

きらりと光るシルバーライフを応援します。



# リバーサイド中広通信



RIVERSIDE NAKAHIRO COMMUNICATION

編集発行 / 社会福祉法人藤愛会 〒733-0012 広島市西区中広町2丁目15-15 Tel.082-235-0788

## 敬老会 いつまでもお元気で



### リバーサイド中広特別養護老人ホーム(従来型・地域密着型)

本年も敬老の日に併せて、9月17日に入所者様のご長寿のお祝いを致しました。まずは、ご家族との食事を楽しんでいただきました。

その後、3階フロアに場所を移して、恒例となっておりますフラダンスとハワイアンバンドによる演奏の披露がありました。施設開設当初から敬老の日に

### リバーサイド中広デイサービス

9月15日～21日の一週間、敬老会を行いました。

毎年恒例の慰問ですが、毎年、内容や曜日が変わります。腹話術やフラダンス、弦楽四重奏や大正琴、どじょうすくいや尺八演奏など、沢山ありましたね。

慰問をご覧になった方は「この人知ってる。また来てくれたんじゃないね」「この慰問に参加するのは初めて。楽しい！」と話されています。毎日、素晴らしい時間を過ごさせて頂きました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます。ちなみに、スタッフはフラダンスを踊りま



したが、去年より上達していたでしょうか？何はともあれ、皆様大笑いしていたので、大成功：でしたよね？皆様、いつまでもお元気で過ごしてください。来年も楽しい時間を過ごして頂けるようスタッフ一同も努めます。

激動の時代を過ごしてこられた皆様のご苦労があったからこそ、今日の平和があるのだと思います。楽しく穏やかな日々をお過ごしいただけるよう努めて参ります。



### ハレクプナグループホーム

喜寿2名、卒寿1名、そして百歳の紀寿1名の節目をみんなでお祝いしました。

職員によるギター演奏の後は、6種類の和菓子を準備しての喫茶会です。お菓子はどれも食べても美味しく、皆様に好評でした。

アットホームで和やかな雰囲気の中、皆様リラックスして歌ったり話したり。笑顔が多く見られたことがとても嬉しかったです。これからも元気に長生きして下さいね！

### 1918年の出来事 (大正7年)

100歳の方々が生まれた年にはこんな出来事がありました。

#### ●米騒動

第一次世界大戦の影響で米の価格が高騰。富山県で起きた騒動が全国に広がり、十万人の軍隊を動員してようやく鎮圧されました。

#### ●赤バイ隊の登場

白バイならぬ「赤バイ隊」が登場。当時は時速16kmを超えると取締りの対象となったそうです。

#### ●ミルクチョコレート発売

森永製菓が最新の設備を輸入し、カカオ豆からのチョコレートの一貫製造を開始。ハイカラなお菓子として人々に広まりました。

#### ●松下電器の創業

松下幸之助氏が大正7年3月7日に創業。今年創業100周年です。

### 寄贈品の報告とお礼

「敬老の日」に際し、各方面より寄贈品を頂戴致しました。心よりお礼申し上げます。

#### ●(株)アステイ様より

バスタオル  
●JA広島横川支店様より  
ジュース

(順不同)

### 今後の予定 Schedule

#### リバーサイド中広デイサービス

今年も残り2ヶ月となりました。平成最後の年末を全力で楽しむべく、職員は動き始めています。

11月のホルン演奏会に始まり、ボランティアさんの慰問、ゲームやもちつきなど、さまざまな企画が盛りだくさん。曜日の振り替え、体験利用も承ります！

一緒に楽しく一年を締めくくりますよー！



#### ハレクプナデイサービス

#### 手芸クラブ

クリスマスにむけて、「クリスマスツリー作り」を予定しています。クリスマスツリーの布を縫い合わせて作るツリーで、クリスマスに間に合うよう、早めに取りかかる予定です。柄や布の色によっていろいろなツリーが出来そうです。楽しみます。素敵な作品を作って、華やかなクリスマスを迎えましょう。



グループホーム/デイサービスセンター

ハレクプナ  
**Aile Kupuna**

広島市西区山手町19-3  
☎082-503-0081 Fax.082-503-0082

営業日 月～金曜日(祝日も営業、12/29～1/3休業)  
営業時間 8:30～17:30(サービス提供は9:30～15:30)

特別養護老人ホーム/ショートステイ  
デイサービスセンター/居宅介護支援事業所

社会福祉法人  
**藤愛会**

**リバーサイド中広**

広島市西区中広町2-15-15  
☎082-235-0788 Fax.082-235-2341

営業日 毎日(祝日も営業、12/29～1/3休業)  
営業時間 8:30～17:30(サービス提供は9:30～16:30)

