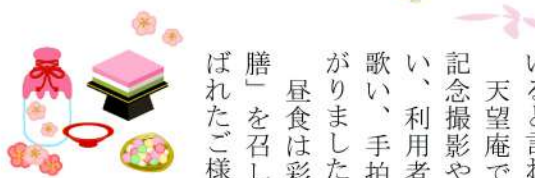




ひな祭り



ひな祭りの由来は、平安時代中頃に元々紙人形を作って海や川に人形を流し、身の汚れをお祓いする行事から来ていると言われています。

天望庵ではひな壇と一緒に記念撮影やカラオケ大会を行い、利用者様と職員とで歌を歌い、手拍子や拍手で盛り上がりしました。

昼食は彩り綺麗な「ひな御膳」を召し上がられ、大変喜ばれた様子でした。

私は、去年の6月から天望庵のデイサービスで働いています。ここでの仕事は大変ですが、とても楽しく時間が過ぎるのが早く感じます。

私は家で猫を飼っています。うちの猫は抱き上げると全力で逃げようとするし、撫でていると時々噛みついてくる場合があります。また遊んであげないと甘えてきます。猫は外にも出していますが、何処に行っているのか分かりません。よく体に葉っぱをつけて帰ってきたり、獲物を持ってきたりするので、後処理がとても大変です。それに外から帰ってきて鳴かずに窓の前で座って待ってたり目が合うと窓をひっついて入れてくれとアピールします。夜はいつも一緒に寝ていますが、布団の中に入るとすぐに出ていくので、大抵布団の上か足元付近で寝ています。可愛いですが重たく感じます。朝は一緒に降りてきてストーブの前で寝ています。

そんな猫ですが仕事で疲れた時は私の癒しになっていて明日も仕事を頑張ろうという気持ちになります。これからは先輩方からアドバイスをもらいながら頑張っていきたいと思っています。

のび



西村 京子様

熊本市北区龍田陳内一丁目三三三〇
特別養護老人ホーム天望庵
・短期入所生活介護事業所
TEL 096(339) 7111
・天望庵通所介護事業所
TEL 096(339) 7142
・天望庵居宅介護支援事業所
TEL 096(337) 1117

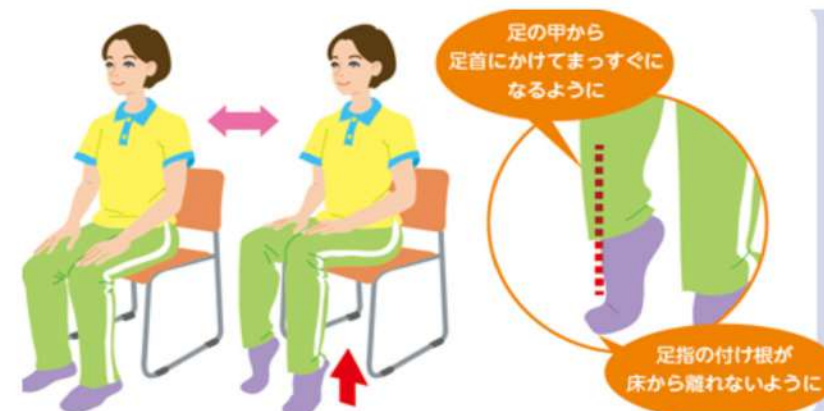


デイ介護職員/村上 吏玖

リハビリコーナー

今回は、第2の心臓と言われる「ふくらはぎ」についてです。ふくらはぎに相当する筋肉は、下腿三頭筋です。下腿三頭筋は、浅層の「腓腹筋」と深層の「ヒラメ筋」から構成されています。第2の心臓と言われる理由は、下肢に溜まった血液や老廃物を腓腹筋やヒラメ筋を収縮させることによって、ポンプ効果が起きて体幹へと運んでくれるからです。ふくらはぎの筋肉を強くすることで、血液が重力に逆らって心臓に戻りやすくなり、血液の循環に繋がります。

