



特集！ 母の日会



6月号トピックス

- ・ 玉ねぎの収穫
- ・ どら焼き作り
- ・ オレンジカップケーキ作り & ティータイムコンサート
- ・ 今月の映画『ノマドランド』
- ・ 新入職員紹介
- ・ 機能訓練指導員より

〜コロナワクチン接種後の日常生活〜

現在、日本の各地に緊急事態宣言が発出されています。特に大阪府では4月13日以降1日あたりの新規感染者数が1,000人を上回っています。又、兵庫県においても5月15日現在感染者数が4,785人で多くの方が入院できない状況で、死亡者数も累計で855人となっています。高齢者施設でも多くのクラスターが発生しています。何とか早くワクチン接種を終了し、ご入居者や職員に安全で安心な生活を送ってほしいと思っています。セントポーリア愛の郷では嘱託医のもとで6月1日よりご入居者のワクチン接種が始まり、職員は6月3日より接種が始まり、7月6日には最終のワクチン接種が終了します。その14日後の7月20日でワクチン接種したご入居者、職員はコロナ感染リスクをかなり低減させることとなります。安全が保障されるのは安心につながります。早くその日が到来して元の日常生活に戻る日が待ち遠しいです。ご家族がいつでもご入居者に会いに来ることができ、行事も再開し、関係者の受入れが普通に出来る日がもう少しの辛抱で実現できると信じています。ご家族やご入居者にはあとしばらくご辛抱をお願い申し上げます。



【理事長 北嶋勇志】



母の日会
フォトレポート
5月9日(日)



副施設長から女性ご入居者お一人おひとりに感謝の言葉と共にカーネーションが贈られました。皆さん照れながらも嬉しそうなお笑顔が印象的でした。音楽療法士によるミニコンサートでは、皆さんリズムに乗ったり、手拍子をしたりと自由に音楽を楽しんでいました♪この日の昼食は母の日特別メニューで、特に鯉のタタキは「新鮮で美味しい」と大好評でした。



玉ねぎの収穫

5月11日(火)屋上の畑で玉ねぎの収穫を行いました。そよ風が吹く気持ちの良い青空のもと、皆さん丁寧に土をかき分け、玉ねぎを穫っていました。今年は玉ねぎの葉が横を向くのが早く、例年より早い時期の収穫となりましたが、86個の立派な玉ねぎが収穫できました。ごちそうクラブや施設の厨房で天ぷら等にいただきました。甘くて美味しいとご入居者からも好評でした♪



6月 月間イベント予定

- 2日(水)誕生日会
- 8日(火)音楽療法(ショートステイ向け)
- 13日(日)父の日会
- 14日(月)絵手紙
- 15日(火)書道
- 22日(火)音楽療法(ショートステイ向け)

7月 月間イベント予定

- 6日(火)音楽療法(ショートステイ向け)
- 7日(水)誕生日会
- 11日(日)七夕会
- 12日(月)絵手紙
- 20日(火)書道
- 26日(月)音楽療法(ショートステイ向け)

※ 3月号に掲載いたしました年間イベント予定で、七夕会は7月4日(日)とお知らせしていましたが、コロナウイルスワクチン接種との兼ね合いにより誠に勝手ながら7月11日(日)に変更とさせていただきます。

オレンジカップケーキ作り&ティータイムコンサート

4月20日(火)1階北ブロックのごちそうクラブではどら焼きを作りました。それぞれがフルーツやホイップクリームでトッピングをした、自分だけのオリジナルどら焼きの味は格別だったようです。

5月7日(金)3階南ブロックのごちそうクラブではオレンジカップケーキを作りました。出来上がったカップケーキは、音楽療法士によるミニコンサートを聴きながらいただきました。美味しいスイーツに生演奏の音楽で、優雅な時間が流れていました。



本年度アカデミー賞主要3部門受賞作品

経営企画室

『ノマドランド』

2020年 アメリカ映画

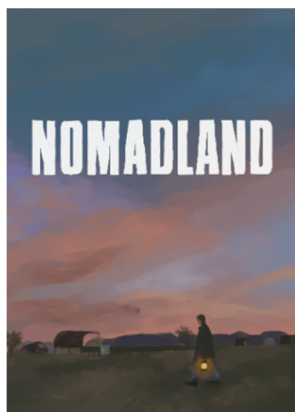
今から10年ほど前、日本では職場でなくカフェでパソコンを駆使しながら仕事をこなす若者を総称して『ノマドワーカー』、時代を映すお洒落な言葉として上陸したものです。

しかし『ノマド』とは本来遊牧民の意味であり、この映画『ノマドランド』も、家を持たず(ホームレスじゃなくハウスレスと主人公が拘るくだりがあります)キャンピングカーで、わずかな公的年金と過酷でも季節労働を得られる先を求め移動しながら、アメリカの壮大で美しい自然を背景に集っては語り物々交換し、また次へと移動する現代のノマドの生き様を描いた映画です。演技をする主要なキャスト以外は皆本物のノマドで、背景に溶け込むそのノマドが作品に限りないリアリティーをもたらしています。

若者が、自由な時間と自然を満喫しながらキャンピングカーで旅する陽気な贅沢さとは明らかに一線を画し、ノマドのほとんどが訳ありの高齢者で、収入を得て仲間と楽しむ束の間もありながら、その日暮らし故不測の事態(キャンピングカーの故障や病気等)時には途端に困窮し、満身創痍のノマドに大自然は容赦なく、悲哀を感じます。

