

## 中央公園お花見・ドライブ



4月20日からの1週間、2、3、4階で諏訪湖スタジアム横の中央公園にお花見に出かけてきました。

諏訪湖周辺の桜の見頃は4月中旬だった為散り始めてはいましたが、ご利用者様に春を感じて頂けたかと思いません。

かりんの里からお煎餅やクッキー、飲み物はカルピス、ココアを持参し皆様に好きなものを選んで頂いてお花見を楽しみました。桜以外の花も咲いていたり、遊んでいる子供たちもいたり、公園の景色や雰囲気職員もご利用者様同士も会話が弾んでいました。

期間中雨が降ってしまった日もありましたが、その日は中止することではなく、諏訪湖1周をしながらお花見ドライブをしました。

お花見の企画は楽しんで頂く為の企画ではありますが、「外に出る」ということは、たくさんの効果が期待できるそうです。例として、日光を浴びることで生成されるビタミンDは骨を強くする働きがあり、食べ物から摂るよりも、日光を浴びる方が多く作られるそうです。他にも、免疫力を高めたり、睡眠の質をよくしたりと、日光を浴びることだけでも様々なメリットがあります。

ショートステイや入所されているご利用者様にとっては、普段なかなか外に出る機会がないです。外へ行くことでおしゃれを意識される方、昔やっていたスポーツのことを思い出して懐かしく思う方、皆様明るい表情をされていました。楽しみながらも健康や心身機能の維持、向上が期待できる今回のような行事を今年も企画していく予定です。  
(林)



## 節句飾り かぶと作り

お雛様の飾りはあるけど、5月の節句の飾りはないねという話から、自分たちで何か作ってみようとなり、長方形の紙で折った三角形のパーツを組み立てて作るリハビリ折り紙で、『かぶと』を作ることに決め、3月下旬から製作に取りかかりました。



最初は「こんな立派なの、出来るかねえ」と不安そうな声も聞かれ、慣れない折り方に「ここはどうだっけ？」と手が止まってしまっていたご利用者様も、慣れてくると集中し手際よく折り進められ、800個近い数の三角形のパーツを作っていました。

三角形のパーツがある程度出来てきたところで、組み立ても並行して行っていくと、徐々に立体的になる様子を見て「出来上がりが楽しみだね」と言いながら、さらに三角形のパーツを折っていました。

出来上がった『かぶと』は歓声があがるほどの立派な仕上がりになりました。

作品は玄関に展示してありますので、皆さんもぜひご覧下さい。

(宮腰)



## 手作りおやつ



3月には各フロアーにて春菊どら焼きを作りました。

まず春菊をご利用者様に細かく切っていただき、ミキサーにかけます。次にどら焼きの生地と混ぜホットプレートで焼きました。

ご利用者様は一生懸命取り組まれ、「もう少し焼いたほうがいいんじゃない？」等、他のご利用者様とお話をしながら作りました。

出来上がった生地にご自身であんこをはさみ、職員と一緒に談笑しながら召し上がって頂きました。

「今度は何を作りたい？」と職員の声掛けに「今度はもう少したくさん作りたい」等の声があり、多くのご利用者様が積極的に参加されていました。

手作りおやつだけでなく、いろいろな料理をご利用者様と作り、会話の幅やご利用者様の若い頃の話も聞けていけたら良いと思います。

(若林)



## 3階 集団リハビリ運動



毎週火曜日の午後に、リハビリを目的とした集団レクリエーションを行なっています。内容はラジオ体操、手・足の運動、その日の月と日の数字を足し合わせる脳のトレーニングなど、身体の隅々まで動かすことができる運動を行ないます。

特に両手を使って片方ずつ異なる動かし方をする手の体操は、ご利用者様方は苦手な様子で1人1人真剣な表情で取り組まれる姿がみられます。

全身の運動が終わった後は、ゲームの時間となります。週によって内容は異なり、風船バレーをする日もあります。

ゲームは皆さん好きなようで、例えば風船バレーであると、最初は控えめだった皆さんが、積極的に手を出すようになり、声も大きく出るようになってきます。



これらの活動は身体機能向上、拘縮・認知症の予防に効果的です。普段の生活の中ではあまり運動をしない方も、皆と一緒に楽しく運動することが出来ます。また活動を通じて他ご利用者様との関係を深めることもでき、日常的な楽しみとして参加される方もいます。

楽しみながら集団リハビリを行なわれる皆さんの姿は、いつも以上に意欲とやる気に満ちています。お立ち寄りになった際は、ぜひ元気に運動される皆さんの姿をご覧になって下さい。（金子）



### うららか 揚げドーナツ作り♪

うららかではお豆腐を入れたドーナツを皆で作りました。絹豆腐を入れた粉を練って、輪の形を作り油で揚げると、揚げる音やお菓子ならではの甘い香りがたまりませんでした。

とても懐かしくて、おいしいおいしいドーナツでした。



### 改修工事のお知らせ

かりんの里では平成27年4月1日より平成27年7月31日まで、1階の改修工事を行っております。

ご利用者様、ご家族様にはご不便をおかけすることもあるかと存じますが、皆様によりご利用して頂きやすくなるよう勤めてまいりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## あおぞら 通貨制度について

お風呂に入ったら50ソラ、計算問題に取り組んだら50ソラ、洗濯物をたたんだら50ソラなど、いろいろな頑張りに対してソラ(お金)の支払いをします。

取り組みをはじめてから、それまで体操などを見ていた方が少しずつ手足を動かして下さったり、洗濯物を干したりたたんだりの作業も進んでやって下さるようになりました。



通貨制度を通じてご利用お客様の意欲向上を目指して頑張ります。  
(山田)

あおぞらでは、昨年の秋から通貨制度への取り組みをはじめました。  
通貨単位は「ソラ」といいます。

貯まったソラは午後のおやつのお茶(コーヒー、紅茶他)や脳トレ用の練習帳、レクリエーションの参加費に使用して頂けますが、ご利用様は貯めるのが大好きなようであおぞら銀行は大赤字状態…。どんどん使っていただけるような工夫が必要ですので、今後も様々なアイデアに取り組んでいきたいと思えます。

## 諏訪福祉会 入社式

社会福祉法人 諏訪福祉会では、4月1日に新たに8名(中途採用2名を含む)を迎え入れ、入社式を執り行いました。入社式後より2日間に及ぶオリエンテーションを終了し、すでに配属部門で業務に励んでおります。新年度を迎えスタッフ一同気持も新たに頑張ります。  
(豊田)

## 編集後記

新年度を迎え最初のかりん新聞です。新年度も早くも1ヶ月が過ぎました。4月は進学や就職など新しい生活がスタートし忙しく過ぎていく、そんな月かと思えます。

かりんの里でも内装の工事が始まったり新卒の職員が何人か入社したりと、新しいかりんの里がスタートしたような、そんな気持ちになります。ベテランの職員に質問をしながらメモを取り、ひとつひとつ確認しながら見守られて仕事をしている若い子たちを見ると、「自分にもそんな時期があったんだなあ。」と懐かしく思い笑ってしまいます。その姿は、今では裏紙に雑にメモを取る自分にとってもいい刺激になっているようにも思えます。初心を忘れずにいたいものです。

桜も散り、だんだんと昼間は暑い日も増えてきますが、夜は寒かったりと気温の変化がある時期かと思えますので体調に気をつけてお過ごし下さい。  
(林)