

# スローライフ通信 70

スローライフ通信  
第70号  
平成29年9月10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

### 暑い夏は、外出せずに 涼しい室内で（こけ玉・訪問販売）



立派なこけ玉が完成しました

今年の夏は、蒸し暑い日が多かったように思う今日この頃…。

今回は2つご紹介したいと思います。  
1つめは「こけ玉作り」。ボランティアさんのご協力のもと、一人ひとつずつの手のひらサイズのこけ玉に少しずつ草花をさしていくというものでした。生け花よりも取っ付き易かったのか、皆さん楽しそうに集中して作っておられました。こけ玉作りがひと段落すると、旗揚げゲームを催してくださり、終始和気藹々

と時間が流れていくのでした…。こけ玉は定期的に霧吹きで水をあげれば長持ちするようなので、観賞用として持ち帰られていました。

2つめは、「訪問販売」。前までは、パンの訪問販売があったりしたので、相次ぐ撤退で、しばらく訪問形式での販売が生駒ではありませんでした。「買いたい物は好きだけど、なかなか外に行ってまで買いたい物するのは無理だし…」 「頻繁に行けるわけでも

ないし…」という声（気持ち）がありました。ちょうどそんな時、訪問販売の営業がきたのでお願いすることにしました。パンやお菓子といった食べ物や飲み物、日用生活雑貨や衣類までラインナップはなかなかのものでした。まだまだ規模的には小さいものの、結果的には皆さんに喜んでもらえたのではないのでしょうか。また、希望する商品は次回に持ってきて頂けたりと嬉しいサービスです。



周りにお店が少ないので大助かりな訪問販売

とりあえず今はまだ月に一度ですが、訪問販売の方とも協力して良いモノがお届けできればと思います。

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  
な日々



# スローライフ八尾

## 八尾の夏

### 涼を呼び込む手づくりイベント

毎年みんなが楽しみにしているオフイス・セルフィッシュによる「あてもん」。どれも素敵で楽しい景品ばかりです。カキ氷、獲得した点数に応じて駄菓子の景品が当たる射的やボール投げのほか、目当ての景品を当てようと真剣な表情でカードを見つめ、数字が発表になるたびに大歓声があがったビン



ゴ！みなさん暑さを忘れて大盛り上がり、大コーフンのひと時を過ごしました。  
「今年の暑さ



職員と一緒に



はしゃぐときは少女のように

は異常だ」。近頃毎年口にしてこの言葉ですが、今年の暑さは異常なほどです。そんな暑さ真つ盛りの8月初旬に入所者様、そして残暑が厳しい下旬にはデイケア利用者様と2度(3日間)に分けてスローライフ八尾の「納涼祭」が行なわれました。

職員の手づくりイベントで、この日に向けてアイデアから当日の準備まで、「あーでもない、こーでもない」と職員自身も楽しみながら企画しました。↑

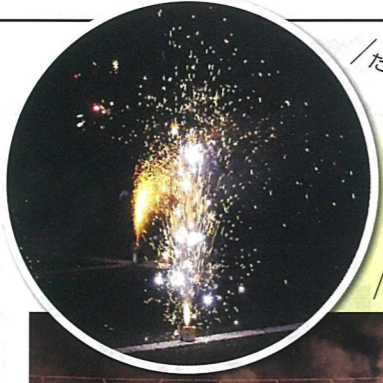


カラフルなヨーヨー



きれいなヨーヨーを狙って

「俺の後ろに立っな？」  
入所利用者様は夜祭で、ファイナレは噴水花火の繚乱。夜空に大輪とはいきませんでした、次々と噴出す色とりどりの花火にうっとりで見入っていました。



夫婦でにっこり

8月22日(火)には、三味線片手に西口ひとみ様が当施設を訪れてくれました。入所利用の方々、童謡や懐かしい歌謡曲を披露。粋で小気味よい撥さばきと唄声に、入所者様の気分も高揚していきました。



楽しげな三味線の音



#### 【職員紹介】

支援相談員 社会福祉士

高倉 希巳江

Kimie Takakura



はじめまして。大阪市東住吉区から毎日八尾に通っています。家族は、夫と子供

が二人です。介護の分野ではこれまで、デイサービスや訪問介護などに携わってまいりました。施設で働くのは初めてで、右も左も分からない状況です。これまでの経験を生かしながら、皆様にご迷惑をかけないように頑張りますのご指導のほど宜しくお願い致します。

