

# にじの便り

平成28年11月発行  
リニューアル  
〈第3号〉  
(年4回  
6月・8月・10月・1月発行)

介護老人保健施設 にじの丘足柄 〒250-0113 南足柄市岩原699 TEL 0465-70-2222  
メールアドレス [rainbows@kiyoukai.jp](mailto:rainbows@kiyoukai.jp)  
(帰陽会ホームページでもご覧いただけます) ホームページアドレス <http://www.kiyoukai.jp/>

## 敬老の日



9月18日敬老会を行いました

にじの丘足柄の御利用者さまで100歳を迎えられた方がお二人いらっしゃいました。そこで、質問形式でお話を伺いました。

**男性 K 様**

質問1: 来年2月の誕生日に向けて抱負はありますか？

K様: 「ないです。でも、頑張って102歳まで生きたい。」

職員: 「2020年に東京オリンピックが開催されるので頑張りましょう」

K様: 「生きられたらオリンピック見たいけど...」

質問2: 一番美味しかった食べ物もしくは、一番好きな食べ物は何ですか？

K様: 「芋類。じゃがいも・里芋・さつまいも・かぼちゃ」

「昔は貧乏でこういう食べ物や麦を食べて栄養を取っていたから、背が小さいのは食いのせいだなあ。」

質問3: 一番綺麗だと思った場所は？

K様: 「日本。富士山」「外国は何回か行った。ミャンマーや中国等行ったけど、やっぱり緑が少なくて畑ばかり。緑豊かな日本が一番！！」

質問4: 一番驚いた発明は？

K様: 「コンピューター」

**女性 I 様**

質問1: お元気の秘訣は何ですか？

I様: 「好き嫌いせず、何でも良く食べる事、自分で出来ることは、時間は掛かるけど頑張ってやることです。」

質問2: 嬉しい事、楽しいことは何ですか？

I様: 「孫が6人、ひ孫が え〜っと、何人か分からなくなっちゃった(笑)とにかく賑やかでいいですよ〜。」

祝 100歳



## ボランティア紹介

『石川 喜代美様』  
神奈川県大和市出身。  
1977年、フジテレビ「素人民謡名戦」で「本荘追分」を歌って第33代名人となる。  
1994年、日本コロムビア所属となる。  
2000年、本荘追分日本一に輝き内閣総理大臣賞を受賞。  
現在は、唄、三味線の指導、またカルチャーセンターにて講師を務めていらっしゃいます。



今年も、にじの丘足柄の敬老会に津軽三味線奏者の方と共にご参加頂きました。津軽三味線の生演奏に合わせ、皆さん口ずさんだり、石川様の歌声に聞き入るなど楽しい時間を過ごすことが出来ました。 介護 荻野

## にじの丘ニュース

去る9月1日は防災の日でした。東日本大震災を経験してから、防災のことをより真剣に考える人が増えたのではないのでしょうか。そこで、南足柄市より発信されている「地震から身を守るための10か条」で災害への意識を高め普段の備えを見直しましょう。

### 地震から身を守るための10か条

1. まず身の安全を
2. 揺れがおさまったら、火の始末
3. 逃げ道を確認
4. 火がでたらすぐ消火
5. 外へ逃げるときはあわてずに
6. 狭い路地やブロック塀には近づかない
7. 山崩れ、がけ崩れに注意
8. 避難は徒歩で
9. 協力し合って応急救護
10. 正しい情報を聞く



### 防災グッズのポイント

- ☆おすすめ防災グッズは信じない！家族構成に合わせて、自分で考えるのが大事。残念ながらどの家庭にもすべてが当てはまるおすすめグッズはありません。「災害時に生き延びる備え」を！
- ★1年に1度ではなく、四季ごとに見直す。必要なものは、季節によって違います。防災の日にグッズや備蓄を見直すだけでなく、できれば四季に応じて、入れ替えるといいでしょう。想像力を鍛えることが、防災意識を高めることにつながります。高齢者がいる場合は、常備薬・服薬中の薬、老眼鏡や入れ歯など、介護用品(折りたたみ杖など)、大人用オムツ、おかゆなど柔らかい非常食の備えを忘れずに。
- ☆月に1度、非常食Dayを作ろう。朝・昼・晩のご飯を、電気・ガス・水道を使わず準備するように「非常食Day」を作りどのくらい不自由かイメージし、平常時でも美味しいと思えて、栄養バランスが整っているものを選んでおくといいですね。

出典: 防災・危機管理アドバイザー 山村武彦

# 運動会



オリンピックイヤーにちなみ、今年は屋外での開催でした。青空の下、赤白のハチマキをキュッと締め、いざ真剣勝負！10m競走でゴールに向かって車椅子を一直線に漕ぎ進め、あまりの早さに職員が驚愕させられた事から始まり、なかなか届かないあんばん。あらぬ方向へ飛んで行く巨大風船。本気で引っ張りすぎて切れた綱引き…。やはり運動会にハプニングはつきものでした。

しかし、どの競技も歓声と笑顔の中で無事に終わることができました。

相談室石田

競技に参加して頂き一緒に盛り上げて下さったご家族の皆様へ御礼申し上げます。ありがとうございました。



# クラブ活動

9月11日(日)、希望者を募り「デコパージュ製作」を行いました。デイケアでは既に行われていたので、入所フロアーの7名様にご参加頂きました。

皆様、お好きな柄の用紙を切り、ポーチや巾着に糊付けをされていました。初めは「私に出来るかしら」「無理そうだから、手伝ってちょうだいよ」とおっしゃっていましたが、少しお手伝いさせて頂くと「ここには、これどうかしらね」と構図を考え貼っていました。又、作りながら「これは、孫にあげるの」「嫁にあげたいんだ」とご家族様のことを想いながら、とても楽しそうにされているのが印象的でした。いつもとは違った表情をされ、楽しまれている様子を拝見し、私たち職員も嬉しく思いました。

次回のクラブ活動も他の事を企画しておりますので、多くの方にご参加頂き、素敵な笑顔がみられたら…と思います。

介護 片野



# 秋祭り

10/23(日)～29(土)秋祭りを開催いたしました。



紐を引っ張り、色々な賞品を当てて頂きました。



1本のつり紙で沢山のヨーヨーを釣る方もいらっしゃいました！



上位3名には賞品が貰えるので、皆さん真剣に的を狙っていました。



## 編集後記

入所・通所共にご利用様に楽しんで頂ける企画を考えております。施設行事や出来事を“にじの便り”を通じ皆様に見て頂けたらと思います。

介護 天野

\*おことわり 今回掲載させていただきました 御利用者様の写真については、ご了解を得ております。