

星の夢百聞

～ 第 183号 ～

発行日：2021年 5月1日
 発行：有限会社 おいらーく
 札幌市東区東苗穂9条3丁目1-40
 発行人：星野 二三江

令和3年度 おいらーく入社式

再来年も続きますように：（齊藤あゆ）

いいことですね。おいらーく入社式が来年も
 大変でも新しい仲間を迎えることは大変嬉しい
 ことです。おいらーく入社式が来年も
 大変でも新しい仲間を迎えることは大変嬉しい
 ことです。おいらーく入社式が来年も

耳を傾けてくれました。

夕方、長かった一日の終了です。新入職
 員の皆さん、「ようこそおいらーくへ」
 「末永く宜しく願います」協力し
 ていただきました職員の皆さん、準備は大
 変です。おいらーく入社式が来年も
 大変でも新しい仲間を迎えることは大変嬉しい
 ことです。おいらーく入社式が来年も

最後はおいらーく恒例の集合写真で入社
 式は幕を下ろし、続いてはオリエンテーシ
 ョン。代表からのおいらーくの成り立ち・
 軌跡をお話いただき、この話には感動する
 職員も多数いるとのこと（オリエン終了後の
 アンケート結果より）さらには部長からと総
 務から実務・規則等にもつわることをレク
 チャー。オリエン午前の部は終了。

令和3年4月1日、風は少し冷たいけど
 よく晴れた今日（こんにち）、有限会社おいら
 ーく「令和3年度職員入社式・オリエンテ
 ーション」がおこなわれました。

場所はオープンしたばかりの「みなえー
 ー」大会議室。式への参加人数は22人と近
 年稀にみる大人数。例年通り最初の1時間
 は入社式を執り行い、代表部長はじめ、各
 事業所管理者からのお祝いの言葉、新入職
 員からの決意表明。どれもこれもが熱い言
 葉で溢れていました。



22人の新たな仲間へ
新入職
 おめでとう!

- ★ 高橋晴美
- ★ 西田裕一
- ★ 鎌田裕香里
- ★ 佐藤亜由美
- ★ 國分朋子
- ★ 小松隼人
- ★ 吉田将樹
- ★ 亀井優仁
- ★ 松村理加
- ★ 宮城加奈子
- ★ 東拓矢
- ★ 伊藤大地
- ★ 石田裕介
- ★ 工藤和子
- ★ 平瀬君代
- ★ 伊月利加子
- ★ 佐藤隆志
- ★ 宮田聡子
- ★ 野崎沙世
- ★ 大屋根礼実
- ★ 水流正江
- ★ 梅田英理子

DT ダイバーショナルセラピー ってなーに？

4月の各事業所
DT取り組みをご紹介します!



うらら伏古

ゲームで稼いだドングリで
お買い物!



あの時のドングリを生かす時がきた!

うらら
フリーマーケット
開催!

コロナウイルス感染予防のため、一年以上外出禁止や制限をされている入居者さんの事を考え、ある職員の発案で「節分行事で稼いだドングリで、買いたい物をして外出気分を感じて欲しい」との思いから、「フリーマーケット」を開催することにしました。
普段、どんぐりマネーを使用する機会の少ない入居者さんも、初めは戸惑いながら買いたい物の前に、自然と笑みがこぼれ、目を輝かせて品定めをしている表情を見た職員も「ホッと」胸を撫で下ろす思いでした。
買った物の後は、お茶と美味しいデザート（料理上手な職員の手作りです）に舌つづみをし、楽しいひと時を過ごして頂きました。（伊藤典子）



生きがい東雁来

生きがい東雁来では利用者さん2名でこいのぼり作りを行いました。縫い物が得意でいつもご自分の裁縫バサミを持参し足拭きマットなどを作ってくださいっています。

フロアにこいのぼりを飾ろうと話が出た時、「手伝うよ」と言ってくれださり、すぐに作り始められ、手伝うどころか職員がほぼ関わる事なく、お2人で仕上げてくださいました。
生きがい東雁来に素敵なこいのぼりが泳いでいます。（浅田由美子）



あと少しで
できるよ!

こいのぼり完成!



