



あおぞら

株式会社 ひこうせん

2018年10月1日第138号

〒263-0012

千葉市稲毛区菟台町 632-40

TEL 043-290-8778

FAX 043-290-8779

発行者 木村伊佐

祝・敬老の日

入居者の皆様、敬老の日おめでとございます。

平成最後の敬老の日はささやかですがミニパーティーを開いて皆さんをお祝いしました。

ひこうせんは1年の暮らしをお正月・3月桜の季節の開設記念日・敬老の日と3つを節目にして暮らしています。

今年の夏は記録的な猛暑となり、夏を乗り切ることができたのだろうか、とても心配していました。敬老の日を全員揃ってお元気に迎える事ができて心から嬉しく思っています。

日本人の平均寿命は男女共に世界のトップレベルを維持し「人生100年時代」も夢ではなくになりました。

100歳以上のお元氣な方々に共通していることは7割の方が毎日足腰を使う運動や軽作業を行い、5割の方が施設や家庭の中で何らかの役割や日課（庭そうじや草むしり、布団の上げ下ろし）をこなしていることでした。

ひこうせんは90歳以上の超高齢者の方が10名と半分を超え、体力維持・筋肉増量の為の運動（リハビリ）を定期的に行い、身体を動かしている方が10名いらっしゃいます。

「お元氣な高齢者・超高齢者」がひこうせんにもどんどん増えて「人生100年時代」

はとでも身近なものになってきました。大正から平成まで大変な時代を生き抜き、私たちに平和な社会を作ってくれた皆さんが次に来る新しい元号も明るく楽しくお元氣に過ごせますよう心から祈っています。



秋の味覚・ぶどう狩り

9月18日（火）残暑の中にもかすかに秋の氣配が感じられる季節になりました。

今日は若葉区高根町の高根ぶどう園にやってきました。

ぶどう畑には、たわわに実った房が沢山



れていて、その木の下で試食のぶどうを頂くことになりました。

今日のぶどうはベリーA、酸味と甘味のバランスがちょうど良く、パクパクと頬張っているうちにお腹は満たされ「ぶどう狩り」をすっかり忘れ「さあ帰ろうか」なんて言っています。（笑）

目移りするほどのぶどうの中からお気に入りを見つけて、自分でハサミを入れ、そのずっしりとした重みをぎゅっと持って記念写真を撮った筈が、「私だけまだ採っていないわ!」と怒る人も出てしまいました。ああ!

暑かった夏が終わり、久しぶりの外出に大喜びする皆さんの声がぶどう畑いっぱい響き渡り、ひこうせんに秋がやってきました。

梨狩り

9月20日（木）今日は若葉区小倉町の千葉中央観光農園に梨狩りに来ました。

収穫する梨は「新高」果肉が柔らかく、とても大玉です。梨畑はかなり凸凹道で歩きにくい状況でしたが、皆さんは軽やかに歩くことができました。

一目惚れした梨を腕いっぱい伸ばしてもぎ取り、満面の笑みを浮かべていた皆さんでしたが、人が採った梨の大きさがとても気になるようで見比べつことが始まりました。梨に名前を書くわけにもいかず、喧嘩にならない事を祈り早々に帰ってきた梨狩りツアーでした。



運動会2018

9月10日（月）今日は楽しみにしていた運動会です。

1階対2階の対決はスタッフも燃え上がり、いつの間にかご家族の皆さんにも連帯感が生まれ、7月のうなぎ会の向かい合わせの席にパチパチ感を感じるの私だけでしょうか。（笑）

今日の日の為に密かに練習してきた皆さん、前日の夜中には「運動会でしょ?」と起きてきた人もいて、相当な熱の入れようです。

選手宣誓は加藤綾子さんと炭田洋子さん、両者とも大きな声で立派に宣誓してくれました。キャプテンはお馴染みとなった高橋輝子さんと菅原きよさん、大きな声を出すのに入れ歯が邪魔になるとパカッと外して応援合戦を盛り上げてくれました。ボール渡し・じゃんけん大会・玉入れと両者とも譲らない攻防が続き、最後の種目風船パレーでは本気モードのスタッフのアタックに反則の笛が鳴り……ヒエヒエ!!

さて勝利チームは……今年2階!!



避難訓練

今年度第1回目、昼間を想定した訓練が8月30日（木）に行われました。

新しい入居者の方を迎えたり、歩行から車いすに移動手段が変わる方がいらしたりと施設の様子は常に変化していく為、定期的な訓練を行いスタッフが実際に携わり安全にかつ敏速に避難介助方を身に付けていくことが大切です。

入居者の皆さんは防災頭巾を被り熱心に避難訓練に参加してくれました。