

オ・サーバ刊

令和6年度第6号

9月

発行人：内田



触れる喜び、自然の恵み

秋めいてきましたね！

まだまだ暑い日が続きますが、稲穂が色づき、コオロギも鳴き始めました。私達よりも自然はいち早く季節を感じているようです。またこの時期は台風シーズンでもあります。当施設でも、防災対策等、安全に、そして安心してお過ごしいただけるよう訓練を重ねております！

【行事報告】夏祭り外出、陶芸等

8月は小鯖夏祭り外出、レノファ体操、陶芸教室等目白押しの1ヶ月でした！特に陶芸教室は宮野の大和様のご協力を頂き、10名以上のご利用者様に体験していただきました。皆さん作るものは器だけかと思っていたら、表札や小物入れなど、自由に想像力を働かせ、世界に一つだけの作品を作られておりました。そのときの笑顔がとても印象的でした！



夏祭り参加！



陶芸教室



【コラム】運動と会話で自助・互助・共助

加齢に伴い、どうしても避けられない身体機能の低下を生じます。ですが、予防に努めることによって健康寿命を延ばすことができ、より良い生活が営めると考えられています（自助）

椅子に座って足の筋肉を鍛える運動

- ① 太ももの裏が椅子に付かないように浮かします。
- ② 浮かしたまま、膝の曲げ伸ばしをします。
- ③ 膝を5秒かけて伸ばし、5秒かけて戻します。
(かける時間を伸ばすとキツくなります)

- ④ 太ももを下ろします。

テレビを見ながらでも OK。
大切なのは「続ける!」

某有名人が「階段は薬と
思っています」とテレビで
言っていました。私も階段
と傾斜を楽しんでいます。



もう1つは会話をすることです。会話は1人ではできません。誰かと話すことによりお互いを助け合い（互助）に、やがてコミュニティとなり地域の住民が協力して助け合い（共助）に繋がります。

1人きりにならず、これからもみんなで生活を支え合って「活きましょう!」



まだまだ人生 登り坂 機能訓練指導員 村岡

【お礼】タオルの寄付

敬老のお祝いに、山口銀行様よりタオルの寄付がございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。頂きましたタオルにつきましては、ご利用者様にお配りいたします。

今後も、皆様より温かいご支援お待ちしております。



～職員紹介～



☆ 介護職員
中 由美子

8月より入職しました。ご利用者様に優しく、より良い介護をご提供できるよう努力してまいります。ちなみに我が家ではグッピー（40匹）うさぎと生活しております！グッピーがほしい方はお申し出ください！うさぎは…ごめんなさい！

【お願い】敬老のお祝い

敬老の日（9月16日）、当施設で敬老会を実施予定となっております。節目の方だけではなく、当日参加の方々におかれましては、ささやかながら粗品をプレゼントさせていただきます。お楽しみに。

古希（70）	ショートステイ2名
傘寿（80）	小規模 2名
米寿（88）	特養2名 小多機3名
卒寿（90）	特養2名
白寿（99）	特養1名 小多機1名

以上 13名 おめでとうございます！

【お知らせ】行事・交流会参加のお願い

特別養護老人ホームご入居者様を対象に10月25日14:00～家族交流会を計画しております。内容としては、オ・サーバ aioi での様子の報告や学びの場としての研修、ご利用者様・ご家族様からの意見交換会を予定しております。概ね2時間程度の行事となります。

また、全事業所を対象に 今月25日（水）8:30～しまむらお買い物ツアーを計画しております。参加希望の方は施設(083-902-1521)までご連絡ください。

小規模多機能型居宅介護

早すぎて鬼も爆笑！

来年(巳年)に向けて準備



来年の干支にちなんで、巨大壁画の作成を開始しました。
来年までに間に合えばと思っていましたが、意外と作成ペースが速く、このままでは壁がへびだらけになるかもしれません。



残暑厳しい折なれど…
少しずつ屋外活動を再開しています。



サービス付き高齢者向け住宅

食欲の秋に向けて
まずはおやつ作りで腕試し

秋は稲刈り見学、収穫祭として秋の味覚を楽しむ企画を準備しています。



♪ 特別養護・ショートの様子 ♪

レノファ
体操



脳を鍛える
壁!



夏祭り!



はいたっち!



♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

～編集後記～

施設玄関に「頭脳が刺激される壁」と名付けられたコーナーを機能訓練指導員が作成し、定期的に更新されています。ご利用者様は楽しそうに問題に取り組まれており、生活に花がひとつ咲いた様子。さて、今回の難問は「木通」。ヒントは懐かしの果物。ぜひ考えてくださいね (内田)

今月号のテーマ色は**刈安色 (かりやすいろ)** : ススキの仲間である「カリヤス」を用いた染料の色。黄色の中では最も古い日本の色です。

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

TEL: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式



ホーム



LINE



ページ

