



社会福祉法人 御前崎厚生会  
 特別養護老人ホーム 灯光園  
 電話 (0548)63-3729(代表)  
 FAX 63-4131  
 灯光園デイサービスセンター  
 63-6002  
 灯光園在宅介護支援センター  
 63-5116  
 灯光園居宅介護支援事業所  
 63-5115



**地域に開かれた施設に…**

施設長 澤島 久美子

冬の気配を感じるころとなりました。

十一月七日に畑の芋ほり、十四日には「おもつゼロ達成報告会パート4」を開催することができました。二つの行事とも地域の皆様に参加いただき成果を上げることができました。

報告会の中では、お年寄りのお部屋見学を企画しました。お年寄りはお部屋を見て頂くことで、緊張していましたが、皆さんから「きれいにできてありますね」など声をかけていただき、大変晴れがましい表情をしていました。

施設の生活ではありませんが、その中でお年寄りは元気に生活しています。これからも地域の皆様に、遊びに来ていただきたいと思います。

新装開店



皆様のお越しを  
待っています

灯光園デイサービス

機能訓練指導員 岩倉 政恵

朝晩の冷え込みが身に凍みる頃となりました。季節の変化はご利用者の身体にも変化が生じます。寒くなると咳が出る方、皮膚が乾燥し痒みを訴える方、血圧が上昇する方等、体調に注意が必要な時期でもあります。機能訓練は体調が良好な状態で行わなければ成果も期待できません。看護師とともに適切な体調管理のもと機能訓練を行っています。

これまでの機能訓練は、午前中に座位での集団体操、脳トレニング、足上げ運動、ペダル運動・歩行と、ご利用者様が流れに沿ってテンポよく行えることを心掛けてきました。そして皆でワイワイとにぎやかに



うことで機能訓練を楽しんでいると思っただけできるよう工夫をしてきました。リズムとみんな（集団）がキーワードでした。今度、さらにひとり（個人）に注目しました。ご利用者様それぞれが自分のやりたいことに取り組めるようにしました。みんなのリズム、ひとりのリズム、一日の自分のリズムなど動きのある心と身体で過ごしていただけるよう考えました。

来所すると今日のプログラムが壁に貼ってあります。「今日は何をしようかな。」と決めます。時間と場所を確認していつもの

場所へ向かいます。

プログラムは、新しく手芸や工作のように手先を使っ行って行うものを増やしています。「ボンドアート」「かごバッグ」クリスマスに向けて「リース」作りもあります。女性陣に大人気です。今までは個人的に手芸などをされている方を興味のある方が見えました。興味のあることは実行です。できる楽しみ、挑戦の楽しみを体感してください。

身体を動かす活動として「ダンスベル体操」「運動レクリエーション」等に加え新しく「忍者体操」と「踊り」を始めました。「きよしのズンドコ節」を踊ります。ご利用者様の提案で最後の振り付けは両手を挙げて「ハイ！」とつても楽しいですよ。職員もハマっています。

これから多彩なプログラムを考案していきます。心が動けば身体が動きます。身体が動けば心が動きます。デイサービスが元気な自立した在宅生活の応援ができる嬉しいです。



今日のプログラム

11時〜

- 転倒予防体操
- ダンスベル体操
- 運動レクリエーション
- 忍者体操
- きよしのズンドコ節（踊り）

13時〜

- カラオケ
- ボンドアート
- かごバッグ制作
- リース制作
- ロト3

### 脳活性化リハビリ

機能訓練指導員 水野 圭巳

頭のリハビリ…、どんなことを想像しますか。

身体のリハビリは手足など、各部位を機能的に動かし、回復を目指すイメージがきます。脳も筋肉と同じで、使わなければ衰えていきます。

認知症や脳血管を患った方の頭の中にある残存機能を生かして、笑顔と生活機能の向上を目指すリハビリと考えてはどうでしょうか。脳の神経細胞は破壊されるともう元には戻りません。

元々、人間の脳の神経細胞は百〜百八十億個あり、一日におよそ十萬個ずつ死滅しています。全体数が多いので、大きな影響はないですが、加齢により確実に数は減っています。

しかし、脳の神経細胞はすべてが活動しているのではなく、眠っている細胞もあるのです。それを目覚めさせるには、五感

(見る、聞く、触れる、味わう、臭いをかぐ)を有効に使います。自分の輝いていた時代を思い出し、自信を取り戻す回想法。

塗り絵や手芸への取り組み。書道、料理等のクラブ活動への参加。会話が弾むゲーム。歌をうたい、手拍子をすることで、手

から伝わる刺激を感じる。様々な手法を日々、活用しています。

脳活性化リハビリは、快刺激により笑顔を生み、意欲が高まる。褒めることでやる気を生む。会話が安心を生む。役割を演じることで生きがいを生むという

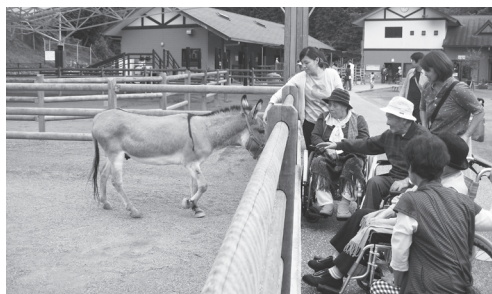
事が大切なポイントとなります。大事なことは、どんな手法を用いるかではなく、笑顔とやる

