



あじさいだより

誠和

2016. 11

Vol. 220

「のど自慢大会」開催!!

グレースケアあじさいでは、毎月のお楽しみ行事を企画して行っています。職員の担当制なので個性が出て、「銭太鼓の会」様に来ていただいて技を楽しんだり、おやつを作って食べたり…と内容は様々です。

8月は、「のど自慢大会」と銘打って皆でカラオケを楽しみました。日頃から歌はよく歌っていますが、皆の前に出てマイクを持って歌うのは緊張します。事前に曲目を決めて練習しました。「NHK のど自慢大会」のように鐘を用意して、職員も上手く鐘を連打できるか練習したり

新しく歌体操を覚えたり…進行表を作り、参加賞のおやつも用意して準備は万端。当日はフロア一杯に椅子を並べて、いつもとは違う雰囲気。皆で歌体操をした後、次々に美声が響きました。途中、全員で合唱したり…と誰もが楽しめるように工夫しましたが、皆さん笑顔で手拍子や、時には掛け声もあり盛り上げてくださいました。トリは看護師が務め喝采を浴びましたが、最後に鐘が大きくカーンとひとつ響いて大爆笑!!楽しんでいただけたようで、是非またやりたいと話しています。



飲んでー♪飲んでー♪
飲まれて～ 飲ん…
カーン…
ちよつと!!



歌謡コンサート開催!!

9月17日、演奏ボランティア団体の「^{かなで}奏」様が来館され、歌謡コンサートが開催されました。各事業所から、多くのご利用者様が集まり、コンサートが始まるのを楽しみに待っておられる様子でした。そして、「奏」の皆様が登場され、司会者の合図で曲の演奏が始まると、どの方も自然とステージに目が釘付けとなり、曲に合わせて手拍子が始まりました。ご利用者様にとっては、どこか懐かしく思える歌謡曲や、誰もが知っている童謡などが次々と奏でられ、多くのご利用者様が笑顔で曲を口ずさまれていました。迫力のある素敵な生演奏に加え、美しい歌声とハーモニーがあじさいホールに響き渡ると、ご利用者様、職員ともに大変感動し、会場は一段と大きな拍手に包まれました。ご利用者様からは「よかった!」「楽しい時間だった!」「もっと聴きたかった」との声が多く聞かれ、ご利用者様一人ひとりの思い出に残る時間になったのではないかと思います。ボランティア「奏」の皆様、本当にありがとうございました。



旬彩料理

赤飯(3合分、6膳分)

【栄養価】

1膳分：エネルギー 300kcal、
たんぱく質 8.0g、食塩 1.0g

【材料】

- ・乾燥小豆 50g
- ・もち米 2合
- ・うるち米 1合
- ・塩 小さじ1
- ・小豆の茹で汁と水 2と1/2カップ
- ・黒ごま 少々



【作り方】

- ①乾燥小豆を軟らかくなるまで煮る。途中で灰汁をきれいに取り除く。
(小豆の煮汁は冷ましておいて炊飯時に使います。)
- ②冷ましておいた小豆の茹で汁と水を合わせて左記の分量にする。
- ③炊飯器にもち米・うるち米・塩と①と②を加え、炊飯する。
- ④黒ごまをお好みで飾り、出来上がり!!

【ポイント】

- ☆炊飯器で簡単に赤飯が作れます。
- ☆もち米は事前に吸水させておくと軟らかく仕上がります。

頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介しますので、皆様も挑戦してみてください。

Q.【なぜなぜクイズ】

1. こぼしてもこぼしても減らないものは何でしょう？
2. よんでもよんでも返事をしないものは何でしょう？
3. 世界の真ん中にある虫は何でしょう？

3. 蚊(か)

2. 本

1. 愚痴

【答え】

「あじさいのおか後援会」について

本会は、「社会福祉法人 誠和」及びその基幹施設「あじさいのおか牛窓」の各種活動・行事等を後援することが大きな目的です。(一般会員)一口2,000円/年

*詳しくは「あじさいのおか牛窓」まで、お問い合わせください。

スタッフのひとり言

加齢とともに体力の衰えを感じ、筋力の低下が老化を加速させるとのこと。考えた末、スポーツクラブに入会しました。有酸素運動、筋力系(歩行、ヨガ、エアロビクス、水泳)など、多種多様なプログラムがあり、魅力を感じました。項目には30分以上、体を動かし続けることもあり、いつまで続けられるか不明ではありますが、健康寿命を意識し、認知症、寝たきり防止のため、励んでいます。

(デイサービス 松尾 しょうじ)

久しぶりに瀬戸大橋温泉やま幸に行きました。上げ膳据え膳の食事にニッコリ。大きなお風呂で心も体もゆったりと癒されました。さて、演劇です。お芝居はやはり泣かせる内容でしたが、歌謡ショーでは以前と違い、演歌は1曲もありませんでした。変わったなあと思いつつ、観ている人はじいちゃんばあちゃんばかりだよと一言つぶやきました。

(デイサービス 梶谷 たえこ)

私には、6歳と4歳の息子がいます。保育園では、さまざまな習い事をさせてくれます。スイミング、硬筆、空手、英語、サッカーなどをしています。6歳の息子は、硬筆で金賞の賞状とトロフィーを頂きました。私は、生きてきた中でトロフィーをもらったことが無かったので本人以上に私の方が大喜びしました。来年は、小学生になるので頑張ってほしいです。

(デイサービス 時長 かなえ)