

今年も残すところ、10 日ばかりとなりました。今年平成 30 年は、豪雪や猛暑に見舞われ入居されています利用者様並びにご家族様には心配をおかけしました。来年は、毎日を楽しみながら平穏で過ごせますようにと祈っています。さて、先月 11 月には、地域の行事に参加し地元の方々や保育園園児との交流がありました。また、ご家族様には、年末館内清掃に参加していただきました。利用者様は、清々しく毎日を過ごされています。ご家族様のご理解ご協力に感謝致し、厚くお礼申し上げます。 ご家族の皆様にも良いお年をお迎えください。

施設長 上野秀美 職員一同

出東地区文化祭



11 月 10・11 日出東地区文化祭が開催されました。出東ララも日頃、利用者様が作られた作品を展示し、地域の方にみていただきました。また、今年で出店 3 年目になる『ララ喫茶』では、利用者様が手作りされたスノーボールとコーヒー・紅茶・生姜湯でおもてなしをしました。地域の方の中には、「今年も楽しみにして来ましたよ」と声を掛けてくださる方もおられ参加して良かったと感じました。当日、接客を担当された利用者様は「地域の方と交流が楽しかった」といきいきとした表情で話されていました。これからも、地域の方々とのつながりを大切にしていきたいと思っています。

ララ畑便り



新しい畑を作りましたよ！



11 月 6 日出東保育園の子供たちと玉ねぎ苗を植えました。

当日は天候にも恵まれ地元地域の方の指導のもと 1050 本の玉ねぎ苗を植えました。元気な子供たちの姿に皆さんとても喜ばれ「上手に植えたね」とやさしく声を掛けられていました。今年、出東ララと保育園の間に新しく畑を二か所作りました。今の時期は大根・かぶ・春菊・白菜などを利用者様と一緒に収穫し毎日の食事に提供しています。

12 月 2 日 (日)

ご家族様清掃活動

(東棟)

飯塚様 内部様
岡様 保科様

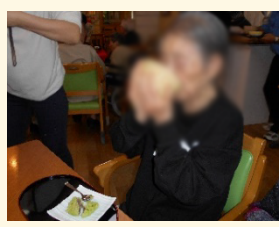
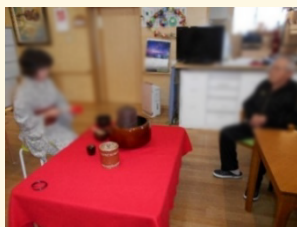
(西棟)

遠藤様 福間様
西本様

お忙しい中、沢山のご家族様に参加して頂きありがとうございました。綺麗になった出東ララで気持ちよく過ごさせていただいています。

茶道お点前披露 ～宗徧流たなばた会様～

11 月 23 日茶道お点前披露がありました。皆さん少し緊張した面持ちでしたが、目の前で点てて下さったお抹茶と生菓子に「美味しい」と感激されてました。優雅なひと時を過ごすことができました。



あいうべ体操でインフルエンザ予防！

あいうべ体操

「あいうべ」で口の周りの筋肉を鍛え、「べ〜」で舌を突き出す筋肉を鍛えるトレーニング

- あ** 大きく開けて
のどの奥が見えるまで大きく開き、「あ〜」と口を大きく開きます
- い** 大きく横に広げて
前歯をむき出しにして、口をグッと横に開いて、「い〜」といいます
- う** 強く前に突き出して
唇を尖らせて前に突き出して、タコのように「う〜」といいます
- べ** ペロを前に突き出す
思いきり舌を前方(下方)に突き出して、「べ〜」といましよう

※以上の動作を1セットとし、1日30回(3分間)を目安に毎日続けましょう！
※1セットは、5秒間くらいかけてゆっくり行います。
※入浴時やテレビを見ている時にするのがおすすめです。
※発音するのが目的でなく、口元の形を作ることが目的です

出東ララでは口腔体操の際に『あいうべ体操』も一緒に行っています。この体操を行うことで舌の筋力を鍛え正しい位置に維持することができます。それにより口呼吸から本来の鼻呼吸に切り替えることができるそうです。鼻で呼吸することで異物をブロックすることができ、インフルエンザ予防につながるというデータもでています。入浴中やテレビを見ながら空いた時間に 1 日 30 回を目安に行うと効果があるそうです。

簡単な体操なので是非お試しください！

地域貢献活動

11 月 30 日に荘原コミュニティセンターの高齢者サロンにお邪魔しました。ストレッチ体操や言葉探しクイズや歌会を行いました。地域の方と交流することでグループホームのことも合わせ、斐川地域社会福祉法人の地域貢献について理解していただき、いざ困られた時には相談を受けられるようになればと思っています。



12 月も残りわずかとなりました。24 日のクリスマスが近づき、我が家の子供達は「うちにもサンタさんちゃんと来るかな？」と心配しています。「サンタさん煙突が家になく換気扇から入ってくる？」「僕のプレゼントと妹のプレゼント持ってきてくれる？」とワクワク、ドキドキでクリスマスを楽しみに待っている毎日です。

出東ララでも年末は行事が続きます。大人も子供も風邪を引かぬよう体調管理に気をつけ元気で新しい年を迎えたいと思っています。

(20 代 女性職員)

お願い

寒い季節になり、インフルエンザ・ノロウイルスの流行時期となりました。発熱、咳、下痢、嘔吐などの体調不良のみられる方のご面会にご配慮いただきますようお願いいたします。ご協力の程宜しく願います。