

# デイ出水新聞 9月

社会福祉法人 真光会  
デイサービス出水  
熊本市中央区国府 2-6-91  
Tel 096-375-3040  
発行責任者：和泉  
編集：北村

## ご挨拶

日が経つごとに朝晩は涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。どうかお身体にはご自愛ください。

デイサービスでは、「笑いヨガ」という活動を行っています。リズムに合わせて笑顔を引き出し、呼吸と動作を連動させることで効果が高まります。「笑い」には身体に良いということが数多く実証されています。皆様の健康のお手伝い出来るよう、今後も楽しみの提供に努めてまいります。

主任 和泉

## 目次

- ・敬老会(活動報告)
- ・厨房便り
- ・9月の誕生者
- ・Nさんの作品
- ・超高齢社会の行方
- ・今月の仲良しさん…
- ・職員紹介
- ・職員日録断章



## 今年も楽しく敬老会行事



9月1日から18日まで、敬老会行事を行いました。つつがないご高齢をお祝いし、これまでのご苦労やご貢献に感謝するとともに、これからの充実した人生をお祈りする催しです。

また12人の賀寿者の方には、特別に表彰し、記念の品を贈呈させていただきました。

百寿(100歳) 2名、H・Fさん、S・Hさん

卒寿(90歳) 3名、M・Mさん、S・Eさん、A・Kさん

米寿(88歳) 3名、K・Sさん、N・Hさん、O・Kさん

半寿(81歳) 1名、M・Kさん

傘寿(80歳) 2名 N・Nさん、O・Cさん



敬老の催しでは毎夕、職員による出し物の披露です。主なものは、



女性陣による「長生き音頭」

横山職員による「インチキマジック」

和泉主任の「変な旅役者」



北村・高木職員の「麦畑」 などなど、ご利用者の喝さいを浴びました。

また、9月15日(金)には、ご利用者のM・Kさまが、特技の踊りを披露して下さいました。ボランティアの応援の方も駆けつけてくださり、素晴らしい踊りの舞台となりました。

9月18日(月)の昼食(行事食)は、五目炊き込みご飯・刺身の盛り合わせ・お煮しめ・澄まし汁等々、厨房心づくしのご馳走が、食卓に並んでいました。





おめでとう  
ございました。

### ～厨房便り～

袋栽培したゴーヤも最終段階になりました。今年も夏の風物詩となって皆を楽しませてくれました。利用者の皆さんには箸を休めとして「おかか和え」「味噌和え」「一口天ぷら」と日替わりで提供でき、大好評でした。



また9月18日の敬老会の行事食も22日の出水カフェも、いつもと違うご馳走に大変喜んでいただきました。



出水カフェ

水ようかん(栗)

抹茶ミルク

来月の出水カフェは10月17日に秋のスイーツを予定しています。どうぞ楽しみに…。(高橋)

### 9月の誕生者 いつまでもお元気なままで……!

M・K様 (昭和12年9月19日生まれ) 「毎日有意義に過ごしています」

T・Y様 (昭和24年9月20日生まれ) 「健康を大事にしたいです」

O・K様 (昭和5年9月22日生まれ) 「まだまだ、人生これからです」

Happy Birthday



この素敵な絵、よ～くご覧ください。実は…、落ち葉や押し花で描かれています。

この絵は、デイサービス出水を利用されているNさんの作品です。定年されてから始められたそうです。「友達と山や公園に落ち葉を探しに行くのも、楽しみの一つでした」と笑顔で話してくださいました。

写真でもこれだけ素晴らしいのですが、実際に壁に飾ってある作品を見ると、どれも本当に素敵で感動いたしました。



## 超高齢社会、50年後の予測

我が国の百歳以上人口が約6万7千人と発表されました。百歳がそんなには珍しくはない時代になってきました。実は、よほどのことがない限り今後もこのペースで進み、百歳以上人口が2040年には30万9千人、2065年には54万7千人にまで増加するそうです。

ただ、長命だけでは意味がなく、元気で長生きつまり長寿(健康寿命)として伸びないと、それは大変な世の中になるわけです。よく、理想としては、「ネンネン、コロロン」ではなく「ピンピン、コロリ」だと言われますが、皆さんどう思われますか。

50年後こう変わる	2015年	2065年
総人口	1億2709万人	8808万人
高齢者(65歳以上)	3387万人	3381万人
生産年齢(15~64)	7728万人	4529万人
年少者(0~14)	1594万人	898万人
出生率	1.45	1.44
平均寿命 男性	80.75	84.95
女性	86.98	91.35



