



# 三和苑たより

9 月に入り、朝夕は少し肌寒く感じるようになりました。

つい最近まで猛暑に悩まされ、いつになったら涼しくなるのだろうか・・・と気がかりでしたが、季節とは、時期と共に自然に移りゆくものなのですね。

さて、先日、久しぶりに車のラジオをつけてみました。話題は“秋の夜長の楽しみ”で、この時は【お月見】が取り上げられていました。

9 月は、絶好の月見日和だそうで、満月の他にも、金星や木星、土星などの惑星と一緒に見る事が出来る日もあるそうです。

そういえば、先日、同僚から“月がキレイだ”というメールをもらい、見上げたことがあったのですが、このラジオの情報によると満月の日でした。

皆さまにとって、秋の夜長の楽しみは何でしょうか。

慌ただしく過ぎていく時間の中で、たまには空を見上げ、キレイなものをキレイだと思える心のゆとりを持ちたいものです。

三和苑の皆さんに、笑顔と元気をお届け出来るように、心の充電を満タンにしておきたいと思えます!!

(松本)

## ショッピング in 宇土シティ♪



どこまでも仲の良い皆さま。

お一人がラーメンを注文されると、次々にラーメンの輪が広がりました。

お味はいかがでしたか？



美味しかぼってん、量の多かね！食べきれん。

とにかく暑かった 8 月。外に出るのも億劫になっていましたが、たまにはドライブにでも♪と思い立ち、宇土シティに食事を兼ねて行って来ました。

## 吟味中...



こちらは洋服選びの真っ最中。試着を重ね慎重に吟味されています。女性にとってオシャレは大事ですよ！



どれがいいかな～あんまりゴチャゴチャしてないのがいいわね。

この色似合うかな？

これに決めたわ～。



# 台所日記



さて、恒例の料理作り活動。  
今月は何を作っておられるの  
でしょうか？



何でしょうなあ～  
手にひっつきます。



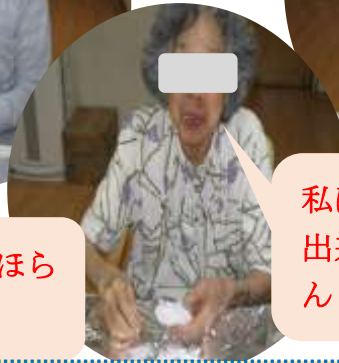
でも何か楽  
しい～♪



あんこ包みが難  
しい～。



簡単よ。ほら  
出来た♪



私は上手く  
出来ませ  
ん！



何だか柔ら  
かいわ～。  
な～に？



はい、もうおわかりですね。  
今月は“大福”を作りました。本当はおや  
つに食べようと計画していたのですが、  
「もう食べていいの～？」との声が、一  
人、また一人と聞かれ、お昼ご飯前ではあ  
りましたが、いただくことにしました。



美味しく  
出来とる  
よ！



甘い物は別腹よ  
～♪

昼食に響かないか？と少し心配しまし  
たが、大福は良い前菜となられたよう  
で、食事もキレイに召し上がってくだ  
さいました！  
皆さんに喜んでいただけて何よりでし

## テーマは秋！



秋の花と言えばコスモス。  
折り紙を短冊状に切り、重ねあわせ、色とりどりのコスモスの花を作  
っていただきました。  
皆さん慣れたものです。



皆さんお得意の製作活動。  
今月は秋をテーマに壁画作り  
をしてみました。



仕上げに、職員も混じって、ぶどうや柿、栗や赤とんぼ  
を加えました。  
職員の楽しそうなこと。「これ栗に見える？」「ああ良い  
感じ！」自画自賛しながら作っていました。  
三和苑には芸術家がいっぱいいるようです。(笑)

# ようこそ三和苑へ！



M・Kさま

8月14日に新しく入所されました。  
入所以来、職員の顔と名前を一生懸命覚えようと頑張ってください、  
今では名前呼び掛けてくださいます。

社交的で、三和苑の皆さんともすぐに打ち解けられ、困っておられる方がいらっしゃれば、お手伝いもして下さる心優しきお方です。

これから、一緒に楽しい時間を過ごして行きましょうね♪  
よろしくお祈りします。



## 復興への願い



昨年に続いて、青森のねぶた祭りが  
熊本城で披露されました。

職員の一人が見に行くとのことで  
したので、写真をリクエスト！

勇壮な姿で練り歩く様からは、力強  
さを感じますよね。それと共に、ねぶ  
たに込められた、遠く青森の人々から  
の応援メッセージに、温かい思いにな  
りました。

復興に向けて、一步ずつ前を見て歩  
んで行きたいものですね。

## ～法人の取り組み～



介護職にとって、大きな課題の一つに“腰痛”  
があげられます。

真光会の職員も同様で、多くの職員が痛みや不  
安を抱えながら仕事をしています。

そこで、先月、法人内の研修において“抱え上  
げない介護”について学ぶ機会がありました。

抱え上げない介護とは、リフトやスライディング  
ボードと呼ばれる様々な福祉用具を用いること  
で、これまで人力だけで持ち上げていた介助を道  
具の力を借りて行い、介護者の身体的負担を軽減  
する介護方法のことです。

