

# 相談員コラム

地域との関わりについてお伝えします。

## ミハラ夜店 フェスティバル

8月26日(土)16時〜、4年ぶりに「ミハラ夜店フェスティバル」が開催され、ホームから綿菓子のお店を出しました。夕方とはいえ暑い中での開催でしたが、開始時間から多くの方にお越しいただき、大盛況でした！



## わくわく教室

8月22日、スポーツチャレンジャの講師を迎え、「わくわく教室」を行いました。スポーツチャレンジャは、剣道のようなお面を付け、空気で膨らませる棒状の竹刀のようなものを持ち、戦います。初めての子どもたちが多かったのですが、元気に楽しまれました。



わくわく教室もコロナの影響でお休みしていたため、再開できたことを嬉しく思います。

## 紙漉き体験

8月25日、紙漉き体験(牛乳パックががき作り)を開催しました。はがきの材料自体に絵の具で色を付けたり、ラメでキラキラさせたり、皆さんの個性が光りました。



## 中学生職場体験

生活相談員中心に地域の中学校から職場体験の受け入れを行っています。「福祉の魅力が伝わる職場体験」をモットーに楽しく体験できるメニューを考えています。

1日目は、車いすの操作方法はじめ、福祉に関する知識を深めてもらい、2日目からは、喫茶の提供や出張販売等、利用者に関わる体験をしてもらっています。

生徒の皆さんには体験前後の気持ちの変化や、気づきなどの振り返りがしやすくなる、社会福祉協議会「福祉の魅力」で作成した「職場体験ツール」を利用してもらっています。



体験後の生徒から、「体験を終えて、人と向き合う仕事は魅力的だと思った」「イメージが変わって年をとることに不安を感じなくなった、自分も元気な高齢者を目指したい」など感じたことを、達職員も新たな発見があります。

これからも「福祉の魅力が伝わる職場体験」をモットーにお手伝いできればと思っています。

◆入退所状況  
(令和5年9月末現在)  
在籍者 125名

### 【入所】

- 本間國治さん (2階)
- 鈴木京子さん (3階)
- 中村力子さん (3階)

### 【退所】

- 内藤滋久さん (2階)
- 平田朝子さん (2階)
- 澤井孝さん (2階)
- 鈴木義夫さん (2階)
- 山崎潤さん (3階)

### 編集後記

朝晩が少し涼しく感じ、過ごしやすくなりました。秋の訪れを感じるようになりました。寒暖差がありますので、衣類でうまく調整し、体調を崩さないようにしましょう。



# 納涼コンサート

毎年恒例となっている「納涼コンサート」も、今年で6回目を迎えました。



白さんの紹介 (ハクオフィス) 足立区を拠点として、女形・立役・和太鼓演奏など多彩な演目を公演されています。

# 大森老人ホーム便り ほほえみ

第10号 令和5年10月発行

発行者 社会福祉法人東京蒼生会 老人ホーム大森老人ホーム

〒143-0011 東京都大田区大森本町2-2-2  
TEL 03-3762-8851  
FAX 03-3762-8920

去年は、残念ながらホーム内で新型コロナウイルスの影響で延期を余儀なくされました。今年も直前まで新型コロナウイルスに感染された方が出て開催が危ぶまれましたが、無事開催することができました。

直前まで感染者が出ていた状況もあり、まだ声を出しての声援を送ることができませんでした。今回は観覧席中央に花道を作り、白さんの艶姿をより近くで見ることができました。



職員手作りの『白さん応援団扇』をもって観覧♪

白さんの役どころによる女性のしなやかさ、男性の凛々しさ、おどけた三枚目まで優にこなす変幻自在な様子はなおも健在で、見る者を魅了していました。



今年は、特別ゲストとして第12回津軽三味線コンクール全国大会で優勝された奏者・山下靖喬さんをお迎えしての公演もありました。



山下さんによる三味線演奏。凛とした音色が響きます。

お腹の底を震わせるような太鼓の音にも負けず響く三味線の芯の通った静かな力強さには驚いたものです。加えて、山下さんの目まぐるしいパチさばきは聞く者の耳ばかりか目をも楽しませてくれました。



