き忘れる手に持たない、身につけることが対策だと思います。薬の飲み忘れ。私は「頭の良くなる薬?」を毎食後服用していますが、朝と夜はやることの流れがパターン化され、連れ合いのチエックが入るので大体はOK。問題は昼食後。最初の一ヶ月分は半分以上残ってしまいました。今はデイの看護師さんに管理してもらうことにしましたので休みの日以外はOKとなりました。忘れることは仕方が無いこと。人の力を借りることも必要です。

もう一つ衰えを感じることは「計算力」。特に引き算が出来なくなってしまっています。買い物の支払いで小銭の出し方でもたもたしてしまい結局財布の中は小銭が増えてしまう。暗算の訓練は続かないと思うので筆算の訓練をしてみようと「足し算から微分積分まで」という本を買って現在取り組み中です。

「ここで暗算の問題をひとつ。「百から七を引き続けて下さい」。これは良く出る有名な問題です。いきなり出題されても焦らぬよう時々思い出して復習されるようお勧めします。

ワールドカップのブラジル大会が行なわれています。毎晩夢のような対戦がTVで見られます。イングランド・スペイン等サッカーデ国が早々と姿を消し、日本を始めアジア勢も????。中南米、アフリカの「小国」の活躍が目立っているようです。大会のヒーローは誰になるのでしょうか?オランダのロッベン、ファンペルシ、アルゼンチンのメッシ。ポルトガルのロナウド、そしてブラジルのデネイール・・・。日本大会の時のベッカム人気を思い出します。

4月に種イモを植え、デイサービスの屋上で育ててきたじゃがいも。すくすくと育ち葉っぱが辺り一面に覆われています。来月にはいっぱい収穫できそうです。またプランターで育てているきゅうりも立派に育っています。これまでに10本も収穫出来ました。お昼ごはんに一品追加しみんなで美味しく頂いています。



千代田デイサービスではみんなで歌う時間を大切にしています。歌うことで唾液の分泌量が増え、脳内ホルモンが活性化する等良いことが多いからです。食後の落ち着いたひとときの時間、理事長がハーモニカを吹きながら昔の歌をみんなで合唱します。帰り前のカラオケの時間には、五木ひろしのふるさとをテーマソングに決め、みんなで一緒になって歌っています。



今年も避難訓練を実施し、職員と一緒に消防活動の体験を行いました。

こんにちは 私が千代田の職員です



近石 良太
出身:相模原市

千代田デイサービスで働いて9年目になり、30代も後半になりましたが、デイの職員ではまだ若手なので、明るく元気に頑張っています。

これからも利用者さんが笑顔で、楽しく通える様に取り組んで行きたいと思います。

市民交流スペースのご案内

6月の展示内容 「ゆめうつつ展 浅田信子」

ご主人の介護の傍ら、思うままに、感じるままに描いているそうです。夢の世界のような色と模様がちりばめられています。



7月の予定

放課後デイサービス
ねばーらんど

貼り絵



念願の初勝利！

6月1日(日)、あじさいメイツ主催のソフトボール大会に出場しました。千代田は今年で5回目の出場。未だに1回戦突破の経験はなく、大会3日前に『今年こそは！』と焼肉屋で決起会を開きました。大会では始球式に小林監督がバッターボックスに立つという幸先良いスタート。第1試合の相手はS事業団。千代田より参加回数が多く、相手にとって不足はありません。1回表から3点先取し、リズム良い点の取り方で試合をリード。守備でもエラーが少なく、バッティングでもヒットが繋がりました。50分の激しい戦いの結果、なんと9対6で勝～利！

あれだけ夢に見た勝利は『勝っちゃったあ～』という実感。

さ～あ2回戦はどうしよう…。相手はシードで優勝候補のA建設。千代田は1回戦の疲労と当日の暑さでバテバテ。ベンチは選手に合わせたテーマソングで応援です♪3回の表で6点先行されましたが、その裏で5点を取り返すバッティング。千代田にいい風が吹き、最後は一打でサヨナラ勝ちの場面も。結果は9対10で惜しくも負けてしましたが、優勝候補相手に大健闘でした。筋肉痛という体の疲れは残りましたが、嬉しく記念に残る1日でした。

1度勝ったら終わりにしようと思っていたが欲が出るものです。来年も大会に参加します！



快眠生活

ケアマネのつぶやき

今の時期は蒸し暑く、不眠気味の方もいらっしゃるかと思います。今回は睡眠について調べてみました。暑い時期こそ良眠、快眠を目指しましょう！

睡眠のポイント

☆睡眠時間は人それぞれですので、8時間にはこだわらないように。実際に眠っている時間は、成人以降50歳代までは6.5～7.5時間。70歳を超えると平均6時間弱です。

☆不眠になりがちな人は軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングを。リラックスすると入眠しやすくなります。自分にあった方法を見つけましょう。

☆寝くなつてから床につきましょう。眠れない時は、いったん床を出てリラックスし、寝くなつてからもう一度床につくと不眠を解消することができます。

☆早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じます。目が覚めたら日光を取り入れましょう。起床後、太陽の光を浴びてから約15～16時間後に眠気が現れます。

☆朝食は心と体の目覚めに重要です。夜食はごく軽く。

☆運動習慣は熟睡を促進します。軽く汗ばむ程度を毎日規則的に。

☆昼寝をするなら、15時前の20～30分。



こんな時は・・・

睡眠の激しいイビキ、呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意です。別の病気のために睡眠が妨げられていることもあります。睡眠障害と思われる症状は医師に相談をしましょう。

植樹して
土に根をはれ
梅の木よ
やす

潮干狩り
子供に返り
大はしやぎ
田辺

花冷えに
せめて私の
心だけ
つねこ

ふるさとの
雲はるかなり
あといくつ
潤司

けいたいで
うつす花ばな
うれしいな
美代子

年よりも
心は今も
女性生?
裕子

さくらちり
次のさく花
楽しみに
達夫

みなげんき
こども六にん
しあわせね
しめ

デイに来て
笑いつかれて
家路着く
ミヨ子

デイサービス

交流会	1日(火)、2日(水)
七夕	1日(火)～7日(月)
体重測定	6日(日)～12日(土)
喫茶	8日(火)から18日(金)の間
書道	9日、23日(水)
ハーモニカ	9日(水)
折り紙	17日(木)
かわ&唱歌	21日(月)
誕生会	25日(金)～31日(木)
民謡	29日(火)

7月の予定



編集後記

暑い時期がやってきました。まさに好きなものだらけの季節です。俳句俱楽部に便乗して一句。

夏祭り 花火に屋台に 盆踊り
私はやっぱり 夏が好き 作・H