

Dianthus

神より与えられた神聖な花「ダイアンサス(なでしこ)」

2020 Vol.63



むさし苑

なでしこ2丁目では9月10日に敬老会と誕生日会を行いました。おめでたいことに9月10日は、なんと森エミ様の100歳のお誕生日でもありました！今日というおめでたい日になでしこ2丁目の職員だけではなく、施設長・課長・主任と多くの方がお祝いに来られました。

会では田中施設長からお祝いの言葉を頂き、その中に「森エミ様のお生まれになった時代の平均寿命は何歳くらいでしょうか？」とクイズを出され、入居者様と職員と一緒に考えながら60～50代ではないかと答えました。しかし、答えはなんと40代と言われ「へえー！短い！」などみんな様々な反応がありました。

施設長からお祝いの言葉を頂いた後は、施設からの敬老の日の贈り物と9月のお生まれの方の誕生日プレゼントの贈呈式です！敬老会代表の小森様は贈り物を受け取られた際に「ありがとうございます」と笑顔で、9月誕生日代表の森様は「あ、

あ」と一生懸命に「ありがとう」と伝えようと思われているように思えました。

プレゼントの贈呈式が終わった後は待ちに待ったお茶会です！入居者様一人一人に合わせたスイーツを美味しく笑顔で食べられていました。お茶会中は入居者様と職員が一緒になり「おいしい」「楽しい」や「あんたたちもお食べ」と、入居者様から言われるほど職員も一緒に楽しませて頂きました。

最後に森エミ様100歳のお誕生日おめでとうございます！これからも元気に日本最高齢を目指しましょう！

なでしこ通り2丁目 木原 雄大



なのはな通りでは、9月30日に敬老会と9月誕生者様の誕生会を同じ日に開催しました。9月誕生者様は、2名で、内1人が9月で101歳(女性)になり、これで100歳以上が2名になりました。ちなみになのはな通り入居者様最高齢は103歳(女性)です!大正、昭和、平成、令和と、4つの時代を生き抜いてきたことに驚きですね。

現在日本では、100歳以上の人口が8万人を超えました!人生100年時代とも言われる現代、私も2名の方のようにどうしたら元気に長生きできるのか、日々の関わりの中で知っていきたいです。

田中施設長からも入居者様の皆様へお祝いの言

葉をもらいました。来年は、盛大にできることを願いつつ、皆様が元気で長生きできますように。

誕生会では、入居者様から9月誕生者の方へ「ハッピーバースデートゥーユー🎵」を歌いお祝いしました。みなさん大きな声で歌われとてもお上手でしたね。プレゼントも洋服にクッション、毛糸をもらい、嬉しそうです!お待ちかねの祝いどら焼きやケーキを美味しく食べられていました。美味しくしっかり食べることも長生きの秘訣かもしれませんね。

なのはな通り 佐野 弘季



秋の気配感じる中、9月21日、こすもす通り1・2丁目合同で敬老会を開催しました。こすもす通り2丁目には、11月に101歳になられる方もおられ、皆様のご長寿とご健康を願いお祝い致しました。

紅白まんじゅうを皆さんで美味しく頂き、たくさん笑顔を見ることが出来て心より嬉しく思いました。職員の出し物では、職員と一緒に入居者様も大盛り上がりでした。限られた時間の中で、楽しい時を入居者様と過ごす事が出来たことに感謝で一杯です。

こすもす通り2丁目 大津 玲子



今年はコロナの影響もあり苑全体での行事が出来ないため、なでしこ通り1丁目では9月に納涼祭と敬老会を行いました。少しでもお祭り気分を楽しんでもらえるように、食べ物だけではなく、ひもくじやスイカ丸ごと1個使ったスイカ割りなどの演出もしました。準備中には気になる入居者様もおられ「見てからのお楽しみです」と伝えると「なら楽しみにしておきます」と言われる入居者様もおられました。

会が始まりたこ焼きやアイスクリームなど沢山の食べ物に「美味しい、もっと食べたい！」など笑顔で言われ楽しまれていました。ひもくじでは「これなんね、どうするとね」「良いものもろた！」などこちらも喜ばれてありました。スイカ割りでは職員が代表して割ることになり「立派なスイカね」「うわー！割れた！」など様々な反応がありました。

短い時間ではありましたが、入居者様と職員で笑顔が溢れる時間を過ごすことが出来ました。コロナに負けず入居者様の笑顔がいつまでも続くように、私達職員も頑張ろうと思います。

なでしこ通り1丁目 西原 慶子



8月、2階こすもす通りでは1丁目と2丁目で、納涼祭を行いました。夏本番！お祭り！ということで、白・薄紫・藍色の浴衣を用意し女性入居者の皆さんに着ていただきました。見た目も涼しく皆さんとてもお似合いで、「ひさしぶりねー、ふふふ」と照れたりされながら写真に写ってくださいました。

