



# ほのぼの通信

社会福祉法人テンダー会  
 特別養護老人ホーム らくらく苑  
 尼崎市田能4丁目2-50  
 TEL06-6494-1248  
 特別養護老人ホーム北之庄らくらく苑  
 尼崎市田能3丁目5-28  
 TEL06-6494-1250  
<http://www.rakurakuen.jp>



三月に入り、少しずつではありますが春の気配が感じられるようになりましたね。らくらく苑の入口に植えられている梅の花がとても綺麗に咲いています。さて、そんな中ご紹介するのは、本部三階Fグループの皆様です。お昼間はすっかり暖かく、過ごしやすくなったので、体操やレクに力を入れていきます。その様子をお伝え致します。

## 暖かな日差しに誘われて...

最近Fグループでは、頻繁に体操やボールを使ったレクリエーションが実施されています。職員が体操用のDVDで映像を流しながら、皆様に今日も体操をしましょうかと呼びかけると、テレビの前に集まって下さります。主に椅子に座ったまま、腕や上半身の曲げ伸ばし運動、足踏みや足上げの運動など、リズムに合わせて楽しんでいます。

この時に職員も一緒に行ないますが、準備体操を含め、四十分程度体を動かすので、しっかり行うと軽く汗をかくほどの運動量です。「冬は寒くてあまり動かなかったけれど、体を動かすと気持ちがいいね」「ちよっと力持ちになりましたから頑張るわ」と皆様意欲的に参加されています。また、皆様馴染みの童謡や、氷川きよしのズンドコ節など、音楽に合わせて行うので、運動が苦手な方も音楽自体を楽しまれたり拍手を打たれるなど思い思いに楽しまれています。



次に紹介するのはシートとボールを使ったレクリエーションです。皆様に輪になって座って頂き、ベッド用のシートを持って頂きます。軽く張ったシートの上にボールを置いて、上下に動かすことでシートの波を起こします。始めはボールが少なく、落とさないように波を起こせていましたが、時間が経つとボールが追加されていきます。ボールを落とさないようにするには、力加減や波の大きさを工夫する必要があります。ボールが増えるのとあちらを立てればこちらが立たぬ、といった具合にシートの上でボールが大暴れします。ボールの動く様子は迫力があり「わーボール飛んできた！」と大盛り上がりな様子でした。

トータルケアを提供する  
 らくらく苑  
 ~在宅介護から施設介護まで~

## 申し込み受付中!

・**居宅介護支援事業** 担当：山迫  
 ・**デイサービス** 無料体験利用できます。担当：加藤(本部) 秦(北之庄)



## 4月・5月ショートステイ空室状況

キャンセル等により空きが出る場合がありますので、担当者までご相談下さい。お申込は右記の担当者にお尋ね下さい。

らくらく苑本部・北之庄担当：村田  
 TEL 06-6494-1225 (直通)  
 TEL 06-6494-1248 (代表)



携帯電話から空室状況を知ることができます。

## 訪問介護

担当：吉田 TEL 06-6494-1248

高齢者ができる限り、住み慣れた家庭や地域で安心して生活が送れるよう、ご利用者様のご自宅にホームヘルパーを派遣し、身体介助や身のまわりの生活援助のサービスを提供し、在宅での生活をお手伝いします。

**身体介助とは...**

お風呂、トイレなどの介助や買い物の同行を指します。

**生活援助とは...**

調理・洗濯・掃除などを指します。

## ボランティアの皆様

いつもありがとうございます!

- 【本部特養】 なでしこ会、花かげコーラス、ハミングあじさい、匠扇会
- 【本部デイ】 アンサンブルストラダ、西脇様ギター、フラワーアレンジ、絵手紙、すみれ会フォークダンス 音楽療法
- 【北之庄】 花かげコーラス、大正琴、朗々会、すみれ会コーラス

(※ 順不同 敬称略)

## 四月度行事予定

- 一日(月) 手芸ひまわり(本部デイ)
- 三日(水) 園田公民館大正琴
- 五日(金) 民謡(せせらぎ会)
- 八日(月) 手芸ひまわり(北)
- 九日(火) 裕美会(本部) 大正琴(北之庄)
- 十日(水) 朗々会(北)
- 十一日(木) 音楽療法(本部デイ) きずな会(北)
- 十三日(土) フラダンス(本部)
- 十五日(月) フラワーアレンジ(本部・北)
- 十七日(水) 絵手紙(本部デイ) 花かげコーラス(北)
- 二十日(土) まさきつちアンサンブル(本部)
- 二十二日(月) ドッグセラピー
- 二十三日(火) すみれ会コーラス(北)
- 二十四日(水) 八丁目踊りの会(北)
- 二十五日(木) 朗々会(北)

