

# 7 YEARS ANNIVERSARY りんりん



㊦挨拶

日々、秋が深まりつつありますが、皆様におかれましていかがお過ごしでしょうか。今年もあっという間に残り3カ月となりました。

5月には元号が「令和」に変わり、新しい時代を迎えました。日本最古の歌集「万葉集」からの出典であり、英訳すると、「beautiful harmony（美しい調和）」という意味がこめられています。

年々、少子高齢化が進み、2030年には1人の高齢者を1.9人で支え、また2045年には1.4人で支える時代が到来すると予想されています。

「あっぷるの里」では、毎週町内の方々が集まり百歳体操に参加されています。皆様とてもお元気で、やはり地域の馴染みの人とおしゃべりしたり、一緒に体を動かしたりすることが、身体的にも精神的にも若さを保つ秘訣なのかなと思います。まずは外に出掛けてみよう、という気持ちも大切なことですね。

来年は東京オリンピックの年、皆様元気をもらせるように、ここ山形でも一緒に盛り上げていきたいですね。

あっぷるの里 久保田

副施設長 永井 奈穂子



コーラス ミ・フォーレの皆様  
月 美しい歌声に感動 月

家族様・地域の皆様  
協力ありがとうございました



家族様との楽しいお食事

令和元年7月28日(日)



# 夏祭り



皆さんに夏を満喫して欲しいと職員一同、心を一つに二か月前から準備を始めました。  
前日までは台風の影響で大雨が心配されましたが、当日は汗が流れる程の晴天に恵まれたたくさんの笑顔にあふれた一日でした。



ちびっ子四方山会の皆さんの花笠踊り  
ヤッショウ マカショウ シャン♪シャン♪シャン♪



元気に長生きして下さい



# 多機能型事業所 通いもお泊りも



にっこにこ

スイーツドライブ



来年は外で  
紫陽花散策を  
楽しみに！



流しそうめんいきます

お見事！



誕生日おめでとうございます。

来年もお祝いさせて下さい

# ショートステイ

## 誕生日会



一口食べる？



Let's クッキング



スタート!

## 笹巻作り



完成!



～外でお食事会～



真剣な表情



美味しい!

## 七夕 星に願いをこめて...



## 園芸活動



育てた野菜はだしに変身!



おいしく頂きました!

# もみじユニット



お花見



誕生会



輪投げ大会



スイカポン手作り

お、美味しそう...



お花見で季節を、輪投げでスポーツを、スイカで涼を感じていただけたのであれば幸いです。そして何より、お誕生日おめでとうございます！9月以降も様々な行事を予定しておりますので、どうぞお楽しみに！

# けやきユニット

4月

～今年のドライブコース～  
嶋公園→くら寿司→馬見ヶ崎・護国神社



## お花見



待ちに待った  
昼食タイム！  
好評でした！



桜は満開！お腹もいっぱい！とても楽しい時間でした！来年の桜もまた見にいきましょう！



5月



今月の壁画は  
色美しい藤の花



母の日スイーツを作ってお茶会♡  
今日は男性陣も大活躍です！！

母の日といえば！！  
ピンクのカーネーション  
花言葉は「感謝」です♡  
いつも、お洗濯物を  
たたんでもらって、  
ありがとうございます♡



7月

## お誕生会

今月は手巻き寿司パーティー  
具たくさんのお手巻き寿司でお祝いです！！



手作りパフェでハイ、チーズ



とっても美味しい！  
人気No.1は、  
やっぱりマグロ！！



# いちょうユニット

今年のお花見は入居者様もスタッフも  
み～んな女子!!車内が大盛り上がり!!

のどかな景色に  
にっこり ほっこり

天童のつつじ公園を満喫し、すたみな太郎で食べ放題!  
最後は立谷川の芝桜を散策して、スタッフの良い運動になりました(汗)



## 身も心も軽やかに～風船バレー



くる?くる?

来た～!!優しく、ホイ!



その他、近所のパン屋さんに出掛けたり、皆でお誕生日をお祝いしたり、おやつを作ってお茶会したり…季節に合わせた行事で楽しんでいただいています♪

アイスクリームでクールダウン



赤組と白組に分かれて  
いざ、勝負!!



良い運動になりますね～



赤組が勝った～

運動の秋を先取りして  
輪投げ大会を行いました



# 今年も行ってきました！ 第46回山形県老人ホーム輪投げ大会 in山形県総合運動公園

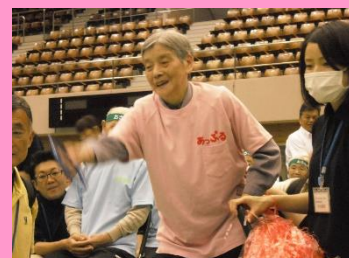
令和初となる今大会は、10位入賞を目標に、練習に励みました。当日は朝早くに出発！会場の雰囲気はやや緊張気味の入居者様でしたが、みなさん、今までにないほどの好成績を収めることができました！！



**祝** 渡邊選手  
9位入賞



狙って狙って～  
そいやあ！！



今度は5番 狙ってみっか！！



大会終了後、お昼ご飯にお寿司を食べて、  
ようやくほっと一息。帰りの車内は、「来年優勝したらどうする？」と大盛り上がりでした。  
皆さん、1日お疲れさまでした！！

