



chōseikai  
Since 1945 - Seiza

# きりん新聞

KIRIN NEWSPAPER

令和4年 1 月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保町大字上和泉2201  
TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集部

謹んで  
新年のお慶びを  
申し上げます

皆様におかれましては幸多き新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。  
また日頃より当法人の医療・介護・福祉に関わる事業に多大なるご支援とご協力を賜り厚くお御礼申し上げます。  
感染対策等でご利用者様、御家族様へは大変ご不便をおかけしておりますが、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

医療法人 長晴会  
理事長 木下竜太郎

## 宝正幼稚園 慰問 12月10日

宝正幼稚園の園児さんたちが作ってくれたかわいらしいプレゼントを代表の先生が届けてくださいました。  
園児さんが利用者様一人ひとりに丹精込めて作られたクリスマス飾りを利用者様達は早速手に取られ、ご自分の部屋に嬉しそうに飾られています。

## クリスマス イヴ

老健きりんではレクレーションの一環として利用者様が皆様で協力されハンドベルでクリスマスソングを演奏してくださいました。



## もちつき会 12月28日

きりんアパートメントでは毎年恒例のもちつきを行いました。熱々に蒸し上がったもち米を力強くつき、それに合わせて利用者様たちが掛け声を掛けられ、大盛り上がり。  
つきあがったもちを冷めないうちに女性陣が丸めていきます。感染対策等でイベントが少なくなってしまった中でのもちつき会は皆様の笑顔とにぎやかな笑い声で楽しい時間となりました。



## 忘年会 12月30日

グループホームきりんでは前日から入居者様と一緒に忘年会のおやつの準備を行いました。

準備万端で迎えた当日、職員によるハンドベル演奏『歓喜の歌』『お正月』にはたくさんの拍手を頂き、「一年元気に過ごせたね。」「また来年も元気で」とお互いに声をかけられていました。

その後は職員対入居者様のじゃんけん大会があり、「おお勝った〜」「うわ〜負けた〜」と普段以上に元気な声が聞かれました。  
じゃんけん大会で当たった商品を手にとられ嬉しそうに見せてくださいました。



## きりん 今年の福女

きりんグループでは年開けに職員対象の抽選会がありました。今年、特賞が当たったきりん1、ラッキーな福女に二〇二二年の抱負を聞きました。



老健きりん看護師 小野勝子  
「新春早々、『福』を頂きありがとうございます。今年にはスキルアップできるように努力したいと思っております。」



## 二〇二二 壬寅

今年は寅年の中で60年に一度の『壬寅』。寅年の方にとっては一生に一、二度しか訪れない特別な一年です。

「壬（みずのえ）」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表しているそうです。また「決断」の意味を持つ「寅」が合わさった二〇二二年は安定性や落ち着きを持ちながらも、はつきりと決断できる年。

感染拡大が心配される一年のスタートになりましたが、心にゆとりを持ち冷静さを失わずに行動できる年にしていきたいですね。



## ぜんざい会

きりんアパートメントでは、1月10日に新年を迎えて最初の催しにぜんざい会を開催しました。あたたかくて甘いぜんざいに、付け合わせの塩昆布が皆様から好評をいただきました。



## カラオケで体も心も健康に

老健きりんでは、本格的なカラオケ機材を用いて、カラオケをリハビリに取り入れています。歌うことによって脳の活性化、腹式呼吸による内臓のマッサージ効果、なによりストレス発散の効果があるといわれています。

実際に、歌った後の皆さんの表情は素敵な笑顔で、若返ったようにさえ感じられます。

「歌うことは苦手だな」という方も、音楽に合わせてリズムを取り、合の手を入れてくださったりとそれぞれに楽しんで参加されています。



## 寒さに負けず

老健きりんでは、リハビリの一環として、感染症対策を行いながら1階と2階それぞれ各階に分かれて軽体操を行っています。

この軽体操では様々な音楽やビデオ映像に合わせて体に無理なく体操を行っており、皆様真剣な面持ちで体を動かしておられます。終了後は、すっきりとした表情で「はあ、お疲れ様でした!」とお互いに声をかけあったり、体操の動作を反復されたりしています。毎日の軽体操で心身ともに元気な状態を保ち、一年で一番寒いといわれているこの時期を乗り切っていきたいですね。