下記の図を参考に、踵を挙げることで、ふくらはぎ（下腿三頭筋）が収縮し、鍛えることができます。下肢のむくみ軽減にも繋がりますので、時間がある時にでも取り組んでみて下さい。



新ひな壇が登場

毎年、「どなたかゆずってくれないかな？」といったもののお雛様を飾っていました。今年は洗濯の職員のお友達から申し出があり、とても立派な7段飾りのお雛様を飾る事が出来ました。立派すぎて廊下に飾る事が出来ず、新館のリハビリ室の前に飾りました。利用者様は見事なひな壇を見て、びっくりしたり、笑顔になったり、自分の家にもある事を話したりと普段と違う反応がととても嬉しかったです。毎年飾るお雛様も中廊下に顔を出して今年はとても豪華な桃の節句となりました。

お誕生日
おめでとーございます！

特別養護老人ホーム

29日	濱田	トシ子様
20日	藤崎	壽春様
10日	神酒	昭二様
10日	田代	和子様
4日	前田	哲様
3日	水野	登美世様
1日	一	久子様
22日	野中	スヤ子様
20日	西中	モエ様
16日	荒木	嘉昭様
13日	中嶋	亮子様
10日	宮良	行雄様
8日	小森	實様
8日	穴見	昭喜様
7日	竹山	鈴子様
5日	富永	清子様
3日	山本	豊子様
2日	濱口	暁子様
2日	井出	清様
1日	後藤	啓子様

通所介護(デイサービス)

3 March

あとがき

11月に友人と3人で伊勢神宮参拝に行った。秋の行楽シーズンとあって伊勢神宮を含め隣の神社への参拝者は早朝から多かった。15時過ぎには内宮参拝も終え身も心も清められた気分だった。帰りのバスは1時間以上の待ち時間があり皆疲れていたのタクシードで宿に戻ることにした。流しのタクシードはおらず、タクシードで予約をし15分待ちでやっと来た。やれやれと乗り込んでいると、女性が走り寄り「駅の方に行くなら乗せてください。」と言って助手席に半ば強引に座った。お困りののたろうと察し相乗りした。車中では互いの出身地の話や今後の旅の日程等の会話をし、駅に到着。料金は2,000円ちよつとだった。相乗りの女性は500円を渡してお礼を告げ降車。私と友人の1人は顔を見合わせた。さて、この場合、女性の料金支払いパターンは3つ想定できる。①全額支払う②半分支払う③4分の1を支払う。皆さんはどうされるだろうか。私と友人の1人は①か②だと思った。感謝の気持ちを足して自分ならそうするからだ。少々モヤモヤしていたが、もう1人の友人は③で十分だと話した。私たちは又驚いてしまった。・・・だが暫くしてハットした。自分の価値観を人に押し付け、良し悪しを決めていること気付いたのだ。少々自己嫌悪になった。おそらく日常的にこんな決断を無意識に行っているのだろう。

年を重ねるにつれ固定観念を払拭する意識が必要だ、価値観や感覚の相違に対し、驚きは新鮮な感覚と捉え、おどろかな気持ちで受け止められようになりたいものだ。これからの人生に良い気づきを頂いたお伊勢詣りの旅となった。伊勢の神々に感謝。



天望庵通所介護事業所 熊本名物『団子汁』作り



2月の寒さを吹き飛ばしてくれるあつたかい食べ物といえは・・・やはり、団子汁ではないでしょうか！という事で昼食の一品としてみんなで楽しく調理しました！
ここ最近の料理クラブでは参加率100%を目標としており、おかげさまで2日間ともに全員参加達成できました。また男性陣の包丁さばきもどんどん上達してきているように感じました。昼食時は各テーブルから「うまかうまか」の声がとびかっ



節分豆まき
大会開催！
福よ来い！



ひな祭り 2