気を引き出していくことにあります。前向きに楽しく生活することを心掛けていきましょう。



駒形神社祭典の際に、地域の屋台が通りにぎやかでした。

また、行楽日和になり動物園や川根の方に外出をしたユニットがあります。遠出は初めてのことで不安がいっぱいでしたが、楽しんだようです。利用者さんの楽しみも広がるので、これをきっかけに遠出の機会を増やしたいと思っています。



2015/10/30

### 私の音楽ボランティア体験

乙坂 昇平

私は昭和五十三年から厚木青少年会館が主宰する音楽教室フルート科の生徒になりました。

まったくの初心者から市民オーケストラで吹いているベテランまで十五人の仲間とともに毎週日曜日の午後練習をしました。

専任講師の菅先生から全員で呼吸法、モイーズの練習曲、そしてフォックスマンの曲をそれぞれ音階、アーティキュレーション、2重奏の順に練習するのが定番のメニューでした。そして休憩後はアンサンブルの練習です。

先生は昭和四十七年に勉強会と称して都内に点在する教室生代表を集め、合同でやる演奏会やボランティア活動の意義を問いかけてました。翌年七十二名が創立メンバーの「ロフェリー・フラウテ」が誕生しました。  
第一回「ロフェリーの集い」(劇場型コンサート)が昭和

五十年中野文化センター、この年に黒羽刑務所慰問。昭和五十二年にポニージャックスをゲストに虎ノ門ホールで第二回「ロフェリーの集い」。

ロフェリーのメンバーは小学生から中高年までおよそ八十人で推移しました。編成はアルトフルート、その他は普通のフルート。吹けるレベルは様々で、先生は曲をまとめるためにメンバーを通常4パートに分けてそれぞれに技量に応じて編曲し、場合によっては8パートの編曲もありました。そうして全員がしっかりと吹いた際にハーモニーがまとまる設計です。ちなみに私の担当はアルトフルートの2番でした。

平成十四年に御前崎に移住したのを機にロフェリーは退会しましたが、この間「ロフェリーの集い」に十四回中十一回、さらに福祉施設等の慰問に多数参加することができました。今は喜寿を超えてしまいました。空気のきれいな御前崎で出来る限り活動を続けたいです。



ハイナン農協  
『新米・お茶』

寄贈ありがとうございました

### ボランティア活動

～ありがとう～

#### 灯光園

(七月)

- 広和工業様 (夏祭り模擬店)
- 日赤ボランティア (夏祭り着付け・模擬店)
- 中学生ボランティア (夏祭り模擬店)
- 和のマナー教室 (夏祭り茶道)

(十月)

- 乙坂 昇平様 (家族会喫茶店フルート演奏)
- 大澤 晶子様 (家族会喫茶店歌唱者)
- 小野田 様 (家族会喫茶店三味線)
- 山崎 麻妃様 (書道クラブ) 二回

(十一月)

- 明るい社会づくり御前崎地区協議会様 (車椅子清掃)
- 山崎 麻妃様 (書道クラブ) 一回
- ライオンズクラブ様 (芋掘り)
- 御前崎地区民生委員様 (芋掘り)
- 静岡銀行様 (チエリ判じの球根)

\*前回、7月ボランティア活動の一部を掲載するのを忘れてしまいました。今回掲載すると共にお詫び申し上げます。

#### 灯光園デイサービス

(十月)

- 川口 節子様 (絵手紙) 二回
- 横山 守様 (パワーリハビリ補助) 七回
- 清水ソノ子様 (カラオケ支援) 二十六回

(十一月)

- 松下肇様・岩堀幸三様 (のこぎり演奏)
- ブーゲンビリア (フラダンス) 一回
- 川口 節子様 (絵手紙) 一回
- 横山 守様 (パワーリハビリ補助) 三回
- 清水ソノ子様 (カラオケ支援) 十回
- 日赤奉仕団御前崎地区の皆様十八名 (草取り) 一回

### 編集後記

最近寒くなってきました。ゆとりを持って仕事をしたいと常々思っていますが、つめが甘くなってしまうのが失敗をしてしまいます。2度目の失敗をしないように、最後の確認を忘れないようにしたいです。