

## 今月の予定

5日(水) お誕生祝膳  
10日(月) スポーツの日



# 梅のさと便り 10月号

No. 392 R4. 10. 1  
梅光苑 文芸部

## 令和4年度 梅光苑「敬老の式典」を開催しました

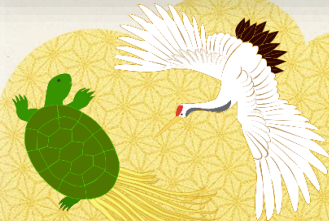
令和4年9月19日(月)、「敬老の式典」を開催しました。今年もコロナ禍ということもあり、昨年に引き続き、来賓をお招きしての式典や踊りや歌などの行事は取り止め、簡素に行いました。

当日は、相川理事長よりあいさつの後、「百一寿」1人「百寿」1人、「米寿」7人のご利用者へ理事長よりお祝いの贈呈がありました。

「百一寿」を迎えられた浦崎マサ子様は、長寿の秘訣について、「よく笑い、何事にもクヨクヨしない。それから食欲がなくても、しっかり食べることかな」と笑顔で話してくれました。



# 敬老



## ガウンテクニック(PPE)研修及び ガウンテクニック実技を行いました

県内の社会福祉施設において、新型コロナウイルス感染症の集団感染(クラスター)が毎日のように報告されています。当苑においても、新型コロナウイルス感染者が施設内で発生した場合に備えて、「ガウンテクニック(PPE)研修」及び介護職員など、日頃ご利用者と接する職員への「ガウンテクニックの実技」を看護師がチェックする形で行い、全員が参加しました。職員からは「いつコロナが入ってくるかわからない。ガウンテクニックが、確実に定着できるよう、何回も練習していきたい」と意気込みを話していました。



## かわばた邸 10月のイベント情報

- 毎週 水曜日 10:00~12:00 百歳体操 (元気いきいきひろば)
- 金曜日 13:30~15:30 百歳体操 (元気いきいきひろば)
- 8日(土) 13:30~15:30 カフェかわばた 参加費100円  
アコーティオン演奏会 津田 勝治 様  
今回も楽しみましょうね~
- 10日(月) 13:30~15:30 カフェかわばた 参加費100円  
おしゃべり会 楽しくおしゃべりしましょう

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては変更の可能性があります。  
ご確認ください。



## 『 スポーツの話で盛り上がりよう 』



### 特別養護老人ホーム梅光苑

「自分の得意な形は寝技じゃ。特に『絞め技』は相手から恐れられちゃった」と笑顔で話すのは、大学時代、柔道部の主将として活躍したKさん(90)。

学生時代の一番の思い出は、四年生最後の中国地区五大学団体対抗戦で全勝優勝をしたことだという。「特に岡山大学との対戦は、最後大将戦となり接戦を制した時は、思わず嬉し涙が込み上げてきた」と当時を振り返る。

卒業後は県内の高校の保健体育の教師として、また、高校柔道の指導者として生徒を見守ってきた。30歳の時には六段に昇段、審判員として各大会の主審も務めた。

「柔道みたいに『道』のつく競技には一生、終わりが無い」と、まだまだ意気盛んだ。

### デイサービス

スポーツといえば、私がこの時期思い浮かぶのはやはり運動会です。

デイサービスでも10月中旬に毎年恒例の運動会を開催予定です。全てのご利用者様に楽しみながら身体を動かしていただきたいとの思いで、職員一同張り切って準備しています。去年は応援合戦や玉入れが大盛り上がり！ご利用者様から「楽しかった！よく笑ったよ！」とのお声をたくさんいただきました。

今年も笑いあり、涙ありの運動会になること間違いなしです。

コロナ禍でマスク着用しながらではありますが、大いに笑いあい、ご利用者様の秋の楽しい思い出の1ページに加えていただけたらいいなと思っています。

先日、娘の中学校最後の運動会がありました。コロナ禍で規模が縮小されての開催でしたが、一生懸命頑張る姿に目頭が熱くなり、成長を感じることができました。

### 訪問介護

ご利用者様にスポーツの話聞いてみました。「昔は野球をよくやっていたんよ。今はテレビで見るのが楽しみなんよ。」とおっしゃられ、楽しそうに試合の話などして下さいます。

いつまでも楽しみが継続できるように、支援させていただきたいと思いました。

### グループホーム 陶ヶ岳

スポーツの話で盛り上がりよう…、陶ヶ岳でご利用者さんに昔何かスポーツをしていたか尋ねると、女性ご利用者さんは「バレーボールをしていた」と答えられる方が多いです。アタッカーをしていたと言われる方もいて、風船バレーをしていた時の風船の打ち返し方が見事な時がありました。

### 梅の里 かわばた邸（地域連携室）

スポーツの話は、みなさん好きです。

相撲、野球やサッカーなど見るものももちろんですが、若い頃にやったスポーツの話でも盛り上がりします。

今はグランドゴルフが中心ですが、ゲートボールが一世を風靡したころバリバリの選手で活躍した方もおられます。市内県内はもちろん、全国大会から韓国遠征まで、毎日をゲートボールと共に過ごしたという人も。

何かに夢中になって続けるということの大切さやその話を生き生きとされる時の楽しそうな表情など、人を元気にするエネルギーがスポーツにはあるのかもしれない。

スポーツとは少し違いますが、昔、野山を走り回ったという話でも皆さん盛り上がりします。たきぎを拾いながらチャンバラごっこをしたり木登りをしたりと身体を思い切り動かして遊んだそうです。歳を重ねても元気なのは身体をしっかりと動かされているからでしょうか。百歳体操の継続も元気な毎日をお過ごしいただくことに貢献していると思います。



### グループホーム 希望の里

当グループホームでは昔話をする際にスポーツの話題がよく出ています。

「若い時はマラソンをしていて、よく大会にも出ていた」や「山登りが好きだから山によく登っていた」とか「学生時代はバレー（ボール）をしていた」等、盛り上がる事がよくあります。

「どんな大会に出ていたの？」と聞くと、「役場（宇部市役所）でよくマラソン大会をしていて、走っていたよ」と言われたり、山登りは「若い時は趣味だったので色々な山に登った」と言われ、またあるご利用者様は「富士山に登った事があるよ」と自慢話で盛り上がりします。

スポーツをする事は皆様とてもお好きだったようです。



### 居宅介護支援事業所

グランドゴルフを長年続けておられる方を担当させていただいております。

以前は仕事一筋で、趣味は特になかったということですが、体調を崩されたことを機会に、健康のためにグランドゴルフを始められました。幅広い年齢の方と交流を持たれ、「年上の方がまだまだ元気だから、自分も負けられない」と元気の源になっているそうです。

年齢を超えて楽しめること、生きがいや活力につながる事等、スポーツの良さを教えていただきました。見る専門になりつつある私ですが、熱中できるスポーツを見つけたいとお話を伺いました。