



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 深 呼 吸 』



グループホーム ブロン
介護職員 K・I

皆様こんにちは！ グループホーム介護職員のK・Iと申します。ようやく秋の訪れを感じられるようになりましたが、この夏のことを思い出すと、あの大変な暑さにも負けず、頑張って乗り越えてきたなあ、と思う今日この頃です。そして私はこの9月、ブロンに入職してちょうど一年を迎えることができました。

わずか一年とはいえ、その間にはいろいろな出来事があり、昨日のことのよう思い出されます。グループホームだけではなく、他の部署のたくさんの方々からも声をかけて頂き励まされ、また、いろいろな関わりを持っていくことにとっても感謝しています。そして今、日々の業務の中で多様な場面を経験できているということは、これからの自分にとって必要なことなのだ、と思えるようになりました。

さて自分自身のことになりますが、何かの壁にぶつかったときには「何がいけないのか」ということや、その出来事とその時の思いを箇条書きにして、それらを読み返すようにしています。こうすることで、気持ちが少し楽になります。これ以外にも、息詰まった時の解消法をご紹介したいと思います。1つ目は散歩です。いつも歩く場所でも良いので、自分が気持ち良く感じる時間帯に歩くようにするのです。私の場合、早朝にブロン横の川沿いを散歩するのがお勧めです。散歩をしながら、風を感じて空を見上げてみて下さい。

そして2つ目は瞑想です。以前から興味をもっている「ヨガ」の学びからなのですが、ベランダや静かな部屋で椅子に座わり、背筋を伸ばし、目を閉じること10分。視覚情報がシャットダウンされ、自然な呼吸だけになってきます。ずいぶん前のことになりましたが、呼吸法のレッスンに参加したことがありました。その後家に帰ったところ、当時保育園に通っていた娘から「今日のお母さんは優しい。怒らないからいい日だ！」と言われ、ドキッとした経験がありました。呼吸を整えることで、自分だけでなく、周りにもよい影響を与えられると感じています。興味のある方は、ぜひ実践してみてくださいはいかがでしょうか。

近年、社会での出来事をはじめ、自然環境においても、これまででは考えられなかったような事も起きていますが、どのような中でも、自分の考えをしっかりと持ち、自身の役割を果たしていくことができるよう努めていきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。

【9月のご様子】

9月になっても連日 30℃を超える日が続き、館内でも熱中症に気をつけながらの毎日となりました。下旬になって徐々に秋らしさを感じられる日も増えてきましたが、今度は朝夕と日中との気温の差が大きくなったため、体調を崩されないよう、より一層の配慮を継続しております。

そのような中、24日(日)に行われた誕生会では、9月生まれの2名の方々をご利用者の皆様と一緒に祝いさせていただきました。今回のデザートは「桃のケーキ」。ひんやりとした食感が好評でした。 介護職員：H・N 記

《 誕生会 》



『誕生日、おめでとうございます❤️❤️』



『デザートの桃のケーキ🍑』

特別養護老人ホームブロン 10月の予定

- 店屋物 21日(土)
- 誕生会 22日(日)
- 理美容 16日(月)・30日(月)

厨房だより

～ かぼちゃ ～

近年では、外国からの輸入も増えたため、1年中店頭に並ぶようになったかぼちゃですが、このかぼちゃの旬は2回あることをご存じでしょうか？

1回目は、収穫が盛んな夏。そして2回目は、かぼちゃが食べ頃になる秋～冬です。夏の獲れたてのかぼちゃは水分が多く、甘みもあっさりとしています。秋～冬のかぼちゃは、追熟させることで甘さがギュッとつまった味わいになります。



栄養課：N・K 記

【 選び方と保存について 】

丸ごとの場合は、ヘタがよく乾いていることが完熟の目安。ずっしり重いものを選びましょう。カットされているものは、肉質がきめ細かく、さらに種が密集していて、すき間がないものを選びましょう。また、保存方法ですが、丸ごとなら 10℃前後の冷暗所で保管します。カットされたものは、種やワタを取り除き、ラップで全体を包んでからビニール袋に入れ、口をしばって冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

【 調理の一例 】

ホクホクとした煮物を作りたいときは、鍋の中のかぼちゃが隠れる程度の煮汁を入れましょう。煮汁が多すぎると、煮崩れしやすくなってしまいます。かぼちゃはゆっくりと加熱することで、甘みが引き立つようになるので、強火でグラグラと加熱しすぎないことがポイントです。