えくぼ・COCO元町式番館

えくぼ・COCO元町式番館でお花見を開催しました。2階食堂には一本桜の装飾がなされ、くし団子とビールやジュース、お茶等選んでいただき、桜を見ながら皆様おいしいと食べられています。

普段、中々ビールを飲む機会はないですが、久々の味に「旨いわ!!」とある男性の入居者様は笑顔で答えて下さいました。又、普段は男性同士会話が少ないですが、この時には乾杯をするなど、いつもとは違う雰囲気でも弾んでいました。

気分も良くなって来られたようで独唱をする入居者様も数名おり、その場を大変盛り上げてくださり、最後には皆で合唱もしていました。

昨年からコロナ禍という事で大きな行事は出来ていませんでしたが、久しぶりの行事で皆様大変喜ばれているようでした。(佐々木浩二)

室内お花見♪
大盛り上がりでした!



桜の前でハイチーズ!



てんやわんや夢

今月にご利用者さん全員に桜の開花予想を立ててもらい、見事当てたかたには「桜鈴」をプレゼント予定です。ちなみに職員も予想に参加しています。

また、開花予想と一緒に利用者さんと桜の木を作成しました。折り紙教室を行い、ペン立てを作っています。利用者さんはもちろん、ご家族も大変喜んでくれました。(鈴木健士)

幸運を呼ぶ...桜鈴ゲット!



今年はいっ咲くかな...!?



桜のペン立てで
気分はすっかり春!

個人の身体に最適なメニューをご提案します!



自分の身体の変化が数値で客観的にわかるからモチベーションUP!!



近況報告

次世代型 デイトレセンター エルパサ

エルパサがオープンして半年が経ちました。日頃からのリハビリの成果の声も徐々に聞かれてきております。エルパサではインボディー（体成分分析装置）というものを活用し、利用開始時と現在の身体の変化について評価させて頂いております。インボディーでは部位別の筋肉量・肥満指標・体水分均衡・栄養評価などが数値でわかるようになっており、評価用紙を見て様々なアドバイスをしています。実際に3カ月程度で筋肉量が3kg増えている方や上半身・下半身での筋肉バランスが均等化しているなどリハビリの効果は様々です。数値で見える化を図っている為、さらなる目標が出来、達成に向けた活動が生れています。

また、ウェアラブル端末を活用し1日の活動目標を決めて運動されている方もいらっしゃいます。これからは様々なリハビリメニューを考え提供してまいります。(柴田直彦)

利用者様からの生の声!

コロナの影響で外出機会が減り、去年は引きこもりがちな生活になり体力が落ちてしまったと言われていました。エルパサの利用が始まった当初は、利用の翌日は疲れ切って動けない程の疲労感が残っていました。利用を続けるうちに、翌日まで残っていた疲労感も軽減していき、自分でも体力が付いてきたことを実感できたそうです。「広くて開放感があるから過ごしていて気持ち良い。運動もできるけど、マッサージなどのリラクゼーションも充実しているから毎回来るのが楽しみです。お友達も増えました。」と笑顔で応えてくださいました。



週2回ご利用 Kさん

コロナの影響がなくなり、出かけられる状況になったら街に出てお友達とご飯を食べたいと、目標も見据えて今日も頑張っています。

エルパサ利用当初は歩行器を使用されておりバランスも悪く、絶対に歩行器を手放すことができませんでした。姿勢も悪く猫背で下ばかりを見て歩いておりました。「歩行器を手放し杖で歩きたい」との目標を立て、パン作りやレッドコード、マシンリハビリ、トラック歩行を頑張り、杖歩行が出来るようになりました。それどころか、現在ではエルパサ内であれば杖も使わずに歩けています。頑張りすぎてしまうこともありましたが、体調を確認しながら地道に努力した結果だと思っています。



週3回ご利用 Yさん

現在の目標はコロナウイルス感染症が終息したところにデパ地下に買い物に行くことです。と笑顔で話されておりました。

このような利用者さんで一杯になるエルパサを目指します!

