



## 施設長からの一言

日中はまだまだ残暑が続いておりますが、ようやく朝夕には秋風が感じられるようになって参りました。今年の夏は本当に暑うございましたね。そのお暑い中、8月22日には、こすもぴあ夏祭りに多数ご参加賜りましてありがとうございます。いろいろ不行き届きな点がございましたが、お楽しみいただけましたでしょうか？今年は何アハウス、デイサービス、小規模のスタッフたちが業務多忙のところ、週2回フラのレッスンを2ヶ月間続けて皆様方にフラを披露させていただきました。少しでも皆様に喜んでいただければと未熟ながら心をこめて踊らせていただきました。「また来年も」とのお声を多数頂戴いたしまして、来年は更にパワーアップしてお届けしたいと存じます。まだまだ続く残暑による熱中症対策と冬のインフルエンザ対策のため、このたび各お部屋に温湿度計を設置させていただくことにいたしました。今後、より一層入居者様の健康管理に努めて参りたいと存じます。

## 相談員のひとりごと

「春よ来い」という童謡がありますが、「秋よ来い、早く来い」と歌いたくなるような日々が続いています。本当に今年は「お暑いですね」と何度、挨拶を交わしたことが・・・入居者の皆様には小春日和の暖かい陽をたっぷり浴びてお散歩していただける日が早く来てほしいと心待ちにしている毎日です。古代より太陽光線は生物に平等に与えられた恵みです。人間が陽を浴びるとぽかぽか温くなるのは、太陽光線の中に含まれている遠赤外線と人間の中にある同じ波長の遠赤外線が共鳴によって反応、太陽の遠赤外線エネルギーが熱に変換され、皮膚から体内に取り込まれじんわり熱が伝わるからだそうです。そして、その熱が血液に伝わると血管が拡張し血液の循環が良好になります。これにより、免疫力の重要な役割を担う新鮮なリンパ液がスムーズに流れ体の新陳代謝が活性化されます。なんだか「お散歩」から難しい話になってしまいましたが、ある説によると、人は36.5～37.0℃の体温が免疫力、基礎代謝量が最も高い理想的な体温だそうです。平熱を37.0℃にすることで余分な脂肪などはエネルギーとして消費されやすくなり、ほかの病原菌からの攻撃にも強くなります。その結果、長生きが出来るようになるそうです。又余談になりますが、人間の体で癌にならない臓器をご存知でしょうか？さまざまな臓器や器官が癌に侵されることがありますが、心臓と脾臓は小さいけれど24時間活発に動いているため断トツ熱が高く、癌にならないのだそうです。なんだか、とりとめもない文章になってしまいましたが、実は私、このところ免疫力をどのようにしたら高められるかに興味を持ちいろいろな書物を読みあさっています。これから「読書の秋」到来、沢山の本を読みたいと思っています。 渡邊 典子

## 平成22年度こすもぴあ夏祭り

8月22日にこすもぴあ夏祭りを開催いたしました！！11～15時というとても暑い時間帯にも関わらず多くのご利用者様、ご家族様がお越しくださいました。今年も各階でゲームなどの催し物を行いました。4階は射的。台の上に立ったウルトラマン人形をねらって銃を撃っていただきます。的が倒れるたびに歓声が上がり、皆様夢中になって楽しんでおりました。特にお子様には大人気だったようです♪♪ 3階では玉入れを行いました。職員手作りの的に向かって紅白の玉を投げていただきます。10点の大きな穴から50点の小さな穴まであり、皆様次々と玉を投げられていました。さすがに50点のところに玉を入れるのは難しかったようですが、奇跡的に入れられた方もいらしたようです(^\_^)/ 2階は写真館です。職員手書きの砂浜の背景画をバックに記念撮影をしていただきました。浮き輪やビーチボール、レイ、麦わら帽子など夏を感じられるアイテムを用意し、あたくもハワイ旅行に行ったかのような光景でした。1階デイルームでは金魚すくいを行いました。おもちゃの金魚をポイですくっていただくのですが、皆様器用にすくっておられ20匹以上すくった方もいらっしゃいました。また、ヤクルト化粧品によるメイクアップも行いました。プロの方にメイクをしていただけるということでご家族様にも大好評で、職員までもメイクアップしていました☆ お食事はお弁当や焼きそば、コロッケ、チョコバナナ、綿菓子をお出ししました。コロッケ、チョコバナナ、綿菓子は屋台風な形でお出ししたので雰囲気も楽しんでいただけたのではないのでしょうか。そして、夏祭りの最後には西施設長率いるプアナニ様によるハワイアンフラを鑑賞して頂きました。とても優雅な踊りで、引き寄せられるように鑑賞をされていました。途中には、こすもぴあの職員で結成されたこすもぴあハワイアンズによるフラの披露もありました。お客様の前で初めての御披露目だったため上手く出来るか不安だったのですが、皆様の温かい声援のおかげで楽しく踊ることができました。事務長の池内は絶世の金髪美女に変貌を遂げ、皆様の注目をあびていました(笑) 夏祭り終了後には多くの方から「良かったよ」「楽しかった～」というお声を頂くことができうれしく思います。今年の夏祭りは、お昼に開催をしたこともあってお子様の参加が多くとても賑やかでした。何よりも皆様が喜んで頂けた事が一番だと思います。



