

# 令和6年度 敬老会【ケアハウス】



# 五常会通信

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](mailto:gojoukai@yutoria.or.jp)



9月15日(日)

ご長寿おめでとうございます

ケアハウス交流ホールにて敬老会を開催しました。現在ケアハウスには62歳から104歳の方が在籍され、平均年齢は91歳です。



いつまでも若々しくお元気で！



一人ひとりのイメージに合わせて贈り物をお選びしました

今回は白寿（99歳）、卒寿（90歳）の方々と、ケアハウスを長期間ご利用いただいている方々に、記念品を贈呈させていただきました。おひとりずつお言葉をいただき、「これからよろしくお願いします」と、しっかりとご挨拶をされています。ケアハウス設立から30年間住まわられているご入居者からは、



長くご利用いただきありがとうございます

「入居した頃には駐車場のところにキジがいました」と貴重な思い出話を伺うことができました。この日の昼食は御祝御膳をご用意。法人全体で敬老のお祝いを行いました。皆さまご長寿おめでとうございます。これからもゆとりあで健やかに暮らし続けられることを、法人職員一同、心よりお祈り申し上げます。





# 秋刀魚炭火焼

9月6日(金)



猛暑続きだった夏が終わり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。皆さまに秋の味覚を楽しんでいただこうと、毎年サンマの炭火焼を屋外で行っています。お手伝いの準備を整えてご参加される方をはじめ、特養・ショート・デイから多くの方が集まってこられました。炭火でじっくり、こんがりと焼かれるサンマの煙とにおいを感じ、「おいしそうやねえ」「昔は七輪で焼いてたよ」など話される方も。

炭の中に仕込んだ焼き芋が密かに大人気。これがお目当てのギャラリーも多いとか。できたてホクホクのお芋を召し上がり、「甘くておいしいねえ」と秋の味覚を堪能。昼食にはサンマの炭火焼定食を皆さまに召し上がっていただきました。



## 堺東高校現場実習

8月28日(水)

ゆーとりあでは、毎年堺東高校の社会福祉の授業を担当しています。ここ数年はコロナ禍の感染症予防対策で、ゆーとりあに来てもらうことができないため、学校に職員を派遣する形で行っていました。

今年からは実際に施設を見学する形での授業が復活。初めて施設の中を見る方は「広いなー」と驚いていました。また、車いす体験では、不安や怖さを軽減させる「声掛け」の大切さを感じてもらいました。



# デイサービスセンター きりり

## きりり 体操!



今回はデイサービスとショートステイご利用の皆さまを対象に、毎月2回開催している「きりり体操」についてご紹介いたします。

きりり体操は特別養護老人ホームゆーとりあの1階パブリックスペースで開催しています。デイサービスのご利用者にとっては、普段と違う広々としたスペースでのびのびと体操ができる場。ショートステイのご利用者にとっては、大勢の参加者とともに励まし合い、暮らしにメリハリをもてる場となっています。また、地域住民の皆さまが社会交流できる機会にもなっています。

「次のきりり体操はいつかな」「普段と違う場所だと気分も変わって頑張れる」などのお声をいただいています。皆さまのご参加心よりお待ちしております。



### ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ 堺市

検索



## 診療所たより

『老いはのどからやってくる』



のどの老化により高齢者に忍び寄る危険、それは誤嚥性肺炎だけではありません。食べる事、呼吸する事、話す事、さらにはなんと体を支えることにも「のど」は影響しているそうです。

60歳からの生命力は、のどで決まると言っても過言ではありません。のどの衰えは早い人だと40代から始まるそうです。今はまだまだ元気な中年から意識していくことが大事です。研究によると、体幹の衰えがある人がのどの筋肉の衰えが起りやすいことが分かったそうです。ストレッチや筋トレをしつつ、しっかり声を出す機会を増やしていくことが大事です。

深呼吸、首や肩周囲のストレッチを行い、「パタカラ体操」「あいいうべー体操」を行うことが効果的です。

今回は元NHKアナウンサーの宮本隆治氏の著書を参考にさせて頂きました。最後に宮本氏考案の「はしかべ体操」を紹介します。

「は」暖をとる「はー」で腹式呼吸

「し」静粛に「しーい」と細い息を、長く長く吐ききる

「か」カラスの「かあー」を高く低く親子鳴き

「べ」限界「あつかんべー」と舌を左右に動かす。

★それぞれ5回程行う。

筋肉は努力すれば成果は現れます。年だからと諦めず頑張りましょう。

(看護師 A・C)



# ケアハウスの 10月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 訪問歯科 訪問美容 (特養)	5
		ホーム喫茶				茶道
6 脳トレクラブ (10:20~)	7	8 手芸クラブ	9 けんびそう 健美操 (10:30~)	10	11 訪問歯科 音楽クラブ	12 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
13 誕生会	14 お出かけ日和 (オークワ) 10:30~	15 ラパット	16 避難訓練	17	18 訪問歯科 訪問美容 (特養)	19
		ホーム喫茶				茶道
20 音読クラブ 10:20~	21	22 手芸クラブ	23 けんびそう 健美操 (10:30~)	24	25 訪問歯科 音楽クラブ	26 訪問美容 (ケアハウス)
		ホーム喫茶				
27 文化祭 リハーサル	28	29	30 お出かけ日和 (オークワ) 10:30~	31		
		ホーム喫茶				

## 【お知らせ】

感染症拡大状況等により、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