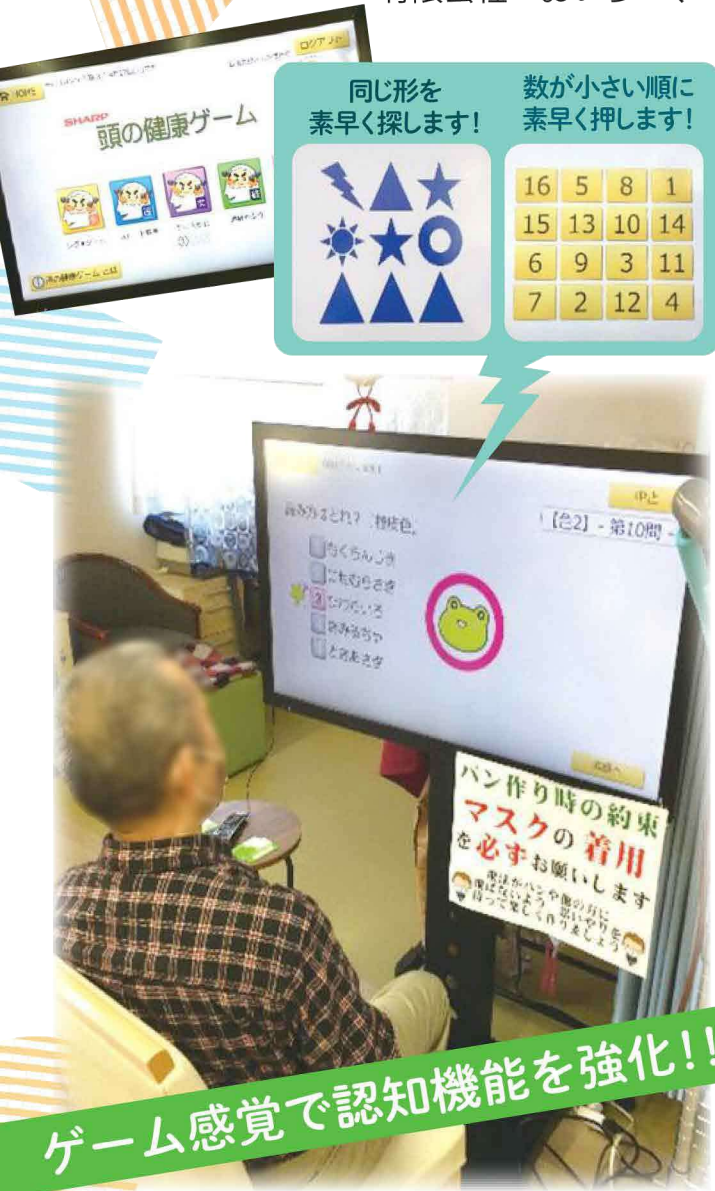
近況報告

銭函デイトレセンター

昨年9月にオープンし、あっという間に7か月がたちました。元気に利用者さんにも通ってきていただき、活気のあるデイサービスになってきています。

銭函デイトレセンターに通われています利用者さんの全体の割合は男性利用者さんが6割、女性利用者さんが4割と、とても男性の比率が高いデイサービスになっており、曜日によっては男性が8割を占めている日もあり、まさにメンズデーです。

そこで、今回は男性利用者さんに人気の活動を紹介したいと思います。それは「頭の健康ゲーム」です。これはゲーム要素を採り入れた認知機能強化ゲームになります。本ゲームを1日15分程度行う事で認知機能の強化につながり、処理速度の向上に効果があると言われています。操作はいたって簡単ですべて画面にタッチするだけでOKです。面倒な操作はいらぬためだたでも行う事ができます。この頭の健康ゲームには20種類ほどの認知機能維持、向上に良いといわれているコンテンツが入っており、レベルも簡単なものから難しいものもあり、その方々にあったレベルをコンピューターが自動的に判別し「おすすすめ」として表示する為、毎回自分に合ったのを行う事ができます。そして、このコンテンツの中には脳トレーニングで有名な川島隆太教授のスピード勝負というコンテンツも含まれています。(高屋利啓)



同じ形を素早く探します!

数が小さい順に素早く押します!



16	5	8	1
15	13	10	14
6	9	3	11
7	2	12	4

ゲーム感覚で認知機能を強化!!

利用者様からの生の声!