金魚すくい



玉入れ



射的



写真館



ハワイアンフラ



こすもぴあハワイアンズ



## 夏祭りに向けて準備をしていた際のエピソードをご紹介します。

夏祭りの本番が近づくある夜のこと・・・その日の夜勤者が詰め所で記録を書いていると、どこからともなく『カサカサ』『パサ～』と音がします。はじめは気にしなかったものの音は大きくなり、おそろおそろ音のするうす暗いフロアへ行ってみると・・・ パサパサ～！！ 屋間に天井や壁につり下げた飾りが一気にはがれ落ちたのです。その夜勤者は腰が抜けるかと思ったそうです・・・



## 夏祭り実行委員長より

夏祭り実行委員長の西本和照です。ご利用者様、ご家族様、夏祭りはお楽しみ頂けましたでしょうか？皆様のおかげで、何とか無事に開催することができました。本当に有難うございました。事故無く終わったのが何よりでした。来年も沢山の皆様のご参加を職員一同お待ちしております。

## 行事予定

- 9月19日に敬老会を行います。サザナミグループというバンドのボランティアに来ていただく予定です。また来月のこすもぴあ便りで敬老会の様子をお伝え致します。
- 9月22日と27日に紙芝居のボランティアが来てくださいます。またその時の様子をお伝えしますね。

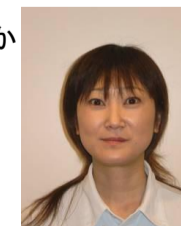
## こすもぴあ人

9月のこすもぴあ人は看護師の大西景子が選ばれました。



## 職員からの一言・・・

こんにちは！2階介護職員の清水舞です。まだまだ残暑が厳しいものの夕方には時折「リーン、リーン」と涼げな虫の音が聞こえてくるようになって少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。皆様方もお変わりなくお元気にお過ごしでしょうか？私事で大変恐縮なのですが、最近1つ嬉しかった事をお話させていただきます。先日、家に帰ると部活に行っているはずの中1の息子がベッドに入りゴロゴロしていました。「ただいま」と声をかけると目がウルウル・・・理由を聞くと、夏休みの宿題ができていないから「宿題ができるまで部活に来るな！！」と先生に怒られた、とのことでした。最近バスケット部のレギュラーに選ばれた息子は、毎日練習をとて頑張っていました。こんな事でメゲちゃダメだと思い宿題のサポートをしようとしたのですが、何ができるのか聞くと、家庭科の『自分で作った料理のレシピを提出する』でした。「何が作りたい？」と聞くと少し悩んで「ハンバーグ・・・。」と小さな声。早速材料を準備。息子のハンバーグ作りのスタートです。玉ねぎのみじん切り→怖くて見てもらえません。材料をこねる→だんごにして遊んでいます。形を整える→空気を抜くときタネを下へ落としてしまう。焼く→焦げすぎです。ルールは『一人で完成させる』だったので一切手出しはできません。口で説明し、横から見ていただけでヒヤヒヤの連続です。悪戦苦闘しながら何とか完成！食卓を整え、いざ「いただきます」となると不安な表情。息子が「ママおいしい？」私「すごくおいしいよ」と言うと「ヨッシャー！！」とガッツポーズで喜んでいました。何だかんだと出来上がるまで3時間。床には材料がポロポロとこぼれ落ち、台所はぐちゃぐちゃ。まあ言うまでもありませんが・・・中学に入り会話をする機会も減り一緒に何かをするという事がなかった近頃だったので、あんなにたくさんの笑顔を見せて色んな話をしてくれて私にとって、とても嬉しい時間でした。現在息子は部活に復帰し、毎日練習に励んでいます。私はもちろん、息子にとっても良い思い出になったのではないのでしょうか？9月は敬老会、10月は遠足と、その月ごとに色々なイベントがありますが、それ以外でも毎日楽しく皆様とたくさんの思い出をいっぱい作って行きたいと思っています。



介護職 清水 舞

## 編集後記

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。秋と言えば読書の秋、運動の秋、食欲の秋・・・色々ありますが、やっぱり楽しみなのは食欲の秋です。秋限定のお菓子やデザートがたくさん出るので誘惑が多くて大変・・・『限定』という文字を見ると目がなく、ついつい買ってしまいます。今年こそは誘惑に負けないようにしましょう！と心がけている今日この頃です(\*^▽^)/

編集長代理 瀬良 奈津実