次回のお楽しみ♪

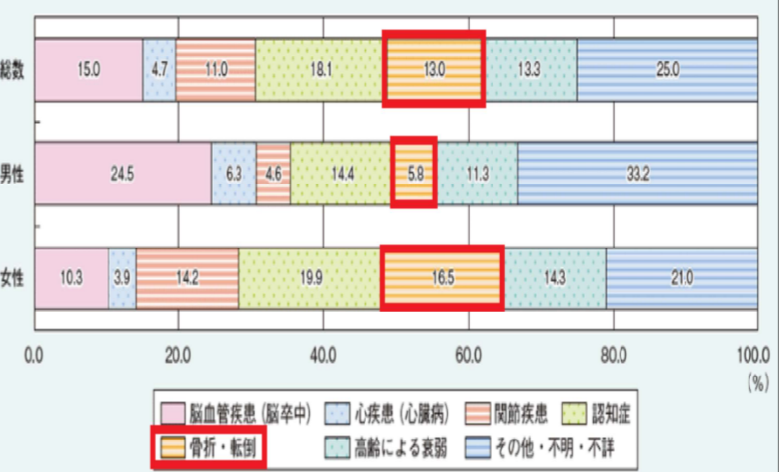
# なるほど！健康ワンプoint講座

10月10日は何の日？

10月10日は、『転倒予防の日』です。

皆さん、ご存じでしたか？

## 65歳以上の要介護者等の性別に見た 介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)  
(注) 四捨五入の関係で、足し合わせても100%にならない場合がある。

△ここ最近、外出先やホーム内で転倒される方が増えています。幸い大きな怪我に至らず、すぐに痛みも和らぐ方もいますが、中には痛みが続いたり、手や足を骨折される方もいらっしゃいます。

左の図にあるように、『骨折・転倒』により、介護が必要となる方の割合も多くなっています。元気に過ごすためにも、「転倒しない」こともとても大切です。ちょっとした段差に踏いたり、床に落ちた紙などに足を滑らせたりと、些細なことで転倒してしまうことも多いです。「私は大丈夫」と過信せず、注意しながら過ごしましょう。

### 毎日 10月10日は「転倒予防の日」です

## #転倒予防の日

できることから転倒予防の取り組みを行いましょう

- 部屋の整理
- 適度な運動
- 危険な所の見える化

真引くコロナ禍で運動不足になっていませんか？

高齢者にとって、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあります。高齢者の介護が必要となった主な原因は、「骨折・転倒」が4番目の多さです。また、高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は交通事故による死亡者数の約4倍です。

生活環境をチェックして、転倒の原因を減らすことが大切です。

消費庁

### ▼転倒の原因

- ・加齢による筋力低下
- ・加齢によるバランス能力の低下
- ・視力障害で段差など認識しづらくなる。
- ・靴をきちんと履いていない。足に合った靴を履いていない
- ・薬の副作用などにより、眩暈やふらつきが出る。

### ▼簡単体操

無理のない範囲で行いましょう。涼しい時間帯に散歩もいいですね。

#### 立った状態で太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右10~20回から始めましょう)。
- ・支持している方のかかとをあげてのびあがるように行ってみましょう。

#### 立った状態でかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす(10~20回から始めましょう)。
- ・むざが曲がらないように気を付けましょう。

## 楽しく歌う会

少しずつつホーム内のクラブ活動や行事を再開しています。長らく休止していた『楽しく歌う会』も9月より活動を再開しました！引き続き、講師の中西先生をお招きしての活動となります。

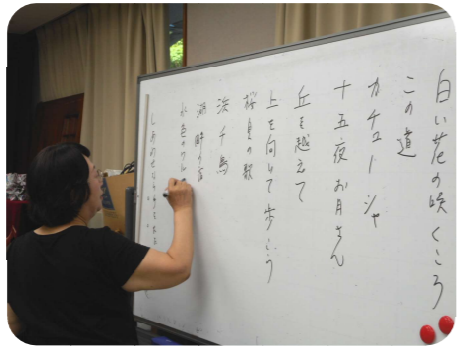
▼活動内容  
中西先生ご指導の下、歌唱力向上に励んでいきます。皆様にも馴染みのある曲での練習となります。歌うのは少し苦手という方も歌声を聞くだけでも気分が晴れやかになりませんか？まずは見学からいかがでしょうか。

▼活動日時  
第2、第4 火曜日  
午後2時~3時30分

▼活動場所  
1階『集会所』

▼担当  
足立支援員

講師・中西好美先生



→ 敬老会に向けて作業中の手作業クラブ、華道クラブの皆さん



→ 雑貨屋演奏♪ 懐かしい音楽、しっとりとしたメロディーに聴き入ってしまいます



→ 児童館より敬老会飾りを頂きました♪



→ ネイル♪ 指先を綺麗に整えてもらい、気分はウキウキです



→ 紙芝居♪ 童心に帰って紙芝居に見入ってしまいました

