



## 施設長からの一言

街路樹が色づき、秋も深まってまいりました。朝夕めっきり寒くなってまいりましたが、お風邪など召されていらっしゃいませんか？こすもぴあでは、今年度初めて、トライやるウィークの受け入れをしました。11月8日から12日までの5日間、鷹匠中学校の生徒8名がケアハウスとデイサービスでお仕事体験をしました。ご入居の皆様方にご協力いただきまして、無事終了することができました。ありがとうございます。今後も皆様方のご協力をいただきまして、地域交流の一環として続けてまいりたいと存じます。また、今月より月1回、兵庫県認定音楽療法士による音楽療法を始めます。クラブもフラクラブ、絵手紙クラブ、折り紙クラブ、工作クラブ、音楽クラブ、料理クラブと少しずつ増え、これからも皆様に少しでも楽しく過ごしていただけますよう企画してまいります。ご意見ご要望がありましたら、ご遠慮なくお知らせ下さい。



## 相談員のひとりごと

みなさんこんにちは！！10月からこすもぴあデイサービスの相談員をさせて頂いている前淵仁美です。まだまだ慣れない日々が続いていますが、がんばっている今日このごろです。つい先日、美容院へ行ってきました。美容師さんにカットしてもらっている間、パラパラと雑誌をみていたら『朝活』という特集に目がとまりました。夜型の私にはかなり気になる記事でどれどれ・・・と見ていたら、朝活とは夜していた事を朝にすることで体のリズムも良くなり、また脳も活性化されるということが書いていました。特に朝の軽い体操(散歩など)や新聞を読むこと、また太陽の光を朝に浴びて起きることは体にも脳にもいいようです。それでも難しい！と思う人には特製ジュースがあるんですよ。作り方はプレーンヨーグルト100gにはちみつ大さじ1杯を混ぜたところに炭酸水150ccを加えるだけで、簡単に作れるのでこれなら私にもできそうだと感じました。もし興味のある方、作ってみていただけたらと思います。私も頑張って朝活してみたいと思います。ではでは今後ともよろしくお祈りします。

デイサービス相談員 前淵 仁美

## 遠足

10月に遠足に行かせていただきました！！今回の行き先はフルーツフラワーパーク・神戸空港・六甲アイランドの3つの中から選んでいただきました。フルーツフラワーパークは絶好の遠足日和で、片道40分という長距離も神戸の絶景を見たり、話をして盛り上がり楽しむことができました。到着してすぐにお弁当を召し上がっていただき、その後は園内を散策しました。たくさんの花や植物を見て回り、なかなか見ることでできない植物を目の前に皆様興味津々でした。また、園内を流れていた川にはかわいいアヒルやカメ、鯉がいて夢中になってしまいました！(^\_^)！神戸空港ではテラスから飛行機を見て、その後、飛行機の離着陸を見ることができる喫茶店でケーキやソフトクリームなど、それぞれ好きなものを召し上がっていただきました。とてもおいしかったようで、皆様ペロリと完食されました。また、飛行機の離着陸に「ワーッ！！」と歓声をあげて喜ばれておりました。そして六甲アイランドではまず海辺を散策しました。海を目の前で見、海の香りも嗅ぐことができました。続いて、ホテルベイシエトラに移動してお茶とケーキを食べました。何種類もあるケーキの中から好きなものを選んでいただきましたが、皆様どれにしようかと悩まされていました。ホテルというのもあって、ケーキはとても見た目が綺麗で繊細な味で、雰囲気も良かったのでセブな気分になれました(笑)今回遠足に行かせていただいた3ヶ所とも皆様に喜んでいただけたようで良かったです。



★フルーツフラワーパーク★



★神戸空港★



★六甲アイランド★



## 落語会

11月5日に神戸大学落語研究会の学生2人による落語会を行いました(\*^\_^\*)「転失気」と「ふぐ鍋」を鑑賞しましたが、とても上手でどちらも物語の情景が目には浮かびました。話の内容も分かりやすく、思わず笑いもこぼれ皆様に楽しんでいただけたようです。ぜひまた来てもらいたいですね。



★落語の様子★

## トライやるウィーク

11月8日～12日の5日間、鷹匠中学校の生徒が職場体験に来ました。初日はとても緊張した様子でとまどっていた感じでした。2日目からは入居者様と一緒に散歩に出かけることもあり、また、車イスの入居者様と散歩に出かけるときは2人ペアで1人は車イスに乗り、1人は介助にまわっていました。車イスに乗る子は初めての体験なのか恥ずかしそうにしており、貴重な体験ができたのではないのでしょうか。フロアではゲームや福笑いなど一緒にレクリエーションを楽しんでいました。入居者様も近くで生徒たちに接するので微笑ましい顔をしておられましたよ。生徒たちも日に日に慣れて来て入居者様と会話をすることも多くなり、笑顔もよく見られました。最終日には生徒たちによる音楽発表会を行いました。朝から会議室で練習に励んでましたが、なかなか上手くいかず何度も繰り返していました。本番では練習の成果が出たようでとてもきれいなピアノの音楽と歌と中学校の校歌を聞くことができ、皆様耳を澄まして聞き入っておられました。今回のトライやるウィークは入居者様と生徒たちとの良い交流が出来たと思います(\*^\_^)v



## 折り紙クラブ

10月20日に折り紙クラブを開催しました。今月は「秋の実り」をテーマに作りました。完成した作品を見ながら、紅茶を飲んでいただきました。他の階の話す機会が少ない方ともお話をされ、穏やかな時間になりました。ご自身の作品を笑顔で持ち帰られる姿が印象的でした。 介護職 木原 亜都美



★完成した作品★

## 消防訓練

11月5日に消防訓練を行いました。今回は夜間に火災が起きた場合を想定して実施しました。入居者の皆様にもご協力いただき、避難ルートの確認を行いました。

## 行事予定

11月18日に運動会を開催します。また運動会の様子をお伝えしますね。12月24日にクリスマス会を行う予定です(^\_^)/



## こすもぴあ人

今月のこすもぴあ人は小規模多機能ホームの介護職池元奈保美とケアハウスの介護職植岡宏美が選ばれました。

**お願い**  
お部屋で使用されるマグカップの持参をお願いしたいと思います。できるだけ陶器ではなく、電子レンジで温め可能な割れにくいものをお願いします。

## 職員からの一言・・・

暖かいかと思えば寒い日もあり、着る服に迷う毎日ですが空はとても空気が澄んできれいな青空ですね。私は10月からこすもぴあの事務のお仕事をさせて頂いている富田です。お隣のクリニックの受付もしているので「どこかで見たことが・・・」と思われる方もいらっしゃるのでは・・・これからどうぞよろしくお願いします。



事務員 富田 ナナ

## 編集後記

11月に入り、寒い日が続きますね。今年は秋が無いと聞いてはいたものの、本当にあっという間に秋を通り越えて冬になってしまいました。最近私は女子バレーの世界選手権に夢中になっています。日本の選手は欧米の選手に比べ体が小さいものの互角に戦い、見事3位になりました！！世界を相手に必死に戦う選手を見ると、かっこよすぎて見とれてしまいます。次の大会がとても楽しみです(\*^\_^)v 編集長代理 瀬良 奈津実