

天の川だより

～一期一会～



2018年5月発行
Vol. 26



お花見行事

4月20日、千秋公園へお花見に行ってきました。
この日は天気も良く絶好のお花見日和！公園に到着すると桜もしっかり咲いており、「きれいだな～」「久しぶりに見に来られて嬉しい」と喜んでいただけのご様子でした。
また、今年は初めての試みとして、屋台でそれぞれ好きなものを購入して桜を眺めながらの飲食も楽しんでいただきましたが、「昔とは売っているものが違って面白いなあ」と興味深そうに屋台をご覧になっていました。
神社の前を通ると「昔はよくここで結婚式やってあった」との声が聞かれたり、あきた舞妓さんに遭遇して一緒に写真を撮ってもらったりと外出が良い刺激になったようです！



お茶会行事

4月24日～26日に渡り、各階でお茶会を開催しました。俳句づくりのレクリエーションでは、上の句・中の句・下の句をそれぞれ別の利用者様に考えてもらい、くじ引きで出てきた句を組み合わせさせて俳句を完成させました。面白い句がたくさん出来上がり笑いに満ちた時間となりました。レクリエーション後には季節のお菓子とお抹茶をお出ししました。桜をかたどったお菓子でお花見に行けなかった利用者様にも春を感じていただけたのではないのでしょうか。



ノースアジア大学 吹奏楽団慰問



3月13日、毎年恒例となっているノースアジア大学吹奏楽団の方々が慰問に来てくださり、食堂にて演奏会が行われました。生の演奏とあって迫力があり、皆さんが知っている曲が流れると口ずさまれたり、中には感動して涙を流される方もいらっしゃいました。最後は秋田県民歌を披露してくださり、演奏に合わせて合唱し盛り上がりました！



学生のみなさん

ありがとうございました！！



ひな祭り



2月27日、しんと雪が降りしきる中、ミニかまくら行事を行いました。ベランダにミニかまくらと雪だるまを作り、キャンドルを入れて完成！カウントダウンをしてカーテンを開けるとそこには…大歓声と共にキャンドルで照らされた幻想的なミニかまくらが！素敵なロケーションの中、夕食を頂きました(o^o)

3月2日にひな祭り行事を開催しました！

POLAの方々によるハンドマッサージは「気持ち良かった～」「スベスベになった！」と大好評☆今年にはケーキバイキングも開催しましたが、「どれにしようか迷う！」「全部おいしそう」と楽しそうに選ばれており、喜んでいただけた様子でした。



ミニかまくら



節分行事

2月2日、節分行事を行いました。職員扮する赤鬼、青鬼に向かって皆さん少し遠慮がちに（笑）落花生を投げつけられておられました。本格的な鬼の姿に少し驚いていた様子・・・！また、鬼のイラストの口を目掛け、落花生ボールを投げ入れるレクリエーションを行いました。落花生ボールがなくなるまで、皆さん一生懸命行っていました。今年もたくさんの福が訪れますように・・・♪



バレンタインデー

2/13~15

バレンタインは大切な人に贈り物をする日ですね。そこで私たちからは利用者の皆様への贈り物としてチョコフォンデュを楽しんで頂けるようバレンタインデー行事を開催しました！バナナ、いちご、鈴木ステラ、バームクーヘンなど好きなものを選び、召し上がっていただきました。会話を楽しまれながら「おいしい、おいしい」と笑顔が広がっていましたよ◎



ホワイトデー

3/14~16

今年のホワイトデーはおやつレクを開催♪ホットケーキの焼ける香りで期待度UP!!!好きなように生クリームやフルーツを盛り付けて美味しくいただきました(^^)男性陣も大満足♥!!



レクリエーションプロジェクト

春の訪れを感じられる季節となり、フロアに掲示している手形の木もピンク一色となりました。新年度を迎え手形もリニューアルしました！

レクリエーションプロジェクトでは、今回も様々なレクを提供しております。運動系ではパネルリバーシ（床で行うオセロ）等を実施しました。工作系ではお花紙を使用して枝垂れ桜の作成を利用者様と進めております。

今年はインフルエンザの流行が酷く心配もありましたが、ご利用者様の体調にお変わりなく毎日のレクリエーションをはじめ、レクリエーションプロジェクトのレク中も笑顔と笑い声が響いておりました。新年度も新たな取り組みや新しいレクリエーションに全力で取り組んでいき、ご利用者様に笑顔と日々の充実感を提供できるよう努めていきたいと思っております。

6月には各フロア対抗の風船バレー大会を計画中です!!



認知症と老人性うつ



暖かく過ごしやすい春になりました。しかし、春はうつ病が悪化する季節とも言われています。そこで今回は老人性うつについてと、うつ病に症状が似ている認知症についてお話しさせていただきます。

・うつ病について

まず、うつ病の基本症状として、【喜びの消失】【意欲の低下】【思考力の低下】の3つが挙げられます。それに加えて老人性うつでは原因不明の身体的症状を訴えるケースが多いという特徴があります。また、抑うつ感が強く「死にたい」と思うなど悲観的になります。食欲減退や不眠に悩まされる事も少なくありません。このような症状を本人が自覚し不安を感じるのもうつ病の特徴です

・認知症について

一方、認知症は症状がゆっくりと進行するので、周囲には気付かれにくいものです。認知症初期は認知機能の低下を本人が自覚して抑うつになる事もありますが、進行するにしたがって自分の症状に無関心になる事が多くなります。また、意欲の低下や問題行動は目立つものの、自責の念や「死にたい」という気持ちは持ちにくいようです。

認知症とうつ病は症状は似ていますが治療法は全く違います。まずは受診をして、医師から正確な診断をしてもらった上で、適切な治療を受ける事が大切です。

職員紹介

ラ・ポア・ラクテを支える職員をチョットずつ紹介♪

ケアサポート課 介護係 2F 副主任

小林 学



あと数カ月で20代も終わりをむかえる今日この頃。まだまだ若い人には負けません！趣味の旅行も仕事も全力で楽しんでいきます！気軽にお声がけください。

ケアサポート課 介護係 2F 副主任

斎藤 豪志



暖かくなり、気持ちの良い日が続いております。この天気のように皆様が明るく元気に過ごせるよう、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひします！

行事予定

5月13日 母の日行事

5月22~24日

外出行事(コーヒーショッブ予定)

5月中旬~下旬

移動動物園

編集者から

今年はひなまつりにケーキバイキングをしたり、お花見では屋台で買い物をしたいなど恒例の季節行事にひと工夫くわえています！これからも利用者様により楽しんでいただけるよう様々な提案をしていきたいと思ひます。

栄養コラム

シリーズ 郷土料理 第2回

★岩手県「えびもち」

ゆでた沼えびを殻つきのまま炒り、酒、塩、醤油などで味付けして、つきたての餅にからめたもの。沼えびは加熱することで真っ赤に発色して彩りが良くなり、岩手の南部地方では結婚式などのおめでたい席には欠かせない料理だそうです。



★宮城県「お蕎かけ」

醤油味の汁で細かく切った茄子、人参、里芋、しいたけなどの野菜、豆腐や油揚げ、宮城特産の白石温麺などを煮て、片栗粉でとろみをつけた汁物。お盆、お彼岸のお供え、精進料理として伝わってききましたが、家庭では鶏肉や豚肉を加え、普段のおかずとして親しまれているようです。



ショートステイ

ラ★ポア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL 018-893-3221 FAX 018-893-5778