## 蠟梅

寒空の中、甘い香りに振り向くとかわいらしい花をつけた「蠟梅」が咲いていました。花びらがロウで細工した梅の花びらのように見えることから「蠟の梅」と書くといわれています。

まだ寒いこの季節でも、けなげに咲く蠟梅の花は、見かけただけでほっと幸せな気持ちにしてくれますね。



## 2月3日 節分

節分の日の昼食には「イワシの梅煮と、五目大豆」を皆さんに召し上がっていただきました。

主に西日本を中心に、節分でイワシを食べ、椀鯛（ひいらぎいわし）を飾る風習があるといわれていますが、いわしを焼くときに出る煙と強い臭いや、尖ったヒイラギで、病気や悪いものを祓うという意味があるとされています。また、いわしを食べることで、体の中の邪気を追い払うという理由もあるようです。

おいしい料理で厄除けをし、利用者様が今年も健康で過ごせるよう、職員一丸となりサポートさせていただきます。





# きりん新聞

KIRIN NEWSPAPER

令和4年 3月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保町大字上和泉2201

TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集局

## 節分

2月3日の節分の日。きりんアパルトメントでは、毎年恒例の豆まきを行いました。

職員だけでなく、入居者様も鬼に扮していただき、大変にぎやかな豆まきとなりました。手作りの鬼の金棒が大迫力で、鬼ポーズがとても勇ましかったです。

にぎやかな笑い声でコロナウイルスや邪気もしっかりと追い払い、今年も楽しく笑いながら元気に過ごせる気持ちになる節分となりました。

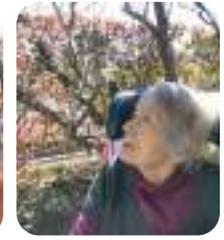


## 梅の花

グループホームきりんにある梅の木がもうすぐそばまで春が来ていることを知らせてくれています。

寒い日が続く中、美しい花を咲かせる梅には別名がいくつもあります。

『風待草』 『香栄草』 『好分木』 『香雪』 『春告草』 『香散見草』 などありますが、一年を通じて真っ先に咲くことから『花の兄』とも呼ばれます。その逆に一年の締めくくりの時期に咲く菊のことを『花の弟』と呼ぶそうです。



## ハッピーバレンタイン

老健きりんでは、2月14日のバレンタインのために、数日前から利用者様が折り紙でたくさんハートを作り、談話室をかわいらしく飾り付けてくださいました。

バレンタイン当日は職員へ『いつもありがとう』と書かれたメッセージカードを贈ってくださいました。

職員に対し「ありがとう」と優しく言ってくくださるあたたかい笑顔に私たちは幸せをいただいています。



## ひな祭り

3月3日は女の子の節句。老健きりんでもお雛様を飾りました。12月に開催された高齢者趣味の作品展へ出展した作品と共に訓練ホールを華やかに演出してくれています。

ご利用者様も「もうお雛様の出たねえ」「きれいなあ。あたしたちの作った作品もよう映えるね」と喜ばれていました。

年に一度の短い期間ではありますが、華やかな気分にならせてもらえる素敵なお節句ですね。



## 小集団活動紹介

通常のリハビリとは別に、ご希望の方を対象に実施しています。それぞれの状態やレベルに合わせて運動内容を変え、安心して取り組んでいただけるよう努めています。

また感染対策として、職員や利用者様ともに一定の距離を取り、マイクや動画を使用して行なっています。



～運動クラブ～

## 春の訪れ

春の日差しをいっぱい浴びて施設の桜は満開になり、プランターにはチューリップ、花壇にはパンジーが所狭しと咲いています。

施設周辺の畑には、菜の花が一面にきれいな花を咲かせ、時折春の香りを運んできてくれます。

暖かく天気の良い日には、施設内の散歩や桜の木の下で軽体操を行い、直に春を感じて頂けるよう努めています。

感染症対策のため少人数の単位ではありますが、心地よい風と色とりどりの花、空高くから聞こえてくる小鳥の声に大変喜ばれ「春の来たねえ」「気持ちのよか〜」と利用者様の顔にも素敵な笑顔の花が咲いていました。