ケアハウスリヒト

【9月のご様子】

17日(日)の誕生会では、誕生者からの発案により『上を向いて歩こう』の歌唱が行われました。当日まで何回も練習を重ね、本番では素敵な合唱となりました。

また、10月1日(日)に開催された「敬老祝いの会」では、ゲストとしていらっしゃったソプラノ歌手の方が『見上げてごらん夜の星を』を熱唱されると、リヒトの皆様もそれに合わせて一緒に口ずさんでおられました。その後の食事会でも、カラオケでお気に入りの歌を歌い、楽しいひと時を過ごされていました。皆様にとっては、歌うことが長寿の秘訣かもしれませんね。

相談員：E・W 記

《 9月生まれの方々 》



『皆さん、盛装して参加されました』

《10/1 敬老祝いの会》



『4年ぶりに式典が開催されました』

《10/1 食事会の様子》



『食事の後はカラオケ大会🎵』

ケアハウスリヒト 10月の予定

■ 入居者懇談会 13日(金) ■ 誕生会 15日(日) ■ 理美容 16日(月)・30日(月)

グループホームブロン

【9月のご様子】

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、あれほど暑かった毎日も、お彼岸の時期を迎える頃になると、朝晩には秋の気配を感じられる過ごしやすい気候へと移り変わってきました。寒暖差の大きい季節柄、室内の温度をはじめ、ご利用者の着衣をこまめに調節させていただくことで、皆様に健やかに過ごして頂けるよう努めてまいりました。

9月のグループホームでは、誕生会やケーキを味わう会を開催いたしました。色とりどりのケーキの中から、皆様にお好きなものを選んでいただき、楽しく、美味しく召し上がっていただきました。

介護職員：J・K 記

《 誕生会 》



『プレゼント、ありがとう❤️』

《 セレクトケーキ 》



『たくさんあって目移りしてしまいますね』



『とってもおいしいね😊』

グループホームブロン 10月の予定

■ 誕生会 6日(金)・18日(水) ■ パンバイキング(昼食) 15日(日)
■ 理美容 16日(月)・30日(月)

【9月のご様子】

9月に入っても夏の暑さが続いていましたが、後半になってからは朝夕を中心に少しずつ過ごしやすくなってきました。デイサービスでは季節の移り変わりを、食(昼食)、健(体操・レク)、彩(行事等)を通して皆様楽しんでいただいております。ベランダでの園芸や、フロアでの各種レクリエーションのほか、9月の行事となる敬老週間には、米寿を迎えられた8名のご利用者をはじめ、最高齢でいらっしゃる102歳の方をお祝いさせていただきました。皆様、これからもお元気でいらしてくださいね。

介護職員：N・M 記

《 敬老週間／お祝いの会 》



『102歳！おめでとうございます🌟』

《 日常の活動風景 》



『何色のお花が咲くかしら😊』



『今日は塗り絵にチャレンジ』

デイサービスブロン 10月の予定

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ■ 運動会週間 9日(月)～14日(土) | ■ カラオケ 4日(水)・21日(土) |
| ■ 詩吟 5日(木)・19日(木) | ■ ピアノDE合唱 23日(月) |

ルストホフ志木 トピックス

「敬老祝いの会」のご報告

10月1日(日)に行われた「敬老祝いの会」。コロナ禍のため自粛しておりました式典を4年ぶりに開催させていただきました。

当日は、100歳以上2名、88歳・米寿10名、77歳・喜寿1名の方々に、香川武文志木市長よりお祝いのお言葉と記念品が送られました。表彰に引き続き、今回特別ゲストとしてお招きしたソプラノ歌手・伊藤英子様より、素晴らしい歌声を披露していただきました。懐かしい曲が歌われた際には、会場の皆様も一緒に口ずさんでいらっしゃいました。

式典終了後、厨房特製の「祝い膳」が振舞われました。紅白まんじゅうとあわせ、ご利用者の皆様にはご満足いただけたことと思います。

久しぶりの開催となった今年の「敬老祝いの会」でしたが、さまざまな方々のご協力により、無事執り行うことができました。職員一同、心より感謝申し上げます。



『香川市長よりお祝いのお言葉をいただきました』



『ご長寿、おめでとうございます』



『ソプラノ歌手・伊藤英子様による独唱が披露されました』



『厨房特製・祝い膳』