身 体が動くうちはデイサービスでお手伝いをさせて頂き、それがリハビリになっていると思っている。時には迷惑をかけているのかもと考えたりもするので、そんな時には言ってほしいが、できる事をさせてもらえて楽しい。皆さんと交流させてもらうのがまた楽しくて、もう1回増やして来たいが五体満足なので、ケアマネさんに増やせないと言われてしまった。でも、

それだけ元気だという事なのでうれしい。

ここにくるとみんなが笑顔なので幸せになります。ありがとうございます。



週1回ご利用 Aさん

前 からケアマネさんには週1回でもデイサービスに行き、運動や同年代の方との交流、バランスのよい食事を食べてきたらどうかと進められていたが一步踏み出せなかった。

今回運動に力を入れているデイサービスがあると聞いて、そのデイサービスが妻がお世話になった会社でやっていると知り、思い切って通ってみる事にしました。通ってみると周りの方も運動に取り組んでおり、家にいると全く運動はしてませんが、ここにくると身体を動かそうという

気持ちになります。富士山(階段昇降)なら家でもできると思うが、やはり家ではやろうとは思えないので、ここにきて運動する事は私にとって価値があり、これからも続けたいです。



週1回ご利用 Bさん

えくぼ元町

今月はDT活動が出来ませんでしたので、レクで行った装飾作りの様子をお伝え致します。職員に教えてもらいながら一生懸命に折っていました。途中で飽きてしまう方もちらほら…。

先月に作った桜の装飾から、5月の新緑に合わせた装飾になりました。

まだまだ肌寒い気温が続くので、少しでも春の気分を味わって頂きました。(今野俊介)

集中して折る利用者様!



沢山できてきました!



before

満開の桜から...

after

5月の新緑へ!

第71弾

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



「春眠暁を覚えず」の季節となった。布団の中は心地よくいつまでも眠っていたい。

1日の睡眠時間が平均8時間として人生の実に3分の1は寝て過ごす。もったいない話だが、人間が健康に生活するためにはそれだけの睡眠時間が必要なのだろう。

睡眠の目的は休息だけではない。睡眠中には成長ホルモンが分泌され細胞の修復や疲労回復を行うし、皮膚や内臓の細胞も日々更新されている。記憶が整理され定着するのも睡眠中らしい。

睡眠時間は長ければ良いというものでもない。それはむしろ健康を損なう恐れすらある。短いのは当然もっと良くないが現役で仕事をしている多くの人は睡眠不足気味だろう。

睡眠時間は大切だが問題はその質だ。8時間寝たから十分休息できたかというところではない。睡眠中は深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠を一晚に4・5回繰り返している。レム睡眠中、体は眠っているが脳は活動していて夢を見たりする。ノンレム睡眠中は脳も体も眠るが、レベルがありその最も深い眠りを得られるのが最初の1回目。つまり寝入ってから約90分の間に深いノンレム睡眠に達すれば、脳も体も十分休ませることが出来る。そして朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得られるのだ。寝入って最初の90分は眠りのゴールデンタイムといわれるのだ。

睡眠の質を高め充実したものにしたい。それが覚醒してからの元気につながるからだ。

気持ちよく眠るには起きている時間の過ごし方こそが鍵となる。起きたらまずカーテンを開け朝日を浴びよう。人の体内時計と実際の時間とのズレをリセットしてくれるのが日の光だ。朝食を美味しく頂く。昼間は元気に活動する。昼間も光を浴びよう。光を浴びれば夜には眠りを促すメラトニンが分泌される。昼食も美味しく頂く。午後活動的に過ごし、帰宅後夕食も美味しく頂く。ただし就寝3時間前には終わらせよう。寝る90分前には40℃の湯に15分つかり皮膚温度・深部体温を上昇させる。汗をかき熱放散で深部体温が下がり始める。この時を逃さずベッドに入る。深部体温の下降が熟眠をもたらすからだ。軽く運動するならば夕食後1時間たっていて、就寝2時間前までだ。夜は暗くして静かに穏やかに過ごす。そしてついに幸福の90分ノンレム睡眠を迎えるのだ。私の場合やっとな寝たいらびき、歯ぎしり、寝言が始まる。おまけに猫が足元でうるさい。深いノンレム睡眠など到底望めない。不眠は不憫...とほほ。(蓮川享士)

