

「和太鼓に感動」

十月の行事では、神龍我峰八幡太鼓会の皆様にお越し頂きました。秋の高い空にドドンッ！と和太鼓の強い音で幕開となりました。

間近で聴く太鼓の音は想像以上の迫力があり、体中に響き渡ります。外の空気はひんやりしていたのですが、いつの間にか手袋を外し、手拍子やバチを叩く真似などをしてご利用者の夢中になる姿が見られました。また中には目元をおさえ、感動の涙をぼろぼろと流す方も・・・。

体験コーナーでは、実際にバチを持ち太鼓を叩かせてくれることになり、希望者を募ったところ、



真っ先に手を挙げたのは百一歳のK様でした。

和太鼓を目の前にし、バチを握りしめて叩き始めると、胸が熱くなったのか、次第に泣き顔になり、顔をくしゃくしゃにしていました。

また、遠慮しつつもバチを握ったY様は、経験者なかりリズム良く叩き始め、最後には両手を大きく振り上げて満面の笑みでポーズを決めていました。

和太鼓の音から元気をもらい、寒い冬も健康で乗り切れそうですね！
(Aユニット・シヨートステイ T)

「絵画作品が好評」

Bユニットで生活されている新井好男様はかつて定年退職後、時間に余裕ができる絵画教室に通い、創作活動を始めて多くの作品を手掛けました。

九月から、施設二階一号館と二号館を結ぶ共有スペースで地域交流展を開催していますが、その中に新井様の作品も展示



されました。一つは自画像。もう一つは柿の絵。自画像は退職後の自分を描かれたとの事です。昨年六月に新井様の個展を開催した時は、利用者や職員、来苑者の方々が大勢見学され大変に好評となりました。

新井様ご自身は「家にある身近な物を描いただけだよ」と、話されていますが、何でもない日常を対象に描くことは大変難しく、絵の才能に恵まれた新井様には尊敬するばかりです。
(B・Cユニット M)

「長寿の秘訣」

どんな遊び(レク)にも一生懸命にされるDユニットのご利用者様。

鮮やかな色のお手玉を手に取り「一番初めは「宮」と歌いだし、器用にポンポンと。「昔はも



っと上手にできたのだけどね」と思い出話に花が咲き、周囲も明るく盛り上がりです。カラオケの機械はありませんが、無くても元気に大きい声で歌います。「幸せは歩いてこない」から歩いてゆくんだね」と365日のマーチを皆で歌います。

どんなことにも全力で楽しめることが、長寿の秘訣かもしれませんね。
(Dユニット K)

季節折々の歌

シヨートステイ須永清様

●春と秋 二度にわたる
や かれん花 鬼石名物
十月さくら

●北の風 稲田をゆるする
日ぐれ前 明日は天気と
鎌を研ぐかに

●後れ咲き 背丈押えて
ヒマワリは 寒さ負けじと
頑張りを見せ

(秀峰)

すこやか生活日誌

皆さんにとって秋の食料と言えはなんでしょう。今回は秋が旬のきのこについてお話ししたいと思います。きのこにはたくさんの種類がありますよね。それぞれの特徴を紹介したいと思います。

まず、きのこ類全般としては低カロリーでビタミンB群が豊富な特徴があります。また、免疫細胞を活性化させると言われている「βグルカン」を含んでいます。

種類別の特徴として、まず、しいたけは干すことで栄養価や香り成分がアップします。次にえのきたけ。ミネラルの含有量はしいたけより多く、βグルカンもほかのきのこより多く含まれます。なめこのぬめり成分は消化吸収を助け、胃壁を守るはたらきを持ちます。皆さんはどのきのこが好きですか？ (管理栄養士)



編集後記

現在、時刻二十二時十分、外は小雨。高崎花の苑の自分のデスクで編集後記を書いています。

来月は実地指導が控えており、事前準備が色々滞ってしまっているため、こんな時間になってしまいました。編集後記の提出も遅くなり申し訳ない次第であり、自身の処理力の低さに苦笑いです。明日は公休をいただいているので、iphoneでアップパーなロックチューンを聞きながらもうひと踏ん張りします。

人間たまには、頑張りどころがあります。私は今がそんなときでしょうか。世間では風邪も流行りはじめましたので、苑内でも職員へマスクの着用の指示が出ています。皆様も体にはご自愛ください。

(管理者)