# 皆で楽しく歌いましょう!!～北之庄3階編～



三階北ユニットの花峯様は歌が大好きで以前より、お一人で歌を歌われていました。ですが最近では、花峯様が歌いだすと、森様、児玉様がつられて歌われたり、諫早様がふらりと立ち寄られ、一緒に歌われたりと、ちよつとした合唱になっていきます。職員が花峯様に毎日頑張っていますねと声をかけると「声をしっかり出さないと元氣になりませんからね」と笑われていました。また、先日では音田様の御家族様が来苑された際に、御家族様が笛を吹かれ、その音色に合わせて音田様が唄われていたのを花峯様が見ており、後日、音田様に一緒に唄いませんかと声をかけられていたのがとても印象的でした。今度は職員の演奏で皆で一緒に唄って楽しみたいですね!

これからも元気な歌声を聴かせてください



お二人とも、ご協力ありがとうございました。

北之庄二階南ユニットでは三月十一日に鉢植えの花の植え替えを大倉様、下園様に手伝っていただき、どの鉢に花を植えるか相談しながら行いました。お二人とも花が好きということもあり、「久しぶりにお花に触れるけど綺麗やね」「ここに植えたらどんな感じに花が咲くんだろうね」と会話が盛り上がっていました。花を植え終わった後は「疲れたけど楽しかった」と満足した表情を見せられました。今度は一緒に花に水やりをしましょうね。

## 春に備えてガーデニング!



三月十五日に北之庄四階でドーナツを作りました。生地を作る際に岸本様に手伝っていただき、職員がボールを持って岸本様に生地を混ぜてもらいました。生地を焼く時は、皆様「何ができるかな?」と楽しみにされている御様子で鍋の中を覗いたり、職員に訊ねたりされていました。ドーナツが揚げ終わると、皆様へコーヒーと一緒に提供させていただいています。ドーナツは好評でおかわりされる方もいました。今後も様々な企画を行い皆様に楽しんでもらいたいと思います。

## 今月のおやつ企画

## 今月のお誕生日 お誕生日おめでとうございます!

- 1日:松永トヨ様(98歳) 3日:工藤絹代様(81歳)、倉田博子様(97歳)
- 7日:川本サエ子様(89歳) 8日:岡本貢様(83歳) 11日:嶋田トミエ様(103歳)
- 15日:原田紀久子様(79歳) 20日:本田幸子様(81歳) 21日:上田久子様(77歳)
- 23日:大倉秀子様(88歳) 中村ゆり子様(95歳)
- 25日:宮城トシ子様(90歳) 26日:下園治子様(82歳)

# ☆ 田子 / 浦部屋稽古見学 ☆

今回、元横綱稀勢の里(荒磯親方)、大関高安が所属する田子ノ浦部屋が、当苑の近隣の園田競馬場に大阪場所(春場所)の宿舎を構えることになり、一般の市民も朝稽古の見学が可能となりました。そこで、三月五日に、本部二階Bグループの山内様と稽古場の見学に行ってきたので、その様子をお伝えしたいと思います。

山内様は昔から大の相撲ファンで、過去にも大阪場所へ行かれたこともあり、現在もテレビで相撲中継が放送されている際は、かさず見ておられます。相撲の本も何冊か所有し読まれている等、普段より相撲好きが伺えています。また稀勢の里のファンであったため、今回の稽古場見学についてお伝えすると、とても喜ばれており「嬉しいわ。待ち遠しいなあ」と、楽しみにされている様子が伺えていました。

当日は天候もよく晴れており、場所も近いことから、往復は散歩も兼ねて、職員が車椅子を押していきました。道中は歌を唄ったり、大好きな稀勢の里のお話をしながら現地へ向かいました。また見学中に読んでいただこうと「大相撲力士名鑑」という、全力士が掲載されている本を用意し、少しでも楽しんでいただけるように準備しました。



稽古場はガラス越しでの見学ではありましたが、とても見やすく迫力もあり、山内様は稽古の様子に「よく見えるわ。すごいわ」と、見入っておられました。帰り道では、偶然にも田子ノ浦部屋の若手力士の田子ノ藤とすれちがい、写真撮影や握手をすることができ、力士とふれ合うことができました。苑に着くと「兄ちゃんにこんなええ所に連れてきてもらって良かったよ」と、笑顔で話されておりました。また山内様のお部屋には今回撮影した、若手力士と握手をした際の写真等を飾っています。その写真をみるたびに、思い出され嬉しそうな様子が伺えています。

