

新年あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。  
振り返った後に前を向く“年始め”の久し振りの歳時記です。

- 年惜しむ程のよきことなかりけり 松崎鉄之介  
一年を振り返ってみた時の正直な感慨かも。でも来年こそは良い事があって欲しい！
- 寒暁や神の一撃もて明るく 和田悟朗  
太陽が昇った瞬間の変化。早朝ジョギングに遭遇する風景だ。
- わかき人に交りてうれし年忘れ 几董(きとう)  
今年は久し振りに家族が集まり楽しく過ごせた。ありがたかった。
- 枯といふこのあたたかき色に坐す 木内彰志  
散歩中に見る枯草の色は決して寒々しさを感じさせない。むしろ太陽の恵みを受けた暖かさがそこにある。
- 雲つかむごと枝ひろげ枯櫚(かれげやき) 三村春代  
散歩中、冬の真青な空を見上げると堂々とした櫚が枝を細かく分岐して空に広がっている。思わず背筋が伸びる。そして年が明けると…。
- 大空のせましと匂ふ初日かな 鳳朗(ほうろう)
- 初声に明けて来りし住居かな 勝又一透  
いつも聞いている小鳥たちの声でこの家も元旦を迎える。今年は何が起ころかな。楽しみだな。是非何か良い事を起こしてみたいですね。そんな一年でありますように！！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問介護】

ヘルパーは訪問先へ到着するまでの運転中、運転に気を付けながらも外の景色を見て季節感を楽しんでいます。

阿久比の街中、半田の街中、見かけた野鳥や草花、ご利用様が楽しめそうな話題を見つけては訪問先へ着くと来る途中の話をさせて頂いたりしています。しかし、訪問先のご利用者様からもっと楽しい話題を教えて頂き訪問へ行く先々で楽しい話題が連鎖(感染)していき最後には楽しい気分で訪問を終え事務所に帰ってくるという毎日。楽しい話題にはたくさん感染したいですが、インフルエンザや風邪には感染しないように皆さん気を付けてくださいね。

## 【運動療法デイサービス】

クリスマスシーズン・おやつ作りにパンケーキを作りました。準備をしていると、あちらこちらから利用者様に「だら焼き」作るの?と聞かれたので、「だら焼き」について調べてみました。小麦粉に砂糖と水を混ぜ焼いたお菓子だそうで、卵が貴重な時代で少しだけ入れたそうです。



デイサービスでは一緒に作ったパンケーキにデコレーションして、少し早いクリスマス気分を味わいました。



## 【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

学習療法でNHKのど自慢のお話をしていると「私の兄、昔出たことあるんだよ！」とO様が教えて下さいました。「北海道の室蘭でのど自慢大会があったときに出たんだよ！鐘はカーンカーンと2回ね。」



『O様は出なかったですか?』とお聞きすると「私はだめだよ。あんなステージの上で歌うの恥ずかしいもんね」と照れ笑い。お話を聞いていた他の利用者様やスタッフからも「すごいね」と驚きの声が上がっていましたよ。

## ちむロン♪クイズ

ちょっと一息、頭の体操♪ ※答えは裏側にあるよ!



初夢には良い夢を見たいものですね。

この初夢、

一、富士 二、鷹 三、なすび

は有名ですが、実はこの続きとして四、五、六まであるんです。

ではこの続きに当てはまるもので、間違っているのは次のうちどれでしょうか? (間違いはひとつだけあります)

四、扇 五、煙草 六、刀



## 「とってもきれいにできました！」

12月11日(火) 運動療法デイサービス

12月になりました！寒い！！

つい最近まで暖かい冬だと思っていたのに、「そんなことはない！」と言わんばかりに急に寒くなりましたね。

しかしながらよくよく考えればこれが普通の「師走」12月です。何かと気分がせわしくなる12月。なんだか急がないといけないような気分になってしまう12月。

だからこそあせらずゆっくりいきたいですね🐱

さてさて、世は楽しい？クリスマス🎄

っていつてるのは若者だけか。

財布も身も心も寒くなるこの季節。そんな中、運動療法デイサービスの玄関はほっこり暖かい気分させてくれます💖



かわいいですね  
クリスマスカラーの赤と緑と雪の白が素敵で暖かいですね



「こんな感じかしら」  
「そうだね。ここにのりをつけるのね」



これもクリスマスの飾りです  
ハートやリボンでかわいく飾り付けてくれました

さすような冷たい風も暖かい春を迎えるための準備なんだと思えば厳しい冬も乗り越えられる。

寒い冬の中にも楽しいこともいっぱいある！

デイでも楽しいこと、みなさんに紹介していきますね♪  
またみなさんも教えてください！

お待ちしております🐱

## 「運動会は戦場だ！！」

12月6日(木) グループホーム ゆいまある

日本全国の皆さま、おはようございます💕

ゆいまあるのへっぽこブロッガー、ちんぱんです🐱

最近すっかり寒くなり運動が趣味のちんぱんも外へ中々出ることができなくなってきました…🧊

皆様は健康維持のため身体を動かされているでしょうか？

ちんぱんは現実世界で身体を動かせないで、ゆいまあるの師匠たるヘルプマンさんと一緒にFPSゲームの戦場を走り回っています💣💣

競技へ移る前に各階代表の入居者様に選手宣誓をしていただきます



さて、現実の話に戻りましょう💕

11月下旬、ゆいまあるでは秋の大運動会が開かれました。

そして競技開始です  
まずは玉入れ競争



玉入れ競争は動き続けるゴールに如何にすばやく玉を入れられるかが重要です  
2種目は輪投げです



これも起動式のゴール目掛けて輪を投げていきますが、高得点を目指すには大きな数字に的を絞るのが肝要となります

1階 2階両チームの入居者様は本当によく動かれ頑張ってくださいました🐱

当日参加していた、ちんぱんも熱い試合の数々についつい目頭が熱くなってしまいました🤦

皆様も身体を動かして冬の寒さを吹き飛ばしていきましょう🐱



## 「素敵な出会い」

12月8日(土) 回想法・学習療法デイサービス

先月から新しいボランティアさんが回想法デイサービスに来て下さっています。ご自身でリラクゼーションエステを経営されている素敵なお嬢さんです。リラクゼーションコーナーの一角で、さあ、施術のスタートです💕

お一人ずつ優しくお声をかけながら手から腕へ、そして肩へとゆっくり丁寧に体に触れてくださり皆さま安心感に満ちた幸せそうな顔になってゆかれます。

「穏やかな気持ちで肌に触れる」そんな関わりを持つことも大事な介護の一つだという事を私達も思い出させてもらいました。

「体が楽になった😊」

「リラックスできた😊」と皆さまも大満足でした  
これからも時々来てくださる事になりました  
素敵なお縁が出来た事に感謝です💕



## ちむロン♪クイズの答え

間違いは『六、刀』でした！

なので、正確には 一、富士 二、鷹 三、なすび 四、扇 五、煙草 六、座頭 となっています。

この座頭というのは、琵琶法師を指しています。法師＝お坊さん。お坊さんといえば頭に毛がない、ということで転じて【怪我(毛が)ない】となり、更に毛のない頭は光るので【先が明るい】と縁起のいい風に考えられています。