

第59号

3月

あいしま号

〒246-0022
 横浜市瀬谷区三ツ境
 73-7
 株式会社アイシマ
 TEL045-360-6021

今月は
 グループホームきずな
 芝本ホーム長からの
 お話です。

皆様こんにちは。
 グループホーム きずな
 芝本多美子です。

早いもので、きずなの管理者を
 させていただき、3年と6ヶ月
 を過ぎようとしています。

ようやくホームも落ち着き、き
 ずなのカラーが出てきました。

さて今回は、そんな「グルー
 プホームきずな」の自慢をさせ
 ていただきたいと思います。

きずなの自慢はなんと言って
 も行事の際の食事です。

行事の計画を立て、利用者様と
 一緒にメニューを考え、すべて
 スタッフの手作りのものをお出
 しします。

1月はおせち料理を手作りで
 お重に詰めてお出ししています。
 普段食事が進まない方も、とて
 も喜んで召し上がって下さいま
 す。



色どりよく重箱に詰められたおせち料理。おいしそう！

2月は節分の恵方巻きです。

巻物の中身は、七福神にちなん
 で、7種類。干びょう、卵焼き、
 椎茸、キュウリ、かまぼこ、高
 野豆腐、桜でんぶと、色鮮やか
 に作ります。

関西風に丸かぶりはさすがに出
 来ませんが、利用者様は節分気
 分を満喫されている様子です。

3月はひな祭りです。手作り
 の甘酒とちらし寿司でお祝いし
 ます。

4月はお花見です。
 お重に利用者様から希望のメニ

ューを1品ずつお聞きして、詰
 めて公園に出かけます。



外で食べる皆で食べるご飯はいつもと違う美味しさ。



5月、6月、・・・と毎回利用
 者様と一緒にメニューを考えて
 作るスタッフも大変とはいえ、
 楽しみの一つになっています。

中でもビックリしたのは、誕
 生祝いの手作りケーキです。
 ロールカスタラを解体して(？)
 四角くし、その上にホイップし
 たクリームでデコレーションし
 ているのですがビックリするほ

ど豪華に変身しています。



ケーキを前に笑顔がこぼれます♪

利用者様、スタッフ皆の工夫
 で、毎回行事は盛り上がります。
 購入した物もおいしいですが、
 皆で手作りのものは、もっと
 おいしく召し上がっていただけ
 ます。

さて、最後にきずなも開所し
 て5年になりました。開所時よ
 り入所されている利用者様も少
 しずつですが困難な事柄が増え
 てきています。しかしひとつの
 大きな家族という思いは皆様持
 ってくださいています。お出か
 けや行事には、皆様一緒に参加
 し、その時々での楽しい記憶を、
 出来事を思い起こして、又明日
 からのパワーにさせていただけれ
 ば、と思います。

きずなご利用の海老原様。

今回、今の想いを清書され提出してくださいました。

「私の思い」

穏やかにスタートした2013年でしたが、冬山遭難、体罰問題、インフルエンザ、ノロウイルスの流行。雪に弱い都会では、2回目の雪にビクビク・・・

立春も過ぎ芽吹きや明るい話題が出てきますよう祈りながらホーム「きずな」で平和な毎日を送っています。私はきずなにお世話になって3年9ヶ月になりました。その前は車椅子に乗って息子や嫁に整形外科に連れて行って診察をしたり、リハビリしたり、大変世話になりました。環境もすばらしく、規則正しい食生活、三食昼寝つき、先生や、ホーム長さんから薬のアドバイスもあり、むくんだ足も見える見るよくなり、ストレスもなくなりました。そして驚いた事に長い間飲んでいた安定

剤が断ち切れた事。とてもとてもうれしいことです。「今後私のやりたいこと」きずなにきて私の人生に花を咲かせて下さったホーム長さん始め、面会に来る友人、教え子など多くの方々に私が残してきた人生の一端として自作の切絵の作品を残していきたいと整理段階に入りたく思います。

海老原キヨ子



海老原様は学校の先生をしていらつしやった笑顔がとても素敵な方。

これから元気に充実した日々が過ごせますように。

(写真・実名記載はご本人の了承を頂き掲載しております。)

施設内覧会のお知らせ

4月開所

小規模多機能型居宅介護事業所
ラウレア・プルメリア・アロアロ

グループホームききょう

の内覧会を行います。

新築の施設を是非ご覧ください。

◆3月29(金)・30日(土)

午前10時〜午後4時

小規模多機能型

居宅介護事業所ラウレア

横浜市旭区鶴ヶ峰

1の24の7

◆4月5(金)・6(土)

午前10時〜午後4時

小規模多機能型

居宅介護事業所プルメリア

横浜市旭区中希望が丘

165の3

小規模多機能型

居宅介護事業所アロアロ

横浜市港南区芹が谷

2の19の14

グループホームききょう

横浜市港南区芹が谷

2の19の15

♪ ラジオ体操のススメ ♪

グループホームでも行われているラジオ体操。

冬の間凝り固まった体をほぐすには最適ですよ。

ラジオ体操第1は「背伸びの運動」〜「深呼吸」まで13の動きで構成されており、子供からお年寄りまで誰でもできる動きで構成されています。

ラジオ体操第2は職場向けに制定されたというように、体を鍛え筋力を強化する効果が期待できます。

全身運動で、有酸素運動と無酸素運動が同時にでき、朝は覚醒効果、夜はリフレッシュ効果が期待できます。



始まりは1928年10月29日に「国民保険体操」の名称で発表され11月1日よりラジオでの放送が開始され85年もの歴史があるのだそうです。

アイシマの
中華レストラン 風の音

☆横浜市瀬谷区三ツ境159の10

☆風は10時30分〜15時

☆週替わりランチメニューあり

☆夜は17時〜21時30分

(フストオーダー21時)

☆定休日：毎週水曜日

☆毎週火曜日レディースデー

☆風の音 045・369・0522

☆10名様以上コース料理ご予約で宴会場(カラオケ設備あり)をご利用いただけます。

☆混みあっている場合がありますので電話でご予約をお勧めします

編集後記

書さ寒さも彼岸まで、我が家のクリスマスローズも可憐な、白・ピンクの花を咲かせ日陰で自己主張して目を楽ませてくれています。毎朝散歩していると確実に気候の変化を肌で感じる事が出来ます。散歩歴16年、愛犬「もも」ともっし人、良く続いているもんだ…今月は後一回スキーに行けるかな…雪の富士山を仰ぎつつ、さあ今日も元気に出動だ！ (君)