グループホーム 萌

あなたのふるさと

1月2月

二〇一五年、明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します

新しい年を迎え、気持ちも新たにということで、おせち料理を頂きました。

「わぁ、正月らしいね」「珍しいものが入ってる」等々、皆様、おせち料理を目でも口でも喜んで召し上がって下さいました。

雪が降って寒い日も続きますが、益々お元気でお過ごし頂けたら幸いです。（一月一日）

書き初め

新年を迎え、今年初の書き初めを皆で行いました。

皆さん、始めは何を書いたらいいのかと悩まれておりましたが、筆を持つと書きたい事もすぐに決まったようでした。久しぶりの筆を持っての習字に、「手が震えるわ」と言われる方もいましたが、皆さん、上手に書き初めをされていました。皆様が書かれた書き初めをご覧頂いたら、納得の上手さですね。

利用者様だけでなく、職員も一緒に書き初めを楽しんでいました。

また皆で書き初めだけでなく、普段にも習字を楽しみたいですね。筆を持って半紙に向かうと気持ちがきりっとするような感じがしますね。

（一月四日）

パンケーキ作り

本日は三時のおやつに、皆様で協力してパンケーキを作りました。

ココア味とお抹茶味の二種類が出来上がりました。利用者の方にはココア味の方が人気がありましたが、中には「この苦みがええ」と抹茶ばかり召し上がられる方もおられました。

夕食盛り付け

夕食の盛り付けを行いました。手伝って頂いた利用者の方々はベテラン主婦ばかり。「私らは昔からずっと食事でも何でもしてきたんじゃ。任せて！」と手際よく盛り付けをして下さいました。

バレンタインデー

二月一四日、バレンタインデーにちなんで、皆様とカレンダーの装飾を行いました。

「チョコをもらえるのは男の人だけなの？私だって食べたい！」そうおっしゃられた方の為に、チョコレートに似せた飾りを作りました。

完成した飾りを見られては、「本物みたい！すぐに食べたいわ！」と笑顔で話されていました。

（左）背中の「前期高齢」「後期高齢」の文字が元気よく躍っています。利用者の方々も益々お元気でいて欲しいですね・

レクで楽しむ

色々なレクリエーションを行い、皆様がすごく喜ばれました。

普段と違う一面も見られ、とても盛り上がり大成功です。これからも色々なレクで楽しんで頂けるように考えて行きたいと思います。

ボランティアの方による演芸会

ほのぼの会ボランティアの方々に来て頂き、演芸会を見せて頂きました。

初めて見る踊りに利用者様も、「じーっ！」と見られていましたが、途中から、みんな口ずさむ様に一緒に歌われたり、手拍子を取ったり、大笑いされたりと、あっという間の一時間でした。

利用者様から、「こんなのは初めて」と笑顔一杯でした。一緒に踊って楽しまれるレクでした。（二月二〇日）

節分を楽しむ

今日は節分です。

本来は巻き寿司を食べるのですが、今日は代わりにお昼にちらし寿司を頂きました。また豆を蒔く代わりに、おいしい豆菓子を頂きました。ちらし寿司には、「すごーい」「おいしいわ」と皆さん、口々におっしゃりながら召し上がられていました。豆菓子も美味しかったですよ。

今年も一年、健康に過ごせるといいですね。（二月三日）

【節分】は、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことで、節分とは「季節を分ける」ことをも意味しています。江戸時代以降は特に立春（毎年二月四日ごろ）の前日を指す場合が多い。この場合、節切月日の大晦日にあたる。

季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊ばらい行事が執り行われる。邪気を追い払うために、節分には古くから豆撒きの行事が執り行われている。

現在では、立春の前日の節分、およびその日に行われる伝統的な行事が、一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆（炒り大豆）を撒いて、年齢の数だけ（もしくは一つ多く）豆を食べる厄除けを行います。また、邪気除けの柊鰯などを飾ります。これらは、地方や神社などによって異なってきます。

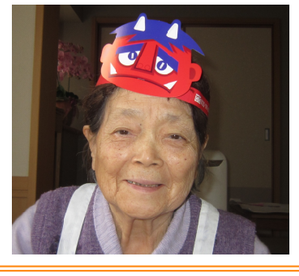
節分　いなり寿司・ゲーム

節分のこの日、皆様にいなり寿司を作って召し上がって頂きました。それぞれご自分の食べる分を揚の中に寿司飯を丁寧に詰めておられました。

また食事の後には、かわいい鬼の面を頭につけてゲームをして楽しみました。

お腹もいっぱいになり、ゲームで気持ちも楽しくなり、充実したひとときを過ごす事が出来ました。（二月三日）

（上）いなり寿司を詰めたり、食べている表情は真剣そのものですね。
（下）鬼の面をつけた皆様の表情が、とっても明るく楽しい感じが出ていますね。



演芸会 大いに楽しむ

二月二〇日に、一・二階合同で、ボランティアの方々による演芸会が　ありました。皆様、懐かしい歌を聴かれては一緒に口ずさまれたり、きれいな衣装を見られては、「すごくキレイね。私も着てみたいわ」「欲しいなぁ」とか、笑顔で話されていました。