## 喫茶きりん

きりんアパートメントでは、コロナ禍でも皆様に楽しく過ごして頂けるよう、感染症対策をしながら様々な催しを行っています。

3月26日には【喫茶きりん】を開催しました。

コーヒーの香りがほのかに香る中で、職員お手製のスイーツを召し上がりながら、談笑されていました。

何かと騒がしいニュースが続いていますが、こんなゆつくりとした時間は心を穏やかにしてくれます。



## 安らぎのひと時

老健きりんでは、リハビリ以外の時間にも楽しみを持っていただける取り組みを行っており、訓練ホールの一角にはどなたでも弾いていただけるよう、ピアノを設置しています。

音楽サロン以外の時間には、ピアノ演奏が得意な利用者様と職員の連弾が行われます。クラシックから歌謡曲まで二人のレパートリーは幅広く、素敵な音色が施設内に響きわたっています。



## 実は

毎月皆様へお届けしているきりん新聞ですが、利用者様に一枚一枚折っていただいています。

何百枚もあるきりん新聞を数名の利用者様が、封筒のサイズに合わせ、根気強く丁寧に折ってください、きりん新聞は完成します。

利用者様の協力があつて、ご家族様へきりん新聞をお届けすることができています。



## 風薫る5月

南風が麦畑に道を作りながら施設に流れ、こいのぼりを優雅に泳がせています。

青空を背に、時折音を立て泳ぐこいのぼりの姿は逞しさを感ずますね。

風は施設内のツツジや百日草、八重桜など様々な花を咲かせてくれました。

私たちは春が来るとつい、早足になりがちですが、利用者様は皆様ゆっくりとした足取りで、訪れた春をかみしめるように歩かれます。

そして「春の日差しは気持ちのよかねえ」「もうツツジの季節になったねえ」と優しく微笑まれ、春の心地よい風の中、散歩をされています。

## 童心に戻って

5月5日、子供の日のお昼のメニューはオムライス、メンチカツ、マカロニサラダ、コーンポタージュ、たい焼きでした。子供たちが喜びそなうな、目で見てかわいらしいお昼ご飯に利用者様も大変喜んでくださいました。

皆様に少しでも笑顔になっていただこうと、オムライスは厨房のスタッフがおひとり分ずつ丁寧に卵で包み、ケチャップで可愛くハートを書きました。

利用者様の笑顔のために毎日、厨房スタッフも頑張っています。



## 麦秋

畑一面を黄色に染めていた菜の花の時期が過ぎ、青々としていた麦も少しずつ色づきはじめ、季節の移り変わりを感ずる幸せを日々感じながら、利用者様と一緒に施設外へのお散歩へも出かけます。農業に従事されていた利用者様は「もうすぐ薬を掛けないかんやろ〜」「今年もよう育つとーねえ」と施設の近所の麦畑を見てとても楽しそうに話をしてくださいます。

貴重な体験や知識、苦勞されたことなど懐かしそうに、聞かせて頂くことで、お一人お一人の人生に少しだけですが、触れたような気がして敬服します。



## すっぱん きまぐしー現る？

老健きりんの入口にある川の主「すっぱん」。暖かくなり、天気の良い日は水の中から首を長く延ばして、こちらの様子をうかがっている。ようなしぐさを見せてくれるようになりました。すっぱんといえば、雷が鳴っても離さないと いわれるほど噛みつく力が強いこと で知られています。実はとても臆病な性格で、自分を守るための習性なのだそうです。



