

グループホームいしい  
小規模多機能ホームいしい

# 心の便り



グループホームいしい・デイサービスいしい

松山市北井門3丁目14-28

TEL089-956-1213 FAX089-956-0577

info@ishii-c.jp

小規模多機能ホームいしい・住宅型有料老人ホームいしい

松山市北井門2丁目9-15

TEL089-948-9777 FAX089-948-9778

sh-ishii@plum.ocn.ne.jp



## 平成28年10月号

### 代表挨拶

今月も(株)ヨシケンコーポレーション福祉施設をご支援頂きありがとうございます。10月は、お祭りに体育祭とこの地域において一年の中で最も大きなイベントが行われます。お祭りには北井門獅子舞がグループホームいしいで行われ、たくさんの子供からお年寄りまでの地域の方々が見に集まりました。利用者様もほとんどの方が外へ出られ、楽しそうに見られていたのが印象的でした。あと提灯行列や中学生による地元のお神輿にも来て頂き、利用者様の手を合わせられる姿を見られました。利用者様も外に出たり、内に入ったりで忙しい一日でした。特に体調を崩される方もなく、楽しく過ごせられたと思います。

石井地区体育祭も昨年と同じ3位で終わることができて、毎年頑張った成績を残しています。これも町内会の役員様やお世話される方の努力があつてのことで、地域で頑張っているという印象がありました。これからは、年末に向けて忙しくなってきますし、気温も下がってきます。十分体調管理には気を付けて楽しい年末年始を迎えていきたいと思っております。

最後に皆様のおかげで、今年で創業25周年を迎えることとなりました。12月29日には盛大に祝賀会を行う予定となっています。ご出席される皆様はどうぞよろしくお願い致します。

代表取締役 河本 英樹



### 9月の行事

- 02日 O.M 様誕生日
- 05日 ちびっ子ランド交流会
- 06日 民安会
- 07日 パンの移動販売（しほやさん）
- 12日 H.S 様誕生日  
音楽療法
- 14日 職員会
- 15日 N.K 様誕生日
- 23日 園芸療法（サニーレタスを植えよう）
- 28日 勉強会（ストレスマネジメント  
外部講師）

### 10月の行事予定

- 02日 M.M 様誕生日
- 03日 K.H 様誕生日  
音楽療法
- 05日 パンの移動販売（しほやさん）
- 07日 地方祭
- 12日 勉強会
- 14日 運営推進会議
- 19日 パンの移動販売（しほやさん）

# ♪ 音楽を楽しもう ♪



今回の音楽療法では、「うさぎ 月・荒城の月・月の砂漠」と月にちなんだ歌を、指折りやグーチョキパーとリズムに合わせ動かしながらみなさま楽しそうに歌われていました。

「炭坑節・夕焼小焼」では、「夕」ぬきで歌い脳の活性化を図り、歌詞に合わせて首や腕の体操をし身体の活性化を図りました。

また、「虫の声」ではトライアングルやマラカス、タンバリンなどの楽器を使いみなさま楽しそうにリズム良く演奏されていました。

月にちなんだ曲が多くあり、I様が「お月見しながらおだんご食べたいねえ」と笑われていました。

食べ物が美味しく感じられる季節を、懐かしの歌と共に感じる事ができた一日でした。



# ☆ちびっ子ランド交流会☆



9月5日はちびっ子ランドさんをお招きし、交流会を行いました。皆さま元気な子供たちをみて「こんにちはー。かわいいねえー♪」と自然と笑顔がこぼれていました。

今回は玉入れ、輪投げを楽しみました！子供たちが投げる姿に、「がんばってねー」と微笑みながら声援を送られていました。H様が投げる際には、子供たちから「がんばれー」と元気な声を受け、見事輪を通されていました！また一緒に遊びましょうね！



## ～民安会の演奏会～

9月6日は民安会の皆さまが来て下さりました。懐かしの曲を三味線やお琴で演奏したり、踊りを披露して下さいました。三味線に合わせて歌うとき、最初は皆さまあまり声が出ていない様子でしたが、曲が進むにつれ声量が上がり楽しく歌われていました。