フィナーレには皆様で一緒に大きな声で歌って、踊って、気持ちも身体もすっきりした楽しい時間を過ごすことが出来ました。

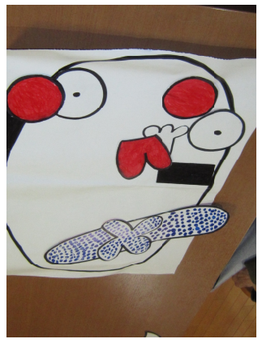
おせち料理を頂く

元旦におせち料理を頂きました。

新年最初のご馳走です。中に入っている具材、おかずを見て、「栗きんとんが甘くて美味しいわ」「こぶ巻もなかなか美味いの～」と新年の料理を、皆様、とても喜んで食べて下さいました。

【豆知識】「おせち」は「御節供（おせちく）」の略で、中国から伝わった五節供の行事に由来するそうです。奈良時代には朝廷内で節会（せちえ）として行われ、そこで供される供御を節供（せちく）と言います。この五節会の儀を一般庶民がならって御節供を行うようになったものと考えられています。

福笑いに大笑い (^o^)



白い大きな紙の上に、目、鼻、口と並べていきます。「もっと右。まだまだ。はい、そこ！」を周りの方が掛け声され、出来上がりを見て、おかめかおたふくか？「変な顔じゃなぁ」と皆様、大爆笑されて、大いに楽しまれていました。（一月二日）

うまい！

書き初めに、新年に届けられて来た年賀状の印刷してある字を手本にして書かれたり、ご自分の思い浮かぶ言葉を書いて頂きました。久しぶりに筆を持つと、「手が震えて、うまく書けんなぁ…。ちょっと練習させて」と皆様、真剣な顔をして筆先に集中して丁寧に書かれていました。（一月二日）

焼きうどん作り

本日は二階の利用者様全員で、焼きうどんを作りました。

具材を切る人、焼く人、盛り付ける人、後片付けをする人に分かれ、協力して行われました。

笑顔で召し上がられました。「腹一杯じゃ」「美味かったわ」「お替わりは無いのかな？」と大成功でした。（一月二一日）

おにぎり作り

二階の利用者様が、おにぎり作りに挑戦されました。ご自分の食べる分を、丁寧に握られ、とても喜ばれました。あなたの握るおにぎりは三角形ですか？丸い形？俵の形？ご家庭、地方によっていろいろな形のおにぎりがありますが、利用者様が握ったおにぎりは？（一月一五日）

ひな壇飾り

３月３日のひな祭り会に備えて、利用者様全員でひな壇を作りました。こわごわ人形を持たれたり、「きれいだね」と昔を思い出しながら飾り付けをして下さいました。

風船バレー

恐らくは、今年初！の風船バレーです。利用者様全員でテーブルに集まり、スタッフの声かけでスタート！ふわりふわーりと浮かんでいる風船を手を伸ばして追いかけ、リズム良く風船を回しています。何回ラリーが続いたことでしょう。皆さんとっても上手でした。途中、テレビを観るため抜けている方もいらっしゃいましたが、皆様とても元気よく手を動かされていました。（一月七日）

レクリエーションを行う意義

レクリエーションとは＝ゲーム（活動）を通してやすらぎ触れ合いを求め、生活のあらゆる場面で心地よいと感じるように持っていく支援と考えています。

また「レク」の時間だけを「レク」と決め付けるのではなく例えば各種お手伝い、食事・入浴・就寝等全ての生活の中において提供されていくべきものと考えています。

高齢者向けのレクリエーションでは、気持良く体を動かせたり、ストレスの解消になったりと、様々な楽しみ方があります。また、その内容によってはリハビリ効果も期待できるなど、その効能も幅広いものがあります。音楽や体操、言葉遊び、クイズやゲームなど、レクリエーションは種々様々。

萌では利用者の方々の介護予防や心の健康維持、リハビリテーションなどを目的に、これからも各種レクリエーションを通して日常生活にメリハリを生み、コミュニケーションツールとしても活躍してくれるため、施設での生活の楽しみの一つでもありますのでレクリエーションに力を入れていきたいところであります。

武本様、浅野様　お二人のお誕生日会

浅野様、八九歳のお誕生日。

大好きなプリンをクリームとフルーツでデコレーションして、おやつの時間にプレゼントと一緒にお出ししました。

「やわらかくて美味しい！」と大喜びされながら召し上がられ、他者様からも口々にお祝いの言葉を掛けられて、大変喜ばれていました。

これからもお元気でお過ごし下さい。（二月一九日）

二月八日は武本様七三歳のお誕生日でした。

かねてから行きたいとおっしゃられていたお寿司屋と喫茶店へと行き、お昼からおやつまでの時間を屋外で過ごされました。

お寿司屋では「美味しい！」「色々あるね」と笑顔でお好きなネタを取って召し上がられていました。お腹いっぱいになり大満足されました。

また、喫茶店ではコーヒーとケーキを召し上がられ、コーヒーカップが「おしゃれだわー」「欲しいわ」と言われながら、カップをつじーっと眺めておられる時間もありました。よほどカップが気に入った様子でした。

一日を終え、次は「焼肉がいいわ」とさっそく次の希望を話されていました。

これから少しずつ暖かい時期となっていくので、また外食に行きましょうね。

七三歳になっても益々元気で、健やかにお過ごし下さいね。

お誕生日おめでとうございます。（二月九日）