## 小集団活動紹介

### 書道教室



お一人お一人にに応じ、季節に合った題材を書くことで、見識や集中力の向上を目的に取り組んでいます。ご自分の作品だけでなく、他の利用者様の作品を見て頂くことで、書き方を学ぶ機会にもなっています。書き上げた作品は、掲示後ご本人へお渡しし、保管していただいています。



# きりん新聞

KIRIN NEWSPAPER

令和4年 6月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保町大字上和泉2201

TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集部

## 母の日

5月の第2日曜日は、日頃の感謝の気持ちを伝える母の日。老健きりんでは女性利用者様へ手作りのお花と、ご本人の写真をお渡ししました。写真撮影の際には、リハビリ職員が自宅で栽培した大輪のバラの花束を抱え、ほのかなバラの香りに皆様は素敵な笑顔を見せてくださいました。

また、昼食には女性が好きな健康的な母の日メニューとして山菜ごはん、カレイの煮つけ、厚焼き玉子のあんかけ、すまし汁、まんじゅうをご用意しました。

「見た目もキレイで、おいしかったよ」とおほめの言葉を頂き、いつもよりも話が弾んだ一日になりました。



## 園芸活動

グループホームきりんでは、玄関に飾る花の苗を植えました。

「土いじりは元々好いところ、楽しか〜」「久しぶりでうれしい」と、皆様大変喜ばれていました。

ケイトウやペンタス、マリーゴールドなどこれからの暑い季節に強い様々な花がグループホームへお見えになる方々をお迎えます。

「いつもいろんな花が咲いているので楽しみです。」と嬉しいお言葉をいただきました。



## あんず収穫

果実が黄色に色付き、今年もあんずの収穫時期がやってきました。

翌日からの雨予報もあり、急ぎよ収穫することになりましたが、利用者様が収穫の様子を見に来てくださり、短時間ではありましたが収穫もしていただきました。

今年は何年にも比べ実が大きく、一本の木から10kgのあんずが収穫できました。籠いっぱいの実を見て「よう、熟れとんねえ」「ジャムがよさそうか」と皆様、歓談されていました。収穫したあんずは早速へたを取っていただきました。これからジャムになる予定です。



## カフェきりん

5月4日、きりんアパートメントの談話室は、穏やかな笑い声とコーヒーの香ばしい香りに包まれていました。

この日はカフェきりんが開催され、バニラアイスクリームに熱いコーヒーをかけて作るイタリア発祥のデザート、アフガードをふるまいました。

甘味と苦味、冷たさと熱さの組み合わせが美味しいアフガードは濃いコーヒーをかけるのが主流ですが、抹茶やほうじ茶、リキュールとの相性も良く、ご家庭でも簡単に作ることが出来るので、これからの季節にちょっとおしゃやれなデザートを皆様も作ってみられてはいかがでしょう？



choseikai  
Since 1948, Saga

# きりん新聞

KIRIN NEWSPAPER

令和4年 7月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保町大字上和泉2201  
TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集局

## カフェ きりん

きりんアパートメントで定期的開催されている『カフェきりん』。利用者様同士や職員とコミュニケーションをとり、楽しい時間を過ごしていただくことを目的としています。

今回は利用者様より「みずみずしいフルーツが食べたい」とのリクエストをいただき、さくらんぼやパイナップル、バナナの盛り合わせ、アイスクリーム、ワッフルを提供しました。