民安会の皆さまありがとうございました！





# happy birthday



9月2日は2階のO.M様の誕生日でした。  
手作りのケーキとプレゼントにタオル、メガネケース、メモ帳をお渡しし、皆さんでお祝いしました。

「ありがとうございましたー♪」と喜ばれ、  
ケーキも美味しそうに頬張られていました。

9月12日は1階のH.S様の誕生日でした。

お花が大好きなH様に、自転車に乗った植物をプレゼントしました。

「わー、きれいやねー！」と喜ばれ、  
ケーキを食べた後早速水やりをされお部屋に飾られていました。



9月15日は1階のN.K様の誕生日でした。  
日ごろからよく笑われているN様。この日は  
皆さんからの「お誕生日おめでとうー☆」の声に、  
大好きなねこのぬいぐるみを抱きながらとびきりの  
笑顔で答えて下さいました。





# サニーレタスを植えよう



9月23日の園芸療法では、サニーレタスと高菜を植えました。

「このままでも美味しそう！収穫する 때가楽しみやねえー。」と笑顔で仰られるI様。皆さま1つ1つ丁寧にプランターへ植えてくださいました。



「枯らさないように皆さん協力して水やりをお願いします。」と言うと「うん！」と皆さま頷いてくださいました。  
収穫できる日が楽しみです！



# メンタルヘルスケア

## 1：ストレスと心身の状態

ストレスがかかっても健康であれば元に戻ります。ですが、ストレスがあまりに強かったり、長く続くと「元の形」に戻りにくくなります。多くの人はそのことに気づきません。心身の不調や病気になって初めて気づきます。

ストレスや疲れがたまったら、きちんと休養、睡眠をとることが大切です。

## 2：メンタル不調になりやすい性格や素質

- ① まじめで秩序を重んじ責任感が強い  
…過度に人に気を使い、無理な要求にも笑顔
- ② 几帳面  
…仕事熱心、強い正義感、義務感、評価は高いがスピード感に欠けるために支障も
- ③ 常に全力投球  
…自分の限界を超えて仕事をやり続け、成果が見えずに停滞する時期にうつ状態に
- ④ 他人の評価を気にする  
…自己評価が低く、自分で納得できない。常にむなしい

## 3：リラクゼーション法

- ① 緊張をとりたい時の呼吸法
  - (1) おなかの中の空気を出し切るように口からゆっくり吐く
  - (2) そのまま3秒
  - (3) おなかの中をいっぱいにするつもりでゆっくり鼻から吸う
  - (4) (1)～(3)を5回ほど繰り返す
- ② 体の緊張をとる筋弛緩法
  - (1) ゆるめたい筋肉を80パーセントの力で緊張させ、しばらくそのまま
  - (2) 一気に脱力する
- ③ 体とところをメンテナンスするストレッチ
  - (1) 肩甲骨を動かす

## 4：やってみましょう！笑いヨガ

- ① 拍手（体を温める。ツボ刺激）
- ② 笑う門には、福来る。
- ③ 褒めあうことは、認めあうこと

ホホ	ハハハ	ホホ	ハハハ
ベリー	グッド	ベリー	グッド
イ	エー	イ	エー

## 5：最後に

人は人によって生かされる

生きがいと笑いあえる友人・知人

それが**元気なところ**を作ります。

# 小規模多機能ホームいいい

編集文責：広報委員  
渡邊道夫

## 9月の行事

- 05日 T・Kさん誕生日
- 07日 パンの移動販売（しほや）
- 12日 音楽療法
- 14日 職員会
- 21日 パンの移動販売（しほや）
- 26日 園芸療法（さつまいもの収穫）
- 26日 避難訓練
- 28日 勉強会（メンタルヘルスケア）

## 10月の行事予定

- 05日 パンの移動販売（しほや）、カットサービス、提灯行列
- 06日 未来夢保育園子供みこし来所
- 07日 秋祭り
- 10日 音楽療法
- 11日 未来夢保育園交流会
- 12日 勉強会（感染症予防）
- 13日 K・Sさん誕生日
- 14日 運営推進会議
- 19日 パンの移動販売（しほや）
- 20日 M・Aさん誕生日
- 23日 W・Sさん誕生日
- 24日 園芸療法
- 29日 T・Yさん誕生日