今年も...夏祭りじゃなくて

## 秋祭り

日時：平成29年9月22日(金曜日) 14時～16時  
場所：駐車場(雨天・駐車場及び会議室)

ヨーヨー釣り・あて他  
綿菓子・ペビーカステラ  
とごろてん・かき氷

三味線  
盆踊り

主催：スローライフ千里

秋祭りのご案内

いえ、いまだに暑いですね(^\_^;) ニューズでも取り上げられましたが吹田では8月23日に大規模停電があったり(施設はなんとか停電をまぬがれました)、外周道路ではランナーが熱中症で倒れたり色々ありました。

そんなこんなで(どんな!?)、スローライフ千里では今年の夏祭りを9月22日(金)に変更し、秋祭りとして開催する事になりました。  
例年の夏祭り

## スローライフ千里

### 今年の夏は暑かった.....

は暑さで体調を崩される方も居られたこともあり、今回の変更となりましたが、内容は盆踊りや屋台、吹田市のイメージキャラクターの参加も例年の夏祭りと変わりません。  
では何が違うかというと、開催時間が14時～16時と日中の開催となりました。この事でデイサービスなど通いで来られている方も参加が可能になり更に賑やかな催しになると思われまます。また今年は新しいボランティアの方の参加や、お手製のお神輿の登場といった新しい企画もあります。

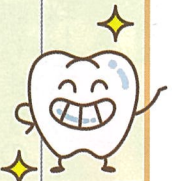


手製のお神輿はEVホールに飾っています

不手際等あるかもしれませんが、お時間の許す方はぜひご参加下さい。お待ちしております。



# 意識してますか？口腔ケアについて



第34回

年齢を重ねると昔に比べ、体力が落ちていたり、疲れが1日でとれなくて年をとったなあ、と実感することが増えます。そして気づきにくいのですが、「口の機能」も、年を追うにつれ、やはり低下します。例えば少しむせやすくなったとか、噛みきれない食べ物が増えた、滑舌が悪くなっているといったようなことに覚えがある方は注意が必要です。衰えをほうっておくと健康にも害を及ぼします。高齢による口内機能の低下が健康にもたらす影響や対処法を調べてみました。

口内の噛む力、飲み込む力がひどく低下すると、むせや誤嚥を引き起こし、食事が苦痛に感じ、食べる事が億劫になってしまいます。食事からの十分な栄養の摂取が阻まれ、健康の悪化に繋がります。

また、年をとるに従い唾液の分泌量が減ります。唾液は口内の菌を洗い流す役割を果たしていますので、唾液が少なくなると口内に菌が繁殖してしまい、虫歯や感染症が発生しやすい状態になります。

自分で出来る簡単な予防法として、口周りの筋肉を使うことを意識しましょう。例えば口を大きく開けてのカラオケや朗読等が効果的です。また、「口を動かす」ということで、他人と会話する事も奨められています。周囲の人と会話の機会を多く持つようにしましょう。

時間に余裕があれば、かかりつけの歯科医をつくって、虫歯等の症状がなくても定期的に歯科検診に行き歯垢や歯周病のケアをしてもらいましょう。日々の歯磨きだけでは、不十分です。高齢者は半年に一度以上の歯科クリーニングを行う事が有意義です。

30年程前から「8020運動」が国や医師会によつて提唱されています。80歳までに20本以上の歯を残し満足のいく食生活をより長く、という運動です。皆さんも口内の健康にも気を配り、達成できるか意識されてみてはいかがでしょうか？



引用:日本医師会HP <https://www.jda.or.jp/enlightenment/8020/dream.html>

- 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70号 平成29年9月10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) 編集:スロライフ広報委員会  
〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号 電話:0743-75-1525 FAX:0743-75-1501 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** 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 スロライフ八尾(電話:072-990-1220 FAX:072-990-1219)  
〒581-0821 大阪府八尾市幸町2丁目48番4号S8号館3号室 スロライフ北(電話:072-924-3344 FAX:072-924-3345)
- 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