



【入所者様のご家族へ】 ご希望の方に「予防接種」を開始します。

今年度も11月より、入所されている利用者様を対象にワクチン接種を行う予定です。

接種ご希望の方は問診票への記載をお願いします。

《問診票記入場所》

締切：**10月22日(木)**

平日	事務所
土曜日	各療養棟

デイ
っしん

～人生の大先輩に「元気の秘訣」を聞いてみました！！～

敬老の日を迎え、デイケアの人生の大先輩6名に「元気の秘訣」を聞いてみました。

「好き嫌いなく食べて、体を動かすこと！」(昭和3年生まれ)

日頃から体を動かすことを心がけ、何でもおいしく食べることを大切にされているそうです。

「いつもの日常が一番幸せ！」(大正15年生まれ)

特別なことをするのではなく、いつも通りの毎日を過ごせることが一番の幸せ。「忘れるくらいがちょうどいい！」と笑顔で話してくださいました。

「とにかく足腰が丈夫だった！」(昭和8年生まれ)

元気な頃は、歩いて四国八十八ヶ所を2回も巡り、富士山にも登ったことがあるそうです。昔の思い出を懐かしそうに話してくださいました。

皆さん、ありがとうございました！6名の皆さんから、たくさんの素敵な「元気の秘訣」を教えてくださいました。これからも元気いっぱい、笑顔いっぱいで、楽しい毎日をお過ごしください♪

「これといった秘訣はありません！」(昭和9年生まれ)

これといった秘訣はないそうですが、昔は社交的で活発な方だったそうです。長年お仕事も続けられていたとのこと。今回は息子さんから話を伺いました。

「小さい頃から元気だった！」(昭和7年生まれ)

「お母さんから、昔から元気だったと言われていた」と笑顔でお話ししてくださいました。食べ物の好き嫌いは多いそうですが、子どもの頃は家のお手伝いや妹さんのお世話をよくしていたそうです。

「クヨクヨ考えないこと！」(昭和8年生まれ)

「いろいろ考えても仕方ないから、忘れるくらいがちょうどいい」と、笑顔で話してくださいました。



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町1203番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

10月 1日	敬老会 (2F)	10月 21日	秋のドライブ (3F)
10月 6日	荏原獅子舞	10月 23日	安平さんコンサート
10月 7日	南窪田秋祭り	10月 27日	久米芸能連
10月 13日	習字クラブ		



※感染対策を行いながら実施しています。



皆さんこんにちは。
高井の里3階では、利用者様に日頃の感謝と長寿のお祝いを込めて敬老会を開催しました。点てたお抹茶と「練り切り」と「おはぎ」を召し上がりながら、琴の演奏に合わせてゆったりとしたひと時を楽しんで頂きました。和やかな雰囲気の中、笑顔が沢山見られる敬老会になりました。

職員FILE No.316



あったかいの里

入社して2年と少しになります横山行です。

マイペースな私ですが、仕事では「一人ひとりのご利用者さまを丁寧にケアすること」を大切にしています。お一人おひとりとの時間を大切にしながら、安心してお任せいただけるよう心がけています。そんな私の最近の休日は、家族で香川へうどん旅！小学3年生の一番下の子が最近うどんにハマっていて、せっかくなら有名なお店に行ってみよう！と、開店前から行列のできるお店へ行ってきました。子どもたちが「おいしい！」と目をキラキラさせながら食べている姿を見て、連れてきてよかったなあと嬉しくなりました。並んだ甲斐もありました。



その後は善通寺へ行き、金運上昇のお守りをゲット。そして有名な熊岡菓子店では「石パン」を購入しました。これが本当に硬い！歯が割れそうなくらい硬いのですが（笑）、食べているうちに不思議とクセになるおいしさでした。これからも自分らしく、ご利用者さまに寄り添ったケアを大切にしていきたいと思います！どうぞよろしくお願いいたします。



職員FILE No.317

高井の里3階に勤務して今年の秋で3回目を迎えました齊藤きみ子と申します。私は5歳の頃からお琴を習わせてもらい、先生の資格を頂きました。

（生田流正派雅号：雅楽躬）社会貢献活動としてお琴を教えにも行っていて、今年で25年目になります。

昨年の秋は2階と3階でお琴の演奏をさせて頂き、利用者様に生の音をお届けする事が出来ました。今年も再び弾かせて頂く機会があり、有り難いなぁと思っています。今年は伝統的な古曲だけでなく、クラシックやポピュラー、ポップスなど色々なジャンルを楽しんでもらいたいと計画しています。

趣味は和服を着る事で、冬にお琴のお稽古に行く時は着物を着て行っています。また私のささやかな夢ですが、東京の国技館へ和服を着て大相撲を観戦したいと思っています。私の妹も和服が大好きで二人で行く事を夢見っていますがチケットがとれない為、まだ実現できていません。早く実現したいです。

人に接する時は笑顔に取り組んでいます。高井の里・ご近所の方へ…今後とも宜しくお願い致します。



2階

9月20日(日)に2階で、のど自慢大会を開催しました♪

限られた人数ではありましたが、皆さんそれぞれが好きな歌を選曲し楽しそうに歌われていました。始めはあまり声が出ていませんでしたが、曲が進むにつれ手拍子をしたり、一緒に口ずさんだりされていました。皆さんで手拍子をしながら一緒に歌うことで、少しずつ声も大きくなり、会場も明るく楽しい雰囲気になりました。中にはノリノリで体を動かされる方もいて、歌には気分を明るくしたり、昔を思い出したりする力があると感じました。皆さんの笑顔も多く見られ、楽しい時間を過ごすことができました。



リハビリ室にはたくさんのトレーニング用の機械があります。前回の平行棒に引き続き、今回は「電動サイクルマシン・エスカルゴ3」をご紹介します。自転車のように漕いで足を動かすもので、股関節・膝関節・足関節の運動ができます。ご自身で足を動かすことができなくても、機械が自動で動いて運動をさせてくれます。また、強く踏みたい方は抵抗をかけることもできます。

エスカルゴ3



利用者様からの感想

足が重くて動かしにくいけど、機械が動かしてくれるので運動が出来て良い。

股関節が動かしにくいけど、これを使うと毎回400回位動かしてくれるので、自分が頑張らなくてもいい運動になる。

これを使った後は歩く時に足が前に出やすくなる。

これらも一緒にコツコツリハビリ頑張りましょう

百歳

おめでとうございます

高井の里では今年めでたく満100歳を迎えられた利用者様が3人もいらっしゃいます。9月には市役所の方が来所され、祝状と記念品を贈ってくださいました。利用者様も写真の通りの素敵な笑顔で表彰を大変喜んでおられました。これからもお元気で、笑顔をたくさんみられますように…改めて、満100歳本当におめでとうございます！！



（お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。）