特集！ 人間万事塞翁が馬



似顔絵作：松田 郁美

Ｔさんは昭和20年、小樽市にて4人姉妹のお生まれになりました。輝樂に転居するまでの60年間に小樽市末広町で過ごされます。お父様は日本銀行勤務、お母さまは専業主婦だったそう。手宮小学校時代のご記憶を教えてくださいました。

「学校行事以外に、父が近所や親せきの子供たちを10数名集め、主催した運動会が楽しかった。子煩悩だった父は子供たちをあちこちに連れて行ってくれた。手宮公園に桜を見に行った事などはいいいし出。」

中学校を経て、Ｔさんは桜陽高校へと進学します。特に思い出に残ったことを2つ。「同級生のグループで、試験勉強するために友達の家に集まるが多かった。勉強はあまりしなかったが、友達と過ごしたことは心に残っている。修学旅行は東京・京都。船酔いのせいで全体の京都見学ができなかったけれど、代わりにその時の彼と2人で京都を回ったことは忘

れない。」

高校を卒業したＴさんは銀行に就職。忙しい中でも別部署の宴会に呼ばれることもあったそうです。

21歳で結婚し、2人の娘さんをもうけるも、離婚することとなり女手一つで子育てすることとなります。お子さんを家に残したまま、昼も夜も働くこととなり、それは大変だったそうです。そんな中でも娘さんが友達を家に連れてきて、にぎやかな中で食事をすることなどが楽しかった思い出として残っているとのことでした。

平成18年に救急入院し、その後シーフロント輝樂に入居。今となっては一番長い入居様となったＴさん。「気持ちも体も落ち着いているので、輝樂に入って良かったと思っています」と仰っていただきました。

コロナ禍の折、なかなか外に出かけることも難しいですが、今年の外にお出かけしてみましようね。

(鈴木直文)



行事

春恒例♪桜餅作り

住宅型有料
老人ホーム
COCO東苗穂

本日、札幌で桜の開花宣言がありました。毎日が春爛漫の：COCO東苗穂では、な・なんと、まぐ驚く程でも、自慢する事でもないんです：

ホーム長のいつもの無茶ぶりがあり（最近では、いつものことで無茶ぶりでもないんですが）春恒例の、桜餅を作ってみました。

桜の葉っぱなんです：以前は年から年中スーパーに並んでいた気がするのですが：最近、ひな祭りごろに季節商品として出回るようになかなかタイミングを外すと購入に苦戦する今日この頃です。

入居者様の美味しいねの一言が聞きたくて今年も、いつもと同じ桜餅が焼きあがりました。東苗穂にて提供の桜餅は道明寺タイプではないのがウリです。

夕食時に提供させていただきます、想定内の「美味しかったよ」を沢山いただきました。中には「毎日でもいいよ」と言われた方もおられました。又、来年 楽しみにお待ちください！！(平原敦子)

関東風桜餅
「長命寺」



おいらーく

4月行事内容と5月行事予定

令和3年5月行事予定

令和3年
5月行事予定

せんり	○誕生会 ○訪問理美容
うらら伏古	○5月報告：来月号に
COCO東雁来	○12日・27日 訪問美容室 ○避難訓練
東雁来式番館	○誕生会
COCO元町	○誕生会
元町式番館	○9日 母の日
COCO輝楽	○誕生会 ○衣料販売 ○野菜の種まき
COCO東苗穂	○お花見
ホームグループ	○母の日 ○誕生会 ○庭で花見
銭函お散歩カフェ	○1日・15日 趣味の会 ○9日老人会とコラボイベント 音楽療法でトレーニング ○毎週月曜日 子供将棋教室

令和3年4月行事内容とイベント風景

令和3年
4月行事内容とイベント風景

○誕生会	
○4月報告：お休み	
○訪問美容室	
○誕生会	
○装飾作り ○麻雀大会	
○18日 お花見	
○誕生会 ○訪問理容 ○花壇づくり	
○春のお届け（桜餅） ○アシスト厨房さんの気まぐれカレー 「骨まで愛して」	
○誕生会	
○3日・17日 趣味の会 店内ディスプレイ替えました！	

経営方針

『高齢者も障害者も住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくり』を目指し、つねに『ご利用者様の立場にたった総合的な介護・福祉企業』のあるべき姿を探究し続けるオンリーワン企業を目指します。