### 日本人の平均余命

【現在の年齢で、平均してあと何年生きられるかの数字です。ちなみに、平均寿命は0歳時の余命です】

年齢	男	女	年齢	男	女	年齢	男	女	年齢	男	女	年齢	男	女
80	8.89	11.79	85	6.31	8.40	90	4.38	5.70	95	3.09	3.79	100	2.23	2.52
81	8.32	11.06	86	5.87	7.80	91	4.08	5.25	96	2.89	3.50	101	2.09	2.33
82	7.78	10.36	87	5.47	7.23	92	3.80	4.84	97	2.71	3.22	102	1.96	2.14
83	7.26	9.68	88	5.08	6.69	93	3.55	4.46	98	2.53	2.97	103	1.84	1.98
84	6.77	9.03	89	6.77	6.17	94	3.31	4.11	99	2.37	2.74	104	1.73	1.82

## 今月の仲良しさん



今月は96歳のG・Fさんと91歳のK・Mさんです。

水曜と土曜の2回、デイサービス出水で一緒になられます。いつも手と手を取って、お互いの近況を伝え合われます。体調のすぐれない時も、あら不思議、手を取りあえば笑顔が出てきて、どの薬よりも効能がありそうです。

Gさんは昔、証券会社で重要な職務を果たされていた方で、今もお元気で活発、周囲へのお世話がよく届きます。Kさんは若くして警察官のご主人を亡くされた後、苦勞して子供さんたちを育てられた分、今は優しい娘さんご夫婦・孫さん・ひ孫さんたちにとっても大事にされています。いつもユーモアを忘れられない方です。

お二人とも、お元気で長生きしてくださいね。

## 職員紹介

～このコーナーでは職員を毎月一人ずつ紹介させていただきます～

・北村

二児のママです。子育て奮闘中

職種：副主任、生活相談員、介護職

趣味：手芸、お菓子作り

子どもの頃から身体を動かすことが好きで、学生時代は、陸上・器械体操をしていました。今は子育て中ということでやめていますが、バイクでのツーリングも大好きです。真逆なのですが、手作業も好きで洋服やアクセサリも作ったりして楽しんでいます。

デイサービスでも皆様との活動を通し、色々な物作りにチャレンジしていきたいと思えます。これからもよろしくお願ひいたします。



## 日録断章 (職員の日々の生活の中の断片を紹介します)

○ 子どもと買物に行くと、謝ってばかりです。すれ違うご年配の方に「じいじ!」「ばあば!」とあいさつをします。明らかにまだ中年の方にも「じいじ、ばあば」と言うので大変気まずくなります。ただ、いつも買うお菓子は、私の懐具合に応じた安価なものを選ぶので、その点は大変お利口さんです。(和泉)

○ 仕事を終えたあとの食卓。酒のつまみが毎日の楽しみですが、今、私がハマりマイブームにしているのが『砂ずり』。食べやすいように薄くスライスして炒め、七味唐辛子をかけたら、ビールのお供にそれはもう最高! ついつい飲み過ぎないように、気をつけています。(横山)

○ 9月に入り幾分過ごしやすくなったので、母を連れてドライブをしました。野山を散策し、秋の果物、梨や栗を食べられるだけ買い、帰りには久々に食事を楽しみました。最近物忘れが多くなってきた母に、少しは孝行ができたかな……? (宮崎)

○ 連日、TVでは政治家や芸能人に関する不倫報道。こう頻繁だと、ふと想像してしまいます。世の中の主婦の皆様(もちろん私も含めて)、来る日も来る日も、ゆとりもなく身を粉にして働いています。そこに王子様が現れ、夢のような時を過ごす……。あ、やっぱり夢です。それでは不倫願望になってしまいますね。ハイ、脇目も振らず、仕事頑張ります。(芥川)

○ 8月の末、子どもとプールに行きました。だいぶ泳ぎも上手になり、親の欲目ながら、頼もしい子に成長してきました。10月には運動会が予定され、練習の毎日のようです。親も祖父母も楽しみにしています。(島田)

○ 9月17日の藤崎宮例大祭。うちの息子は仕事より大事というほどの、藤崎大祭、命です。ヨチヨチ歩きの頃から参加させたのが失敗でした。1月から練習を始め、夏場は連日練習に励んでいたのに、「な、なんと台風なんて! かわいそう!」と思っていたら、10月9日に延期だとか。またまた練習が続きます。それにしても、この祭、雨が多いと思いませんか? (高木)

### ◆編集後記◆

9月に入ってから厳しい残暑も少なく、だいぶ過ごしやすくなってきました。復刊第3号、何とか9月中に発行できました。出来ばえはいかがでしょうか。

これからは新米を初め秋の味覚がおいしい季節です。私の食欲も益々、増してきています(笑)。皆さんもたくさん食べて秋を満喫しましょう!(北村)