一度は距離を置いた家族に請われ、仲間と背中を押されたノマドの一人がひとたび家族の一員に戻るともはや車上生活者に戻る意思なく、一つ屋根の下での家族との団欒に再び希望を見出すあたりは、やはり好き好んでノマド族になったのではない事を証明しています。それでも温かい言葉に背を向け、誇りを持って厳しい現実と共に生きる選択をするノマドもいます。そのまま死生観、人生哲学にもつながってゆき、深く考えさせられます。

コロナ禍で例年より2か月遅れ開催となった本年度アカデミー賞の作品賞、監督賞、主演女優賞を獲得した派手さは無いものの世界が認めた上質な映画です。ぜひ。



☆新入職員紹介☆



介護課 石原こころ



兵庫県立総合衛生学院卒業



○休みの日はどのように過ごしていますか？

買い物に行ったり家の掃除をしたり、YouTube や映画を観たりしています。

○幸せを感じるのはどんな時ですか？

美味しいものを食べる時や友達と遊んだりしている時です。

○宝物は何ですか？

家族です。どんな時も味方でいてくれる家族が一番の宝物です。

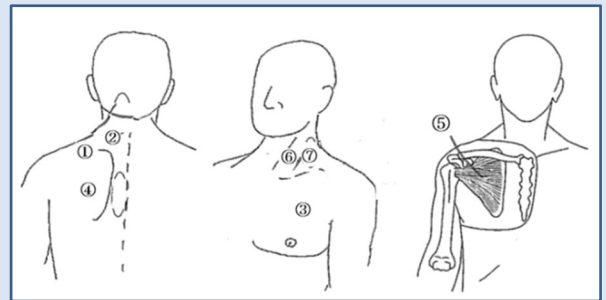
○どんな介護士になりたいですか？

一人ひとりのニーズに合わせたケアを提供できる介護士になり

肩こりの方に見られるトリガーポイントとそのマッサージ方法

機能訓練指導員 藤岡 良介

前回トリガーポイントのことについて説明しましたので、今回はその中でも肩こりの際にできやすいトリガーポイントについてのお話です。肩がこるからといって肩にばかり注目してはいけません。肩こりに関連する筋肉はかなりの広範囲にあり、首周辺、肩の前面、後面の筋肉も重要となります。私の経験上特に肩こりに影響を及ぼすと考えられるものは次の7つの筋肉です。いわゆる肩のところには①僧帽筋②肩甲挙筋、肩の前面には③小胸筋、肩の後面には④棘下筋⑤肩甲下筋、首周辺には⑥胸鎖乳突筋⑦斜角筋といった筋肉があります。これらの筋肉でトリガーポイントができやすい場所は図の通りです。全員が同じ場所にできるとは限らないので、その場所を目安にゴリゴリとしたスジのようなものを探してみてください。見つからなければ、その場所には問題がない可能性が高いので他に硬くなっている筋肉がないか探していきます。



リラックスした状態でゴリゴリとしたところを見つけ、指もしくはテニスボールを患部に当て押さえます。すると痛みを感じるといいます。痛みがなければ押さえる位置がずれている可能性があるので痛みのあるポイントを探していきます。この時重要なのは、痛みに耐えられるくらいの強さで押さえるということです。弱すぎると効果が出ず、逆に痛みに対して我慢することもよくありません。体が受けている力のストレスに対して抵抗することになると、揉みおこしを起こしたり、内出血を起こす可能性もあります。以上のことに気を付けながら硬くなっている部位に対して一定の力で約20秒押さえて離します。離す際は、筋肉の跳ね返りを感じるようなイメージでゆっくりと離すことを心がけましょう。これにより揉みおこしを予防することができます。力が入ったり、弱まったりバラバラとしてしまうと、思った効果が出ないこともあります。慣れも必要になりますので、根気よくしていくことも大切です。

コリというものは今までの生活の積み重ねでできたものがほとんどであり、そういったものを1回のマッサージで取ることは出来ないと思います。コリを軽減し、少しでも体を楽にしようと思うと日々の積み重ねと意識というものが大切になります。今回のことを参考に体のケアというものを日頃から考えていただけたら光栄です。

インフォメーション

新型コロナウイルス感染症に係る兵庫県対処方針「面会者からの感染を防ぐため、回数、人数の制限や感染防止対策を厳重に徹底した上での面会の実施及びオンライン面会等を活用すること」という要請に従って、セントポーリア愛の郷では予約面会を実施しています。

苦情相談窓口について

苦情相談は事務長及び生活相談員、ケアマネジャーを窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。又、直接介護・看護職員への苦情は受け付けておりません。苦情受付担当者にお申し出くださいようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願いたします。

楽器紹介～オカリナ～



音楽療法や施設内で行うコンサートの際、オカリナの得意な職員に演奏を披露してもらうことがあります。「オカリナ」の語源はイタリア語で「oca (ガチョウ) ina (小さい)」から来ているとされており、起源はなんとマヤ文明まで遡るといわれています。その耳触りの良い優しい音色はご入居者の皆さんにも好評で、最近では童謡・唱歌に加えアイルランド民謡なども演奏しています。