



令和5年度

ケアハウス文化祭

五常会通信

「大きなカブ」では、会場全体で力を合わせて「うんとこしょ！どっこいしょ！」



皆さま器用で芸達者！

今年の文化祭は久しぶりに、ご家族等の観客を招いて生活発表会を開催。本番までの練習や準備をご入居者、職員で力を合わせて行いました。

ピアノ演奏では『与作』の弾き語りを。「今年も耳の心（恥）や」と仰っていましたが、会場からは大き

3年ぶりに
ご家族を迎えて
11月5日(日)

発行責任者
社会福祉法人 五常会
理事長 山本 晃
特別養護老人ホーム
ケアハウスゆーとりあ
〒599-8243
堺市中区見野山164
Tel 072-236-8779
Fax 072-234-8674
【HP】
<http://yutoria.or.jp>
【E-mail】
gojoukai@yutoria.or.jp



一仕事終わった後の一杯は最高！



な拍手がわき起こっていました。

音楽クラブは『野に咲く花のように』『里の秋』など全6曲を合唱。ラストは、プロ野球日本シリーズにちなんだ『六甲おろし』。観客の皆さまも一緒に手拍子しながら歌っていただき、大いに盛り上がりました。

演劇『大きなカブ』では皆で作ったカブの大きさに



日頃から練習に励んでいます



観客席から驚きの声。会場全体で力を合わせて引っこ抜き、ご家族からは「一緒に参加できて楽しかった」「一体感がでてすごくよかった」とお言葉をいただきました。

発表会の後は秋の味覚の天ぷら御膳で昼食を。発表会出演を終え、リラックステッド笑顔で食事される光景が見られました。



90歳を超えているとは思えない演奏



観客の前で発表するのは3年ぶり。

コロナ禍でも活動発表は毎年行っていました、いつもに増して緊張の表情！

この1年特に力を入れて取り組んだことを発表しました。

ユニットケアや福祉用具活用、新人育成等、特色ある発表を全8組。また来年に向けてケアの質の向上を目指し、課題解決に取り組んでいきます。

ユニット活動発表会

11月5日(日)

特別養護老人ホーム
令和5年度 文化祭



やきいもカフェ



焼いも、焼リンゴ、クレームブリュレやチョコフォンデュなど、目の前でできたてのあったかスイーツが楽しめるカフェを開催。焼いもは「紅はるか」「シルクスweet」など、数種類の中からお好みの食感や甘さのものを選んでいただきました。

これから、ご家族と一緒にゆったりとした時間を過ごせる機会がもっと増えていきますように。



堺東高等学校 吹奏楽部 演奏会

11月12日(日)



堺市南区晴美台にある堺東高校から、吹奏楽部の皆さまが演奏会に来てくださいました。歌謡曲や童謡メドレーなど、ご入居者が耳馴染みのある曲を全10曲。演奏後には皆さまからの質問コーナー、「どれくらい練習してるの?」「いつからやってるの?」「人気の楽器は? 取り合いにならない?」「一番重い楽器は?」など興味津々。実際に楽器を触らせていただくなど、交流を深めておられました。

デイサービスセンター きりり

11月テーマ 柔軟性



きりりでは毎月運動テーマを設け、日々機能訓練に励んでいます。今月はストレッチングやレッドコード体操を中心に柔軟性アップに取り組みました！

レッドコードはリハビリ先進国であるノルウェーで開発された運動です。きりりでも人気のプログラムで参加人数に限りがあるため、ご利用者の皆様には午前午後と分かれて順次ご参加いただいています。頑丈な紐を握ることで安心して体を預けることができるため、伸ばしたい筋肉の余計な緊張がとれて十分なストレッチ効果が得られます。これからの冬に備えて適度に体を動かしていきましょう！

レッドコードは皆さまに大人気のプログラム。「赤い紐の体操」と呼ばれ親しまれています。



診療所たより

『ドライマウス』

ドライマウスとは、唾液の量が減って口や喉が乾燥した状態のことを言います。ドライマウスの人の場合、唾液量が半分以下になります。唾液が減ると、しゃべりにくい、乾いた物が食べべ



づらいなどの症状が出るだけでなく、「歯周病」「虫歯」「口内炎」「味覚障害」など、他の病気も引き起こすことがあります。

唾液には口の中のウイルスや細菌を撃退する抗菌作用や、細菌や食べかすなどの汚れを洗い流し、口臭を予防する働きもあります。

また、食後は口の中が酸性に傾きやすいため、唾液が中性に戻すため、唾液がなくなった歯の修復や味を感じやすくなるなどの役割も担っています。唾液の分泌が減ることによって、さまざまな問題につながります。虫歯や歯周病になりやすくなったり、口が乾くことでカンジダ菌が急激に増え、痛みを引き起こしたり、舌に炎症が起きて味覚障害を引き起こしたりすることもあります。

ドライマウスの原因はさまざまありますが、特に多

いのは加齢です。唾液を作る唾液腺の機能が低下し、唾液の分泌量が減少します。虫歯やフィットしない義歯を使っているために食べ物や歯を噛む回数が増えたり、ストレスを感じていたりするときは唾液の分泌量が減る場合もあります。また、抗うつ薬や抗アレルギー薬、降圧薬などの副作用として、唾液の分泌量の低下がみられることもあります。

【症状】

- ・口や喉の渴きがずっと続く
- ・口の中がネバネバする
- ・口の中が痛い
- ・パンやビスケットなど乾いた物が食べづらい
- ・味覚がおかしい
- ・夜、口が乾いて目が覚める

誰しも緊張したときなどに、一時的に口が乾くことがあるので、実際は病気でない場合もありますが、心配であれば一度、歯科やドライマウスを専門にしている医療機関を受診しましょう。

(看護師 A・C)

ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索





ケアハウスの 12月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1 訪問歯科 訪問美容 (特養)	2 大掃除
3 脳トレクラブ (10:15~)	4	5	6	7 お出かけ日和 (10:30~)	8 訪問歯科 音楽クラブ	9 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶		お出かけ日和 (13:30~)		
10 誕生会 忘年会	11 お出かけ日和 (10:30~)	12 手芸クラブ	13 けんぴそう 健美操 (10:30~)	14	15 訪問歯科 訪問美容 (特養)	16
	お出かけ日和 (13:30~)	ホーム喫茶				茶道
17	18	19 ラパット	20 避難訓練	21	22 訪問歯科 音楽クラブ	23 訪問美容 (ケアハウス)
クッキング クラブ		ホーム喫茶				茶道
24	25	26 手芸クラブ	27 けんぴそう 健美操 (10:30~)	28	29	30
クリスマス会		ホーム喫茶				
31 大晦日						

【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。
五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