



## ひだまり便り さくら便り

ひだまり

### … 十五夜 …

十五夜には少し早かったのですが、9月30日午後よりお月見団子を利用者様と一緒に作りました。上新粉と白玉粉を混ぜて、手際よくお団子を丸めながら「昔はよく作って子供や孫と食べたもんや」と思い出話に花も咲きました。おやつ時間に、あんこを添えて皆さんで美味しく頂きました。季節や昔を思い出せるような行事を今後も続けていきたいと思っております。



さくら

### … 敬老運動会 …

今年も秋の敬老運動会をおこないました。皆さん、とても元気に参加されていました。最近の外出等の自粛で有り余ったエネルギーを”ここぞ”とばかりに発散されて、コロナも吹き飛ばしてしまうほどでした。



さくら

### … レクリエーション …

さくら棟では毎日午後に職員によるレクリエーションを行っております。大画面のTVに体操等の映像を流して皆さんで真似してやっていただいたり、最近ではホワイトボードを使いクイズ問題を出したり、創意工夫し皆様に楽しんでいただけるよう日々努力しています。



ひだまり

### … 敬老運動会 …

9月27日、ひだまり棟で、敬老運動会が行われました。紅白の組に分かれ、選手宣誓から始まり、行われた競技は、長い紐に筒を通して送っていく、筒通しゲームと、移動するカゴに玉を投げ入れる、玉入れです。筒通しゲームは「早く!」「急げ!」などの声も聞こえ、白熱していました。玉入れの方は、割り当てた4つの玉を、一つずつ慎重に投げる利用者様もいれば、全部一気に投げ入れる利用者様もあり、それぞれ自分の個性が出ていました。今年の勝者は白組。賞状授与と終わりのあいさつで、今年の運動会は終了しました。終了後、利用者様の競技についての話や、楽しかったなどの声は、とても励みになります。どうもありがとうございました。また来年もよろしくお願いたします。



さくら

### … 棒サッカー大会 …

8月の終わりにさくら棟で棒サッカー大会をおこないました。テーブルの上で、サランラップの芯や新聞を丸めた棒をつかいゴールにむかってボールを打ち合うゲームです。紅組・白組にわけて行いました。始まると利用者様の顔つきが変わり、ゴール前で必死にボールを抑えたり、「そっちじゃなくて、こっちに頂戴!!」と声を掛け合ったり、中にはこっそりボールを手でつかんでゴールに入れる方がみえたり……。利用者様の普段見ることができない勝負の時の表情がたくさんみられました。



# 風邪には軽く罹って免疫を鍛えましょう

人は生まれて直ぐから様々な微生物と出会い、ときどき感染症を発病して免疫を強化しながら生き抜いていきます。そして私たちの身体は、皮膚や腸などに居る数え切れない微生物と共生し、バランスを取っています。しかしこの中で、平素は無害と言われる微生物でも、重い病気や老化で私たちの免疫が弱まると、病原体に変わって致命的な日和見感染症を生じます。

さて、コロナウィルスは毎年流行する風邪ウィルスの中で高い割合を占めてきましたから、私たちは知らず知らずのうちに何回も罹って共生してきたのだと思います。また、インフルエンザウィルスと同様に、ときどき遺伝子の変異して流行します。今年の流行については、新型のコロナウィルスなので世界中の誰もが免疫を持っていないから怖いのだと考えられていました。しかし最近、新型コロナウイルスに対しても免疫を持っている人が普通に居ることが判ってきました。この免疫の状態は人によって国によって違います。このために死亡率が欧米で高く日本で低くなったのだと説明されています。

繰り返しになりますが、私たちは微生物と共に生き、ときどき感染症に罹りながら免疫を鍛えていく存在です。誰でも風邪に罹ります。むやみに怖がらず逃げ回らず、軽く済ませるために過労を避けて適切に栄養を取って休養しましょう。本当に実践することが大切です。

理事長・施設長  
感染症専門医  
水口一衛



## CleanUp Staff 紹介



最近になって「介護助手」という新たな名前の職種が全国的に広まってきています。専門職である介護福祉士などの介護職員が専門性を発揮できるように、清掃やベッドメイク、備品補充などの間接的な業務を担うのが「介護助手」です。共寿ではこの「介護助手」という職種を開設当初より導入していて、かれこれもう20年以上になります。縁の下の力持ち的な大事な仕事をされている皆さんですが、今号では広報委員会で勝手に彼女らを「CleanUp・Staff (クリーンアップ・スタッフ)」と尊敬をもって名付けご紹介させていただきます。



青木和子  
座右の銘 いつも元気で  
趣味 掃除



高橋 多美子  
座右の銘 1日1回の笑顔  
趣味 ドライブ



水口愛子  
座右の銘 感謝  
趣味 花を見る  
チャームポイント 言葉の悪いこと？



中田静枝  
趣味 音楽や歌を聴く  
座右の銘 「若い時の苦労は買ってでもしろ」の言葉の信念が嫌なこと面倒なことから逃げない行為に繋がっている。  
チャームポイント 人見知りしない

16年6ヶ月高齢者の方の中で若い皆さんと一緒に働かせていただいている4時間に感謝！！元気をもらっています。

さらに勤めさせていただき17年目に入りました。人としての大切さをいろんな意味で感じ経験して家庭でも自分流なりに救われています。とてもありがたく感謝しています。



清水順子  
座右の銘 聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥  
趣味 友達と季節の花を見に行く事  
韓国ドラマを見る事



高見尚枝  
座右の銘 笑う門には福来る  
趣味 洋裁・手芸  
チャームポイント これといってありません

家庭的な雰囲気の中、共寿！  
介護士さん、看護師さん尊敬します。

介護士さん達がいる片隅で仕事をしています。皆さん頑張ってみるので私も頑張ります。よろしくお祈りします。