介護職は離職率の高い職業でもありますが、そ  
の要因の一つが腰痛などの身体的負担です。

この抱え上げない介護を導入することは、その  
ような負担を軽くすることで、職員の身を守るだ  
けではなく、ご利用者の安心、安全にもつながり  
ます。

まだまだ、未知な部分が多いのですが、これか  
ら情報を集め、学び、少しずつ浸透していければ  
と思います。

## 三和苑の取り組み



さて、今月は、各事業所の研究取組みの中間  
発表があります。

三和苑の今年度の取組みテーマは“笑い”。  
笑うということは、心身の機能に良い効果をも  
たらすと科学的にも証明されています。

そこで、意識して笑う機会を増やすことで、  
どのような変化がみられるか？一年間通して  
研究してみることにしました。

もう何度かご紹介しましたが、この取組み  
の柱となるのが“笑いヨガ”です。

毎日、時間を決め、準備運動から、実践までを  
おこない、今では、レク活動の定番コーナーに  
なりつつあります。

効果のほどはというと、これ！といった明確  
な変化は得られていないのですが、笑いヨガを  
することで、間違いなく一体感が生まれ、大き  
な声が出るようになりました。

後半に向けて、課題も多いですが、諦めず頑  
張りたいと思います。

# ちょこっとつばやき



壁に描かれたオオツノジカの絵

壁画の壮大さはもちろんですが、壁画に使われた顔料（絵具）、石で作られたランプ、当時の人が身につけていた装飾品にもすっかり魅了され、2万年も前にこんなにも優れた文明が存在したことに驚愕でした。

また、クロマニヨン人の生活の様子も再現されており、発見された骨から復元されたクロマニヨン人は、現代人と変わりがなく、見れば見るほど惹きつけられ、もっと詳しく知りたいと思いました。

残念ながら、ラスコー洞窟は、現在は閉鎖され、見ることは叶わないようですが、いつか、そこへ行って、同じ空間に身を置いて、間近で感じてみたいものです。

それまで、貯金を頑張らねば！です。  
(松本)

朝夕の心地良さに、秋の気配を感じるこの頃。

秋と言えば、やはり芸術ではないでしょうか。

というわけで、先日、九州国立博物館で開催された“ラスコー展”に行ってきました。

フランスにある世界遺産【ラスコー洞窟】に描かれた壁画の数々。クロマニヨン人は、なぜ、こんなにもたくさんの壁画を残したのか…思いを巡らせながら、観賞しました。

## ～職員の日記～



・勉強の息抜きに…またまた、K-POPのコンサートに行ってきました。カッコイイし可愛いしで興奮しまくりの2時間でした！幸せな時間をありがとう～。やはり、息抜きって大事ですよ!!11月にも行くことになり、今から楽しみです。あ、その前に試験が…頑張ります!!  
(岡本)

・9/2の夜、熊本城二の丸広場にて「青森ねぶた祭り」の山車が披露されるとのことで見に行きました。

初めて見る山車の見事さに感激しました。  
(笠村)

・先日、女子会でニュースカイホテル(25F)へ食事に行きました。

ホテルから見る夜景はとてもキレイで、食事も美味しく、ダイエット中の私は、食べて、食べて、飲んで、ダイエットを忘れて至福のひとつときでした。友達もみんな喜んでもらえて良かったです。  
(水上)

・愛犬と散歩を楽しんでいた時のこと。前方には女子高生の一団が！予想通り、グルッと囲まれたかと思うと、次の瞬間「神ってる！」と言われ、どう応じて良いのやらタジタジになりました。歳取ったなあ～…  
(松本)

### ～編集後記～

9月とはいえ残暑が厳しく、秋の涼気が待たれるこの頃です。この時期は、秋の例大祭の威勢の良い掛け声や、ラッパの音があちらこちらから聞こえて来て、「あ～熊本に秋が来たんだなあ」と感じるのですが…なにせ日中のこの暑さ！秋の気配を感じるとまではいきません。

昨年は参加を自粛する団体が多く、ちょっと寂しい感じは少なめかもしれませんが、今年はぜひとも盛り上げて賑やかなお祭りにしてほしいです。

さて23日は、ささやかながら敬老会を催します。私たち職員の歌やステキな？ダンスもありますのでお楽しみに！

どうぞお気軽にお立ち寄りくださいませ。ご参加お待ちしております。  
(山下)

### ～お知らせ～

・9/23(土)に敬老会を予定しております。ご家族の皆さまにもぜひ、ご参加いただきたいと思っております。詳細は同封しておりますご案内をご参照ください。

### 10月の予定

- ・10/17 GH 会議
- ・10/26 法人内研修
- ・日にち未定 GH 合同運動会  
ハロウィンイベント
- ・週1回訪問看護

