

月見



ようやく秋がやってきました。そうです、お月見の季節です。令和7年10月6日の夕食後、中庭にお集まりいただいて、月見の宴を開催しました。雲に隠れていた月が、全員が集合したときには、くっきりと顔を出してくれました。これもひとえに、利用者の皆様の日頃の良行いの賜物ですね。

会の始まりは、月見の歴史の紹介から。平安時代の貴族の楽しみが起源で、江戸時代には農作物の収穫に感謝する、庶民の年中行事として根付いていったようです。月見といえはお団子ですが、おやつで召し上がったので、甘酒を楽しんでいただきました。花火もご用意しました。みなさん童心にかえて、きらきらした眼差しで、色の移ろいを味わっていました。

「出た出た月が」や「炭坑節」など月にちなんだ曲を、全員で大合唱しました。終了後は満面の笑顔ばかり。ふと見上げると、月で餅つきしていたうさぎも、手を止めてこちらを見て優しく微笑んでいる様子でした。



大運動会



宮村恵美子様

熊本市北区龍田陳内一丁目三一三〇
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

令和7年10月24日、秋の一大イベントである運動会を開催しました。今年は、コロナ禍で中断していた、たつだ保育園の園児のみなさんの参加も復活し、一段と賑やかな雰囲気となりました。会は園児の鼓笛隊の演奏でスタート。一生懸命練習していたことが伝わってきました。それから、利用者さん方と園児が、紅白に分かれて競技を交互に行いました。玉入れやリレーなどで応援も盛り上がり、利用者の方々の笑顔が絶えませんでした。園児と触れ合う時間もたっぷり設け、利用者さん方は、目を輝かせながらおしゃべりを楽しんでいました。

本当に子どもたちの力は偉大です。利用者さんばかりでなく、職員もたくさんのパワーをもらいました。運動会後、すぐにお昼ご飯だったのですが、いつもに増して、利用者さん方の食事が進んでいました。36人の園児を引率して、利用者さんに幸せなひとときを提供してくださった、保育園の職員のみなさんにも、この場を借りて御礼申し上げます。ありがとうございました。



お誕生日
おめでとうございます！

特別養護老人ホーム

4日 宮村 恵美子様
28日 古城 ヒロ子様
29日 中村 知恵子様

通所介護（デイサービス）

7日 金水 吉子様
20日 東 テル子様



あとがき

朝晩肌寒く秋の深まりを感じるようになり、温かい飲み物や食べ物が恋しい季節になりました。

毎朝、起きてから家を出るまでバタバタしてしまいう日が多のですが、そんな時でも味噌汁やスープを飲むと身体の内側から温まり気持ちが落ち着きます。そしてこれからの時期に食べたいものはなんといっても鍋料理です。

おでん、すき焼き、よせ鍋、キムチ鍋、もつ鍋など、沢山の鍋料理があり、最近ではスープの素の種類も多く、自分で出汁を取らなくても手軽に色々な味が楽しめます。具材も旬の野菜や肉、魚介とその時の気分や冷蔵庫にあるもので工夫でき、栄養もしっかり摂れます。最後に残ったスープで作る雑炊やうどんも欠かせません。食べる心も身体も温かくなり1日の疲れを癒してくれます。

温かいものを摂ることで代謝や血行がよくなり、消化や免疫力を高める効果もあるそうです。今年は带状疱疹や新型コロナウイルスに罹患し、10年以上ぶりに体調を崩したことで、健康の大切さを改めて実感しました。仕事や趣味を元気に続けていけるように、おいしい鍋料理を楽しみながら、これから迎える冬を乗り切っていきたいと思っています。

記 平松 五月



看護師
野口 桜

皆さんこんにちは、看護師の野口です。早いもので、入職から2年が経とうとしています。「スポーツの秋」という事で、先日、夫の大学時代のバレーボール部のOB戦を観戦してきました。

夏の大会で優勝した勢いのある現役生チームと、普段全く運動をしていないOBチームとの対戦でしたが、予想以上の盛り上がりを見せ、一進一退の攻防に手に汗を握り、応援しました。体力の限界を超えながらも、お互いに声を掛け合い、現役生チームに立ち向かうOBチームの姿は、まさに青春そのものでした。また、現役生がOBを敬う姿勢は、令和の若者には珍しく、終始感心していました。

年齢を重ねると、体力的にも精神的にも限界を感じ、何か新しいことにチャレンジする機会が減り、青春を感じる事が少なくなっているのではないだろうか。私自身は、幼少期からチーム競技をした事がなく、うらやましいと思うと同時に、年齢を理由に限界を作らず、新しい世界に飛び込んでみなくてはと感じました。

天望庵では、季節毎の行事が数多くありますので、今後は、率先して協力し、利用者様が昔を思い出して楽しんで頂けるように努めていきたいと思っています。



大運動会



天望庵通所介護事業所 秋の大運動会



気候が良くなってきたかと思いきや肌寒くも感じてきましたね。デイサービスでは運動会を開催しました。玉入れ合戦・物渡しリレー・サイコロ投げ合戦・魚釣り競争等の各種競技を楽しみました。しっかり体を動かし良いリハビリになったのではないかと思います。昼食も豪華弁当でお腹いっぱい、疲れを癒す午後からの入浴も格別でした！

