

こすもぴあ便り 11月号

施設長からの一言

木々の葉が紅葉しても美しい季節になりました。
 秋の遠足が始まっております。みなさま方の笑顔を見ることが嬉しく思います。
 22日午後には～楽しもう！笑顔あふれる今日の日を～をスローガンに第10回運動会を行います。みなさま紅白に分かれて熱戦を繰り広げられるのを今から楽しみにしております。今年新しい種目もご用意いたしております。
 先月もお伝えしましたが、18日土曜日13時半～15時まで恒例の裏千家燦燦会の先生方によるお茶会を1階で行います。お時間がございましたら、是非ご参加下さい。少し早いですが、玄関ではクリスマスツリーがお待ちいたしております。

事務長からの一言

11月に入り秋を超えて急速に冬が来そうな様子ですが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか？
 今月12日(日)に春・秋恒例の災害要支援者避難訓練に施設職員と参加してまいりました。普段はあまり防災に対して過敏な意識はないですが、やはり訓練に参加する度に、万が一の災害に備えが重要であると痛感します。こすもぴあでは3日分分の飲料水・非常用食料を備蓄しております。みなさまはいかがお過ごしでしょうか？『準備しなければ』と考えているものの、まだ行っていない方が多いのではないのでしょうか？
 1.最低3日分の飲料水、2.懐中電灯、3.非常用食料、4.小型携帯ラジオ、5.ラップやビニール袋、6.乾電池を準備(点検)することぐらいはすぐにでもできませんでしょうか？やはり、過去に起きた災害の記憶の風化で防災意識が薄れることが無いようにしたいものです。

秋の遠足シーズン

秋の遠足に行き先を利用者様に選択して頂きました。皆様には深まりつつある秋の爽やかな気候を十分味わって頂く事が出来ました。

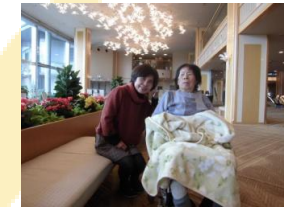
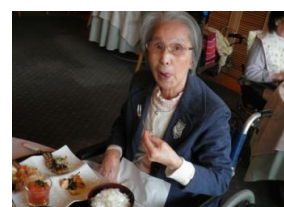
酒心館

酒心館は、皆様のお気に入りスポットで会話も弾みます♪



有馬グランドホテル

少し遠出になりましたが、有馬まで。紅葉を始めたお庭を眺めながらのお食事♪



復命研修 — ストレスケア研修 —

10月26日(木)、講師の先生をお招きしてストレスケアに関する研修を行いました。最初にストレスとは何かという定義から始まりました。脳の中の感情を司る部分である新皮質と理性を司る旧皮質の間の不調和が間脳に伝わり、間脳が司る自律神経に乱れが生じることがストレスなのだそうです。

今回は自分の中にあるストレスを見極め、その正体を暴く仕掛けとして「パーム(=木)テスト」なる心理テストを行いました。方法は簡単です。A4の白紙に、思いつくままに「木」を描くというもの。制限や条件はありません。クレヨンを使って各々自分の心象風景にある木を描き出します…すると、自分でも気付かなかった自分の心の傾向が、木に現れるのです！描いた木を職員同士見せあい、何を思いながらその木を描いたのかディスカッションし、お互いの心の傾向を読み解きます。又、色を使ってそのような表現を行う事そのものが心の癒し=セラピーに繋がるのだそうです…

その後は二人一組になり、お互いの良いところを褒め合う等、非日常感溢れる心理療法を行いました！

研修後は職員みんな笑顔になり、十分にセラピーの効果を得られたようです。これからは職場の中で今回のセラピーを取り入れ、心身ともに健康な状態をキープして行こうと思います！



行事食・イベント

10/2(月) オープンいなり寿司



- ・オープンいなり寿司
- ・炊き合わせ
- ・赤だし
- ・手作り抹茶ケーキ

10/11(水) 天丼



- ・天丼
- ・玉子豆腐
- ・菜の花の胡麻和え
- ・汁物
- ・キウイ

10/19(木) 中華料理



- ・中華ちまき
- ・揚げ餃子の中華あんかけ
- ・豆腐とほうれん草のサラダ
- ・もやしの中華スープ
- ・カルピスゼリー

10/27(金) サンドイッチ



- ・たまごとハム胡瓜のサンドイッチ
- ・タラのポワレ
- ・さつまいものイタリアンスープ
- ・チョコレートムースケーキ

行事予定

- 11月16日 …… 消防訓練
- 11月18日 …… お茶会 13:30～15:00
- 11月20日 …… シナブロジー

- 11月21日 …… 喫茶
- 11月22日 …… 運動会

編集後記：台風が過ぎ、あっという間に季節が進みました。暑さが緩み寒さが厳しくなる前に外出の機会を設けようと計画を立てました。秋らしい気候と美味しいお食事をたっぷり楽しんでいただけたのではないかと思います。

こすもぴあではすっかり秋支度を終え、皆様の衣替えからお部屋の暖房設備の点検まで準備万端整っております。ご面会の折には、受付カウンターにて麦わら帽子を脱ぎマフラーを巻いたウェルカムベアーがお出迎えます♪