

# スローライフ通信 65

スローライフ通信  
第65号  
平成28年11月1日発行  
編集：スローライフ広報委員会  
社会福祉法人和貴会  
本部事務局  
大阪府八尾市本町2丁目8番3号  
オーブル本町ビル3F  
<http://www.slowlife.or.jp>

## スローライフ生駒

「敬老の日」みんなでお祝いしました。

まだまだ残暑厳しい9月某日、スローライフ生駒では、今年めでたく白寿を迎えられる方がいらつしやり、生駒市長が表敬訪問されました。99歳を迎えられたご本人は、ビシッとジャケツトを着られ、かっこよくキメられていました。幾つになっても、表彰されるって事は嬉しいですね。おめでとうございます。

さてさて、白寿のほかにもお祝いの方はいらつしやいましたが、なんとといっても「敬老の日」。皆さんに少しでも楽しんで頂こうと、職員は今年も頑張りました。体も張りました。出し物は3つ。1つ目は、スコップ三味線。今年は新しいのを考案してきました。曲に合わせてスコップを三味線に見立てて♪ベンベン♪ちよつとした振付なんかもしながら演奏していました。また、皆さんにはプ



スコップ三味線で調子をとって「さあ一緒に♪」

ラスチックのスプーンで車椅子やイスを叩いて、一緒に演奏してもらおうことでより一層盛り上がりました。2つ目は、二人羽織。幾度となく登場した鉄板ネタ。おかしさを口いっぱい頬張ってみたり、熱々のカップ麺やおでんを食べてみたり、最後はやっぱりケーキ！もちろ顔のお約束は忘れていませんよ。（※イベント後美味しく頂きました）

その後は、洗濯バサミを顔に付けて、顔面綱引きをしました。ただ単に職員が引っ張り合っても面白く無かろうと、めでたく白寿を迎えられた記念に99歳の入居者の方に「グッ！」と紐を引っ張ってもらいました。ためらわれていたのが何とも優しい（涙）

しかし、やった後に気付いたのですが、見ている皆さんには痛みが伝わりづらかったような反省です。

3つ目は、みんな大好きビンゴ。全員参加型での王道。というかこれが一番盛り上がったように思います。どんな景品でも当たれば嬉しい。抽選の間の「ガラガラ」：「ワクワクドキドキ」しますもんね。そこかしこで「次○○番出して！」「○○番出てる？」「グリーチを間違えて「ビンゴ！」と言ってみたり…皆さん必死でした。



この役、毎回まわってくる気が…

美味しい物を食べて、笑って楽しんで：皆さんまだまだ人生楽しみましょうね。



楽しいのこらえてますっ！伝わってますか？

### ご留意願います

和貴会の施設において、この時期、感染症の対策の一環として「手洗い」・「うがい」・「マスクの着用」を励行しています。恐れ入りますが、ご来所されるご家族様、事業所様にも、ご協力の程宜しく申し上げます。

各スローライフでの、行事や日常を紹介します。

スローライフ  
の日常



恒例のオープンカフェ  
& 音楽会を開催



オープンカフェ&音楽会

10月15日(土)スローライフ  
千里では恒例のオープンカフェ  
& 音楽会を開催しました。  
去年と同様に今年も大畑あ  
き子 with 竹田オルガン  
トリオの皆さんが演奏に来て  
くれました。  
コーヒーやジュースを飲み

ながらの生演奏。参加したご家族  
の方からも楽しかったとの声を頂  
きました。

また、10月24日(月)には青山台中  
学校1年生全員が参加するバリア  
フリーについての福祉学習(5〜6  
時間目)がありました。

社会福祉協議会、青山台地区福祉  
委員会、藤代台地区福祉委員会、ス  
ローライフ  
千里も福祉  
学習の手伝  
いに参加さ  
せて頂き、ス  
ローライフ  
千里は最初  
の30分間、  
心のバリア



青山台中学校の福祉授業です。前で話しているのは職員の川端です

フリーについて話を  
させて頂きました。

その後の時間は  
社会福祉協議会に  
お借りした車椅子  
や高齢者疑似体験  
セットを使い、体験  
学習を行いました。

こういった福祉  
学習を通し、少しで  
も福祉について考  
える時間を持っても  
らい、福祉の感覚を  
養って頂くと思い  
たいと感じました。



お知らせ

スローライフ千里内に  
あったケアプランセンター  
スローライフ千里が10月  
11日(火)に大阪府吹田市  
五月が丘北2-14へと引  
越しました。

新しい事務所でも心機  
一転頑張っていきたいと  
思います。



新生ケアプランセンタースローライフ千里です



## さわやかな

## 高い青空のような気分で 秋を楽しみましょう。

### 人所利用者様の

### 居室（フロア）移動



スローライフ八尾を入所

（老健）利用されている方々のより一層の安全、またお一人おひとりに合わせたサービスの向上を目的として、居室（フロア）移動をして頂きました。

10月16日（日）に3階と5階を利用されている方々に移動して頂き、現在はそれぞれ新しい雰囲気でご過ごされています。

現在の居室についてご不明な方は、来所時に事務所までお問い合わせください。



### 耳と舌に秋の実りが

芸術、食、スポーツなど秋の楽しみもたくさんありますが、スローライフ八尾デイケアでは、ハンドベルの清くメロディアスな音で耳を、自家製のさつま芋で舌を、そして笑顔で心を満たすひと時を設けました。