もう、第二の人生ではない。これからのわたしの人生。きつと驚くような生活が待っています。

やすらぎを支える人と人の温かいふれあい。こころ豊かな暮らしの輝きがここにあります。

納涼祭

8月11日にご家族との食事を開催しました。今年も、皆様の目の前で焼きそばを調理し、出来立てを提供させて頂きました。香ばしいソースの香りと食材の焼ける音が食欲をそそり、皆様普段よりたくさん召し上がっておられたように思います。その他、オードブルやカキ氷も準備し、ご家族も一緒に楽しんで頂きました。ご家族に囲まれ、とても嬉しそうな表情が印象的でした。ご家族からも「これ

芸術の秋 ぞう院展へ

入居者様2名をそごうで開催中の院展へお連れしてきました！名画と共にいけばなが飾られ、その両方に感動されて「あ〜良かった！どれも綺麗ですごかったです！」と大喜びでした。眼福後の口福よろしく、馴染みの店で昼食を召し上がり、デパ地下にて買い物も満喫されておりました。

秘密の花園 屋上コンモス



屋上のプランターにコスモスの種を植え、園芸好きな入居者様が毎日水やりをして下さいました。雑草と見まごうばかりの小さな芽が、涼しくなると急成長を遂げ、キレイな花を咲かせて楽しませてくれています。屋上は来訪者が普段見ることのないスペースですので、ハレ・クブナの秘密の花園です。

スポーツの秋

デイサービスでは、機械を使ったトレーニングを行っています。中には「外出時は車椅子を使っていたが、トレーニングを始めてから体力がついたのか、杖で出掛けられるようになった」という方もいらっしゃいます。ちょっとした運動をしてみたい、と考えておられる方、大歓迎です。お気軽にご相談ください。



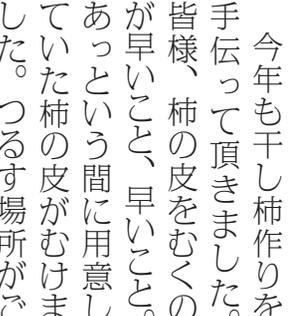
カラオケ

大人気のカラオケの時間。全体の1/2、1/3の方が参加されることもあります。毎日歌うことで、歌が上手くなるだけでなく、スタップ以上に早口言葉が上手になった方がいらっしゃいます！日々の練習、お口をよく動かした効果でしようか？ストレス発散にもなりますので、ぜひご参加ください。



干し柿作り

今年も干し柿作りを手伝って頂きました。皆様、柿の皮をむくのが早いこと、早いこと。あ〜という間に用意していた柿の皮がむけました。つるす場所がご利用中にいつも見える場所のため、いつになっても食べられるか早くも楽しみにされています。今年も例年に比べ、大きさは小さいですが、美味しく出来るといいですね。



折り紙



季節の作品を作ってみよう、と「ブドウ」と「柿」に挑戦しました。ブドウは一つ一つが小さく、皆様苦労されています。柿は順序よく折らないと途中で折り方が分からなくなってしまう、教える職員が苦労してしまいました。素敵な作品が仕上がりました。大満足。少しでも季節を感じて頂けたらと思います。

健康コラム 目指せ！「センテナリアン」

「センテナリアン」とは、100歳を超えた人をあらわす言葉です。近年、日本では100歳以上の人口が急増しており、昭和38年は153人でしたが、今年には6万9785人になつていきます。センテナリアンの方々の健康面で特徴的なのは、糖尿病が少なく、肥満や動脈硬化、喫煙習慣のある人も少ないと言われています。また、80〜90歳代を境に、今の暮らしを肯定的に捉える感情や人生への満足感が高まる「老年的超越（ろうねんてきちようえつ）」と呼ばれる現象が注目されています。さらに、センテナリアンの方々は、想像以上に「多幸感」を持って豊かな精神世界に生きていることが近年の研究で少しずつ分かっています。これまでの「若い」の常識が次々と覆され始めています。センテナリアンについての研究はまだ始まったばかりのことですので、今後も新たな事実が発見されるかもしれませんね。

栄養士 栄だより 11月29日は！

「いい肉の日」です。肉の中に含まれるたんぱく質は筋肉や血液など「体を作る材料」になります。たんぱく質は食事の量が減ることによって不足しがちとなる栄養素です。たんぱく質が不足した状態が続くと筋肉量が減り、歩いたり運動したりする機能が衰えてしまいます。また細菌などへの抵抗力が下がり、風邪や肺炎など感染症にかかりやすくなります。たんぱく質を多く含む食品は肉の他にも魚、大豆食品、卵、牛乳などがあります。元気な毎日を過ごすために、肉をはじめ、たんぱく質を含む食品を積極的に食事に取り入れてください。

今年も無事に敬老会を執り行うことが出来ました。日本各地で災害が相次ぐ中、いつもと変わらぬ毎日が送れることの有難さを感じております。来年も皆様と一緒に祝い事が出来ることを心から願ひながら、1日1日を大切に過ごして参りたいと思ひます。

新しい趣味、お友達と出会えるかも…。そんなデイサービス体験してみませんか？ デイサービス1日体験 650円 ※昼食・おやつ代のみいただきます。 082-235-0788