ドキドキなゲーム、大きなスイカ割りもしました。スイーツは手作りです。1丁目ではフルーツスムージー、2丁目ではたいやきをメインに皆さんおいしく召し上がられていました。例年では苑全体での行事ですが、今年は各ユニットで行い、十分に楽しんで頂きました。

こすもす通り 1丁目 松枝 里美



ひまわりユニットでは、コロナ禍でたくさんの苑内行事が中止になっている中、少しでも季節を感じて、普段の生活とは違った刺激・楽しみを感じて頂けたらと思い、8月23日に簡単にではありますが1丁目・2丁目合同の夏祭りを開催しました。

当日は夏祭りの雰囲気を出す為に入居者様に法被を着て頂き、テレビで花火大会の映像を映し、ヨーヨー釣り・お菓子のつかみ取り、屋台を用意して、たこ焼き・かき氷・スイカ等の食べ物を準備させて頂きました。

皆様笑顔で参加され、普段なかなか食べる機会が少ないものが食べれて、「これ美味しい♪まだあるね?」とおかわりされる方もおられ「いやー楽しかった!」「大満足!」等たくさんの嬉しい声を聞くことが出来ました。

ひまわり通り 2丁目 田中 藍人



8月16日日曜日、さくら通り1、2丁目合同で納涼祭を開催しました。両ユニットを使用し、お食事コーナーとゲームコーナーを準備しお食事は焼きそば、フランクフルト、アイスクリーム、綿菓子、ゲームコーナーはヨーヨー釣りとかじ引きです。

準備段階からユニット内にいい匂いが充満し、皆さん待ち遠しそうにされていました。お食事では普段と違う雰囲気では食べられていることもあり「美味しい」「おかわり」等の声があり、ゲームでは「これ取れたよ」「これ貰えた」と嬉しそうな表情が伺えました。さくら通り1丁目、2丁目との合同で開催したこともあり、入居者様同士でお話ができる機会にもなったと思います。

さくら通り1丁目 中生加 綾香



今回は職員の方からご依頼があり「ベッド柵カバー」を作ることになりました。中に薄い綿が入ったキルティングの布を、2枚組み合わせると生地は厚く一針一針返し縫いで丁寧にやりました。縫物中はTVをBGMに無心で手を動かし、5日間で4枚を作成しました。敬老の日にお渡しすることができ、とても充実した楽しい楽しい5日間でした。

なでしこ通り2丁目入居者 力安 洋子



コロナ禍で外出行事の自粛が続き、利用者様からは「どこかに行きたいねー！まだ行かれんとー？美味しいものが食べたいねー！」などの声が聞かれるようになりました。そんな折職員の提案によりカフェ気分を楽しんで頂こうという事で、去る9月26日に「甘味処・デイサービスセンター天拝」を開催しました。

スイーツショップで調達したふわふわロールケーキと淹れたての薫り高いコーヒーを召し上がり皆様の顔もニッコリとほころびリラックス～！「優しい気持ちになれる～♡」「おいしいわ～♡」とフロア全体が和みました。



カフェタイムの後は歌謡ショーの始まりです！ゴージャスなドレスに身を包んだデイサービスセンター天拝の歌姫の熱唱に拍手喝采！うっとり聞きほれる方、一緒に口ずさむ方、皆さんそれぞれに楽しまれ大盛り上がるのうちに「甘味処・デイサービスセンター天拝」は幕をおろしました。

これからも工夫を凝らし、施設内でも楽しんで頂けるイベントを行っていききたいと思います。

デイサービスセンター天拝 高田 美由紀



毎年南風では9月に『敬老会』を開催しています。今年にはコロナ自粛もあるのでどのようなものにしようかな…と悩んでいると、利用者様方から「職員さんたちが踊ったりするところがみたか〜」とのリクエストが…(^ω^)

…わかりました！南風職員で利用者様全員笑顔になっていただきますよう♪

まずは式典を厳粛な雰囲気で行いました。

利用者様代表の方の挨拶。

とても素敵でした(#^.^#)

そして第2部はお待ちかねの職員による出し物です。

職員一人一人から「楽しんでもらいますよ〜」と言う決意のようなものが感じられる素晴らしい演目ばかりで利用者様全員ステキな笑顔になっていただきました(*^^)v

もうしばらく自粛は続きそうですが、今できることで皆様と素敵な思い出をこれからも作っていきたいと思います。

デイサービスセンター南風 渡辺 義行



やってみよう！あいうべ体操

「あいうべ体操」って聞いたことがありますか？

今、日本全国の学校で風邪予防やインフルエンザ予防、健康増進にあいうべ体操を取り入れているところが増えていきます。あいうべ体操は、福岡みらいクリニックの今井医師が考案した口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。

いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は10セット、1日30セットを目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。行うタイミングはいつでもかまいませんが入浴中や就寝前がおすすめです。

口を閉じるということは、鼻で呼吸をしているということ。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。

あいうべ体操をしっかり継続している人は自然に鼻で呼吸ができるようになりアレルギー性疾患

や腸疾患、歯科口腔等の症状が改善していくことがあります。また脳の活性化や小顔効果も期待できます。

ぜひみなさんもこれから、あいうべ体操を始めませんか？あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- (1)「あー」と口を大きく開く。
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる。
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す。
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

(1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けて下さい。

今冬はインフルエンザに加え新型コロナウイルスにも感染する恐れがあるため、特に自己防衛することが必要です。ぜひ行なってみんなでの困難な時期を乗り越えましょう。

言語聴覚士 大取篤史

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ
あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

- あ** 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK！
- い** ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- う** ●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
- べ** ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、駅で、いつでもどこでも思い出したらやってください。

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ



舌が下がっている



より 適正な舌の位置

- ペロの位置は上あごにピッタリ！
- ため息は厳禁！
- ペロは「あいうべ体操」で！
- 足指は「ゆびのぼ体操」で！
- どちらもしっかり伸ばして健康に！

私事になりますが近況報告です。コロナウイルスによる外出自粛期間中は自宅で過ごすことが多くなり、休みの日はテレビを見たりやアマゾンプライムで映画鑑賞しています。

私が好きなアーティストの「GENERATIONS」のライブに行く予定でしたが、コロナウイルスの影響で中止となりました。2日間行く予定で楽しみにしていた分残念でした。ですが、以前同期と行った「GENERATIONS」のライブDVD鑑賞をし、家族と一緒にフラッグとタオルを持ってライブ感を楽しんでいました。自粛期間中は家で何日も過ごすことが不安に思っていたのですが、好きなアーティストのおかげで充実出来たかなと思います。

また、自動車免許取得するために自動車学校に通っています。運転が苦手で苦戦していましたが、仮免許を取得し第2段階に行きました。免許を取ったらドライブに行くのと、自分の車で通勤することが憧れです。

私の免許取得を楽しみにしている祖母と近場でもドライブに行けたらと思います。電話をすると第一声に「免許は取った？」と聞かれるので、早く免許取得の報告が出来るといいです。

なのはな通り 山崎 睦弥



むさし苑でもフローア、ユニットごとで敬老のお祝いをさせて頂きました。コロナ禍でなければ例年通り1Fホールで盛大にできたのですが今年は残念です。縮小とはなりましたが入居者様はとも喜んでおられました。

2020年65歳以上の高齢者の人口は3600万人を超え、総人口に占める割合も3割近くに迫っています。高齢者の就業者数も約862万人と15年連続増加しているそうです。2019年の平均寿命は男性が81.4歳、女性が87.4歳となっており過去最高を更新しています。100歳以上の方は8万人を超えました。データ数字を見ると、寿命が延び元気なお年寄りが増えているように感じますね。

健康寿命とは

WHO（世界保健機関）によって提唱された新しい健康指標で「日常生活に制限のない期間の平均」です。これは、日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間のことを指します。

この先も医療の発展により人の寿命を延ばすことができるかもしれませんが、しかし寿命を迎えるまでに、いかに健康で元気に過ごすかがやはり大事です。感染予防対策をとりつつ“生活習慣を見直し健康を意識した生活を心がけよう”と思いました。

編集委員長 奥野 亮

誌面の”ダイアンサス”は済生会の紋章なでしこの花「Dios-anthus（神の花）」から採らせていただきました。

ギリシャ語の「Dios（神）」「Anthus（花）」が語源。神より与えられた花、神聖な花の意味です。日本では「なでしこ」として親しまれ、「形が小さく、色愛すべきもので愛児に擬す」と万葉集にあります。「撫で」は愛撫するという意味で、「撫子(なでしこ)」と書きます。四季の移り変わりを告げる大切な花です。

なでしこ
||
ダイアンサス(Dianthus)
～済生会 紋章の由来～



初代総裁・伏見宮貞愛親王は、創立当時、済生会の事業についてのお心を次のような「撫子の歌」としてお詠みになりました。それにちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花に露をあしらったものが、大正元年（1912）から済生会の紋章となっています。

露にふす 末野の小草 いかにとぞと
あさ夕かかる わがころかな

< 発行者 >

福岡県筑紫野市湯町2丁目9-2
社会福祉法人 済生会支部福岡県済生会
特別養護老人ホーム むさし苑
施設長 田中 俊太