



100歳 知人への”想い”届ける 家族と一緒に「手書きの年賀状」

昨年十一月に百歳を迎えられ、アルペジオに入居された澤田勝之様。年末には娘さんご夫婦と一緒に年賀状書き…。
ご家族様が見守る中、一枚一枚、達筆な字で「今年もよろしくお願ひいたします」したためるその表情は、真剣そのもの。
年を重ね体が不自由になっても、何十年と続けてこられた恒例行事「年賀状」。来年も再来年も…お元気に描き続けられますように…。

謹賀新年



事前に娘さん夫婦と書く内容の打ち合わせをし、面会の時に何枚も何枚も…書き続けた澤田様。100歳になっても衰えぬ意欲と集中力、感動しました

年頭所感

平穏で笑顔あふれる 1年となりますよう…

施設長
生活相談員・介護支援専門員
東村 智之



新年早々、能登半島地震が発生。現在200名を超える方の命が失われ、3万人を超える避難者がいるという現実、心を傷める毎日です。

数日後、震源から少し離れた石川県内陸部の介護施設で働く知人に電話しました。建物にはひび割れができ、水道管が破損、停電によりエレベーターが停止し、通院が必要な高齢者は、2階・3階から職員が抱えて1階に降りる人海戦術しかない状況であると聞きました…。

ここ数年、コロナウイルスによるウイルス災害とも言える状況が続く、そして元旦の巨大地震と辛い状況が続きますが、今年1年、入居される皆様の健康と命を守ることを第一に、笑顔あふれる日常生活を送っていただけるよう、職員一同取り組んでまいります。

とはいえ、入居者様の元気の源はご家族様です。時間の許す限り、父であり母であり、夫であり妻である…時間を実感できる生活となるよう、施設に足をお運びいただけますようよろしくお願い申し上げます。



ペットボトルを土台と柱に鳥居を作成。左右の狛犬も紙で手作り…。早く本物の神社で初詣ができる日が来ますように…

アルペジオ神社で初詣 願いを書いた絵馬飾り



利用者様の願いごと

幸せな年であるよう
祈ります

孫たちが元気でありますように

たくさん外へ出かけたい

今年も毎年恒例のアルペジオ神社がハートモ二一前にお目見えしました。
今年も気持ちも新たに、鳥居も、狛犬も、おみくじも、リニューアル！
元旦から皆さまにご参拝いただき、一年の抱負を記入した絵馬を飾って頂きました。
おみくじもひいて今年の運勢を占っていただきました。
大吉を引いた利用者様はとびきりの笑顔で「お、大吉だ！いいな！」と。
今年も一年良い年となりますように！



着任挨拶

生活に運動やストレッチの時間を増やしたい

拠点管理部長
理学療法士・介護支援専門員
森 大河

皆様、明けましておめでとうございます。昨年9月、アンダンテからアルペジオに異動となりました理学療法士の「森 大河(もり たいが)」と申します。

アルペジオに入居されている皆様、少しでも日常の運動やストレッチの時間を増やしながら、身体機能の維持や向上に関わらせていただきたいと思います。

入居者様・ご家族様にも、少しずつ顔を覚えていただければ幸いです。

私たちの身体には全身に血液を送るポンプの役割をしてくれている「心臓」があります。そして、「第二の心臓」と呼ばれているのがヒラメ筋や腓腹筋、脚のふくらはぎにある筋肉です。
2足歩行である人間の、重力に従って送り出されている血液の流れを、心臓まで戻すポンプの役割をしてくれています。アキレス腱とくっついて、踵の骨とくっついていて筋肉です。
筋肉を使わなかったり、衰えていたりすると、足のむくみが強くなります。特に冬期間はおいしいものをたくさん食べて、外に出て歩く機会が減るためむくみが強くなる方が多いのです。
少しでもむくみを軽減するために、ふくらはぎの筋肉を動かす・鍛える運動をしましょう。
座っているときでも、両足一緒に踵を持ち上げたり、膝の上に手を置いて、少し重くしてあげても効果的です。歩くだけでも筋肉を使うのですが、階段を使うと効果的です。普段の生活で、踵を意識的に持ち上げてみてくださーい



理学療法士たいがの 運動のススメ

第2の心臓
ヒラメ筋や腓腹筋を
動かしましょう

やまびこ保育所とリモートで初交流 園児より歌・踊りのプレゼント



十二月二十五日にクリスマス会が行われました。
今回は初の試みとして「やまびこ保育所」の年長児の皆様にもご参加いただきました。といっても昔ではインフルエンザ、コロナがまだまだ流行中のため、「子供たちに会えるの！」と楽しみにしていた利用者様たちには申し訳ないのですが、今回は保育所とZOOMを繋いでテレビ画面に映す形で交流しました。
施設長の挨拶の後、トナカイとサンタに扮した職員によるフルートとクラリネットの演奏を聴いていただきました。
次は園児たちがクリスマスソングの歌と踊りを披露してくれました。可愛らしく歌って踊る園児たちに利用者様たちは目を潤ませ、手拍子して「かわいいね、かわいいね」と笑顔がこぼれていました。

リモートでやまびこ保育所園児と初交流 利用者様にインタビュー



☆「楽しかったよ。本当は(映像ではなくて)実物の方がいいけど、とっても良かったですよ。子供たちが可愛いよ！これからもやっていただければ幸いです。このばあさんにとってはひ孫ですもん、うちのひ孫たちと同じ年！本当にかわいかった！来年といわず、また何かの催しにもやってほしいです！」

☆「子供たちみなさん礼儀正しくて、『ありがとう』と喜んでくださって良かったと思います。積極的な子供がいっぱい。私たちの時代はこういう場面では引っ込み思案な子供が多かった、時代は変わったなど、感じました。」



★クリスマスメニュー★

- ・ピラフ
- ・コーンポタージュ
- ・フライドチキン
- ・マカロニサラダ
- ・プリン



そして歌が終わった途端にある利用者様より「アンコール！！」そこに職員も加わり、アンコールの合唱が：
園児たちとの交流のあとはサンタさんからの皆様にプレゼントが配られました。昼食はクリスマスらしいメニュー、そしておやつにはろうそくを模したケーキも召し上がって頂き、素敵な1日となりました。

ご寄贈の御礼



自由が丘高台町内会 横田秀子様

アルペジオのある自由が丘高台町内会にお住まいの横田秀子さん(86歳)は、週3回、バスで街中の帯広市民活動交流センターまで趣味活動にお出かけされるお元気な女性。先日写真の運動器具のご寄贈いただきました。ありがとうございました。



デイサービスホワイエ 活動報告

十一月に拾ってきた松ぼっくりで、クリスマスリースを手作りし、「売りものより良いね！」と大好評でした。年末には恒例の忘年会をしました。昼食は熱々のおでんで冬を感じて頂き、(利用者様からの大好評)ビンゴ大会で盛り上がり、一年を締めくくりました。