大仕事終わった後のご飯は、ん～まいっ！  
おれ、ソフトクリームも好きだ～♡

## ～ 職員研修・避難訓練のご紹介 ～

私たち職員が技術と知識の向上を図り、入居者様・利用者様に適切なサービスを提供し、安心した生活を送っていただけるよう、定期的に研修会を開催しています。また、予測不可能な災害などを想定した避難訓練も地域の皆様のご協力のもと、年2回以上実施しています。今回はその一部をご紹介します。



【火災や地震を想定した訓練の様子】  
日中帯か夜間帯かでも人員が大きく異なるため、あらゆる状況を踏まえ実施しています。毎年、消防署での初期消火実技訓練にも参加しています。

【内部研修の内容一例】

- ・AED、心肺蘇生法
- ・看取りについての研修
- ・福祉用具や栄養補助食品について
- ・職員の健康管理について



など





# パブリックスペース

地域の皆様に無料で貸し出ししております。

サークル活動や打ち合わせ等にご利用いただけます。

用途に合わせてテーブルと椅子のご用意も出来ます。

ご希望の方は事務所までお気軽にご相談下さい。

## ～新入職員紹介～

新しいスタッフが仲間入りしました。どうぞよろしくお願いたします。



- ① 佐藤知佳
- ② ショートステイ  
さくらユニット
- ③ 笑顔
- ④ 忘れっぽい
- ⑤ ライブ観戦
- ⑥ 利用者様に  
寄り添い、元気で  
笑顔があふれる日々を  
過ごしてもらえるように  
努力します。



- ① 吉澤範子
- ② 看護師
- ③ 笑顔
- ④ 心配症
- ⑤ カラオケ
- ⑥ 仕事を早く覚えて、  
利用者様が安心して  
過ごせるように援助し  
ていきたいと思いを  
ます。

### 顔 写真

- ① 名前
- ② 所属
- ③ 長所
- ④ 短所
- ⑤ 趣味
- ⑥ 仕事への  
意気込み



- ① 岩沢朱美
- ② 多機能
- ③ 真面目
- ④ 心配症  
神経質
- ⑤ 旅行、  
食べ歩き
- ⑥ 毎日穏やかに  
過ごして頂けるよう  
利用者様に寄り添っ  
ていきたいと思いを  
ます。



- ① 飯野優子
- ② 多機能
- ③ 明朗
- ④ ありすぎてわ  
からない
- ⑤ 料理作り  
食べる事
- ⑥ 敬、愛、心

## 歯科衛生士さんからの ワンポイントアドバイス



### 知って欲しい！高齢者の口腔事情

お口には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という働きがあり、人間らしく生きるため、しあわせを感じるために大切な役割を担っています。毎日の口腔ケアをしっかり行い、全身の健康を維持しましょう。お口の機能を維持する事は健康寿命を延伸する事に貢献できます。いつまでも元気で、また自分の口から美味しいものを食べられるように日々取り組んでいきましょう。では、具体的にどんなことに気をつけていけば良いかを紹介いたします。

#### ★高齢者の口腔内の特徴を知ろう。

治療歯や入れ歯の方が非常に多いです。唾液の分泌が減り自浄作用が働きにくくなります。むし歯が出来やすくなります。粘膜の疾患が増えやすくなります。お食事がお口の中に残りやすくなります。お口が乾燥しやすくなります。

#### ★入れ歯の汚れやすいポイントは？

入れ歯についた食べかすを流水で取り除いただけでは、入れ歯に歯垢が残ってしまいます。入れ歯をよく観察し、磨き残しの無いよう丁寧にブラシでお手入れをしましょう。総入れ歯の場合は、お口の粘膜にあたる内側や人工歯と人工歯の間に汚れが溜まりやすく、部分入れ歯はバネの周辺に汚れが溜まりやすくなります。義歯専用のブラシで丁寧に汚れを落としましょう。入れ歯の先端は思いのほか磨き残しが出やすい場所です。指で触った時にヌルヌルしていない状態になっていれば磨けているという目安になります。

#### ★嚥下体操(えんげ)

嚥下とは「飲み込み」の事です。嚥下体操をおすすめする目的は「誤嚥予防」の為です。食前に、お口や頬などを動かす事で、唾液がよく出るようになり、飲み込みやすくなり食べやすくなり誤嚥を防ぐことにもつながります。姿勢を整え、深呼吸してリラックスします。首の体操、肩の上げ下げ運動をし、口を大げさに動かし口の体操、頬を内側から膨らます運動、舌の運動、発音を毎日繰り返す事で機能を継続できます。是非やってみてください。

## ボランティアの皆様(3~8月)

(団体/代表者名:内容)

あすなろ保育園様:慰問, 交流

日比谷花壇様:フラワーアレンジメント教室

山形二中様:はたらく体験学習

あんぱんガールズ様:コーラス

江端 昭二様:歌

西村 裕紀子様, 他:衣類等の修繕

ちびっ子四方山会様:夏祭り花笠

やまのべ女声合唱団「ミ・フォーレ」様:

夏祭りコーラス

山辺高校様・山形商業様・小座間様・渡邊様

:夏祭り出店催し物お手伝い

たくさんの皆様、ありがとうございます



## 介護教室・高齢者サロンのお知らせ

認知症予防の体操やレクリエーションを行っています

【時間】9:30~11:00

【費用】100円(お茶代)

【日程】毎月第4土曜日

9/28, 10/26, 11/23, 12/21, 1/25, 2/22

お気軽に下記までご連絡ください。

TEL:647-6330

担当:伊藤



## 編集後記

山形名物いも煮の美味しい季節になります。

馬見ヶ崎の河原も賑わう事でしょう。

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋

思い思いの秋をお楽しみください。

発行責任者:施設長 岡崎 卓也