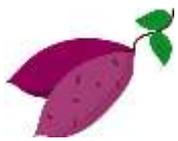
## お月見会で唄いましょう



9月の音楽療養は、月にちなんだ曲を中心に唄いました。まずは、「うさぎ」を唄いました。先生が弾かれる伴奏に合わせて唄いました。続いて「月の砂漠」では下肢運動をしながら唄いました。「お月見には何を用意しますか？」の問いかけに、T・Yさんは「おだんご」と仰られました。「この曲はいい曲よ」とK・Kさんは仰いました。

「炭坑節」ではジャンケン指体操を交えて唄いました。皆、楽しそうに指を動かしながら、唄われていました。「虫の声」では楽器を使い、それぞれの音色を虫の鳴き声に例えて、リズムを取り合いながら唄いました。E・Mさんは曲に合わせて、楽しそうにトライアングルを鳴らされていました。





# さつまいもを収穫しました



9月の園芸療法はさつまいもを収穫しました。今年も出来は豊作で、大きく育っていましたが、もう少し後でも、もっと大きくなりそうで、半分だけ収穫しました。T・Yさんは、収穫された、さつまいもを手にとられて、「おいしそうな、さつまいもが出来たね。焼きいもにしたらいいよ。」と、嬉しそうでした。

D・Mさんは、いもの茎の方に関心を持たれ、はさみを使って切っていられました。「戦時中はいもの茎も食べよったんよ。当時はこんなもんでもご馳走じゃったよ。まあ折角だから、いくつか取ってみるから、試しに食べてみるといいよ。」と仰られました。



K・Sさんは、さつまいもを手にとられて、「ほー、よく育つとるね、こんなに綺麗なさつまいもだったら、スーパーで売れるかもしれんよ。生協さんに持って行ってみんけん。」と、大変喜んでいらっしゃいました。また、「焼きいも？、蒸かしいも？天ぷら？楽しみじゃね。」と笑顔で仰られました。

M・Aさんは、茎や葉の付いたさつまいもを手にとられ、その新鮮さに大変感動されていました。「焼きいもがいいですか？」の問いかけに、「うん、もちろん、焼きいもがいいよ」と即答されました。「茎は食べないんですか？」の問いかけには、「茎は食べたことないねー」と仰られました。





# みんなで外出しました



今日は、みんなでエミフルMASAKIにお出かけしました。M・MさんとK・Kさんは、店内の駄菓子屋さんを回られました。昔懐かしいものから、現在のものに至るまで、色々な駄菓子が揃っているため、自分にお気に入りのものを見つけるのに、一苦労でした。やっと見つけた懐かしいあめ玉を購入されました。

お昼は皆さんで回転寿司に行きました。大好きなお寿司に、舌鼓を打たれたI・Mさん「やっぱり寿司はうまいねー、あとは熱燗があれば、もっと最高なんだけどねー。」と仰られました。それを聞いていたM・Mさんは「お酒ならあるよー、遠慮せんと、飲んだらええがなー。」と仰いました。



K・Sさんも、たまごのにぎり寿司を取られて、舌鼓を打たれていました。「私、昔からタマゴが好物なの。久しぶりに食べると美味しいねー。」と仰られました。その後「あとは何にしようかなー。」と、流れてくるお皿の上に載ったお寿司を眺めながら、迷われていました。

M・Mさんは、大好きなマグロのにぎり寿司を取られて、舌鼓を打たれていました。「にぎり寿司はマグロでしょ。私はね、トロもいいけど、やっぱり、マグロは赤身が好きなの。」と仰られました。その後も、流れてくるマグロのお皿を躊躇なく取られていました。





# 誕生日おめでとうございます



9月5日は、T・Kさんの誕生日でした。誕生日プレゼントに、座布団が贈られました。「まあ一、こんなものまで頂いて、いいんですか」と仰られるも、早速、椅子に敷いて、座り心地を確かめられていました。「うん、これは座り心地がとってもいいわ、デザインもいいし」と、大変喜ばれていました。



## 今月の一句