10月10日（祝・月）には「<sup>かな</sup>奏の会<sup>かい</sup>」の3名の方が、誰もが知っている懐メロや唱歌をゆったりと演奏してくれました。音階ごとに色分けされたベルを振る姿は、一見大変そうにも見えますが、その音色は清く



音階ごとに色分けされたカラフルなベル

皆さん爽やかな鐘の音に聴き入っていました



透明感があり、ついうつとりと目を閉じて聴き入ってしまいます。

また5日後には、駐車場横で大切に育ててきたさつま芋を利用者の皆さんが収穫。素手で土を掻き出す利用者様も楽しそう。小さなものから大きなものまで形はいびつで、思ったより数は少なかったものの、紛れもなくこの秋の『掘り出し物』でした。



皆さん本当に楽しそうです



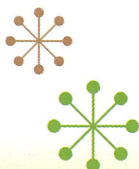
秋の味覚♪

採れたお芋で「芋ようかん」を作り、お抹茶とともに、ほっこりおいしく頂きました♡

天高く

耳もおなかも

肥ゆる秋♡♡



お芋ゲット!!



おいしそうな手作り芋ようかんになりました



奏の会の皆様





# 健康に効果のある

## 「ウォーキング」始めてみませんか？



第31回

秋も深まり、厚手のコートを着ている方もちらほら見られるようになりました。風邪をひきやすい季節ですので、くれぐれもご自愛ください。さて、秋は運動に適した季節です(もう冬も間近の時期ですが)。中でも「ウォーキング」は気軽に始められ、荷物も小さく、高齢者の方にもポピュラーな運動で、疾病予防にも効果があるとされています。この高齢者の「ウォーキング」を詳しく調査した、東京都健康長寿医療センター研究所の調査結果が出ていましたので、ご紹介いたします。「高齢者の運動量」と「病気の発症率」の関係に着目して、群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5,000人を対象に、長期間にわたり調査されたものです。

秋も深まり、厚手のコートを着ている方もちらほら見られるようになりました。風邪をひきやすい季節ですので、くれぐれもご自愛ください。さて、秋は運動に適した季節です(もう冬も間近の時期ですが)。中でも「ウォーキング」は気軽に始められ、荷物も小さく、高齢者の方にもポピュラーな運動で、疾病予防にも効果があるとされています。この高齢者の「ウォーキング」を詳しく調査した、東京都健康長寿医療センター研究所の調査結果が出ていましたので、ご紹介いたします。「高齢者の運動量」と「病気の発症率」の関係に着目して、群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5,000人を対象に、長期間にわたり調査されたものです。

うことでした。例として身体活動計を装着した500名を対象とした調査では、「1日7,000歩以上・早歩き15分以上」の条件を満たした人では、認知症の発症がゼロという結果でした。

### また負荷の低い順に

「1日5,000歩・早歩き7.5分」では

「1日7,000歩・早歩き15分」では  
**がんや動脈硬化、骨粗しょう症**

「1日8,000歩・早歩き20分」で  
**高血圧症、糖尿病**

の予防にそれぞれ効果があるという調査結果になりました。

この研究で明らかになったのは「大切なのは、歩いた時間、歩数に加え『歩く速度』で、歩いた中で、どれ位『早歩き』が含まれているかが重要」ということでした。

無理のない程度で、早歩きの散歩、挑戦してみたいかががでしよう。

—— 参考URL・「東京都健康長寿医療センター研究所」 ——

[http://www2.tmg Hig.jp/2012tmghig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www2.tmg Hig.jp/2012tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html)

## —— 平成28年 熊本地震に関する義援金について ——

スロライフ八尾に来所された方々に協力いただいた義援金は、施設で取りまとめ全国老人保健施設協会を通じ、被災された地域の介護老人保健施設に送られました。ご協力ありがとうございました。

**和貴会本部** 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号 オール本町ビル3F 電話：072-920-2212 FAX：072-920-2213 スロライフ通信・第65号 平成28年11月1日発行

**スロライフ生駒** 特定施設入所者生活介護(ケアハウス) 〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号 電話：0743-75-1525 FAX：0743-75-1501 編集：スロライフ広報委員会 社会福祉法人和貴会 <http://www.slowlife.or.jp>

**スロライフ八尾** 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 電話：072-990-0100 FAX：072-990-0022 介護老人保健施設・短期入所療養介護(ショートステイ)・通所リハビリテーション(デイケア)・居宅介護支援事業・訪問リハビリテーション 八尾市地域包括支援センター スロライフ八尾(電話：072-990-1220)

**スロライフ千里** 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園6番8号 電話：06-6816-1100 FAX：06-6816-1110 介護老人福祉施設入所者生活介護(特別養護老人ホーム)・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護(デイサービス)・夜間対応型訪問介護・短期入所生活介護(ショートステイ)・居宅介護支援事業所ケアプランセンター

**和きあいクリニック** 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号 オール本町ビル1F 電話：072-920-2215 FAX：072-943-2264 内科・整形外科・皮膚科・訪問診療