皆様、フルーツを召し上がられ、にっこりと嬉しそうな笑顔を見せてください、この日は穏やかな笑い声とフルーツの甘いかおりに包まれたきりんカフェとなりました。

## 6月誕生会

6月14日老健きりんでは、コロナ禍になりしばらくの間中止していた誕生会を久しぶりに開催しました。

6月生まれの方に皆様の前へ出ていただき手作りのメッセージカードをお渡ししました。

また、職員からの「誕生日はいつですか?」や「いくつになられましたか?」等の質問に少し恥ずかしそうに答えてくださいました。

感染対策もあり、以前と同じようなイベントは難しい部分もありますが、皆様楽しく笑顔で過ごしていただけたらと思います。



## 父の日

6月の第3日曜日は日頃なかなか言えない感謝の気持ちを父親へ伝える日です。

老健きりんでは父の日に、男性の利用者様へ手作りの花を飾りつけたご自身の写真をお渡ししました。

また、昼食には食欲が低下しやすいこの時期に食べやすいよう、父の日メニューとして梅の混ぜご飯、魚の煮つけ、なすの味噌和え、吸い物、和菓子を提供しました。

皆様、大変喜んでくださり「これからの暑い季節に負けられんね」と元氣な笑顔を見せてくださいました。

## Father's Day



## 避難訓練

グループホーム、老健きりんでの火災を想定した避難訓練を行いました。火災報知器の大きな音と共に訓練がスタート。

火災発生場所の確認や通報、初期消火や利用者様の避難誘導、機器の点検など、確認を行いました。今後も非常時に備えて定期的に実施していきます。



## Instagram開設しました

日々の活動や、イベントなど様々なきりんの表情を投稿していきます。月1回お届けしているきりん新聞よりも一足早く、利用者様の近況をお知らせしていきますので、ぜひご覧いただけます。また、こんな場面を見たいなどご要望もお待ちしております。

老健

HIRINKIRIN0129

アパートメント

APARTMENTO.KIRIN

マッスルバンク

MOH.KIRIN





# きりん新聞

令和4年 **8** 月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保泉町大字上和泉2201

TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集部

## 七夕

厳しい暑さにも負けず、利用者様たちは子供の頃の七夕や夏の過ごし方等の話に花を咲かせながら、色とりどりの短冊に『皆が、健やかでありますように』や『100歳まで元気に』など、思いの願い事を書かれました。

7月7日の昼食には見るだけで楽しくなるような七夕メニューに皆様、笑顔になられ「かわいかねえ」「食べるのもつたいなか」と喜んでいただきました。栄養のバランスも、もちろん大切ですが、目で楽しむお食事の大切さも改めて感じたひと時でした。



## 7月誕生会

老健きりんでは7月の誕生会を行いました。今回の誕生者は72歳から99歳まで幅広く、生まれ育った場所も住まれていたところも様々で、皆様それぞれ違う人生を歩んでこられた方々がきりんでお出会い、一緒に生活をされていることを思うと、「縁は素晴らしいなと改めて感じた誕生会となりました。」

## 7月生まれ



おめでとうございます



## きりん茶屋

きりんアパートメントでは7月12日にきりん茶屋を開催しました。

夏を感じるメニューで皆様に喜んでもらおうと、かき氷やとろろけんを振る舞いました。

暑い日が続いていてもいつも笑いが絶えず明るいきりんアパートメントです。



## お食事♪土用丑の日♪

土用丑の日の昼食ではうなぎを提供しました。

きりん新聞で紹介しているお食事の写真はいつも常食ですが、きりんには様々な食事形態の方がいらっしゃるため、お一人おひとりに合わせ提供しています。

左の写真は、同じメニューのうなぎですが、全然違うのがおわかりになるでしょうか？

噛むこと、飲みこむことが難しくなっても、皆様同じメニューを美味しく召し上がっていただきたいという思いで提供しています。



## こまめに水分補給

自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一手手前になっている状態のことを『かくれ脱水』と言います。

この時期に夏バテになり、疲れやすく食欲が落ちたりすることはありませんか？実は夏バテの背景に『かくれ脱水』が潜んでいるケースもあるそうです。

また、血液がドロドロの状態になり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなるため、喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## ！かくれ脱水に注意！



choseikai  
Since 1945, Saga

# きりん新聞

令和4年 9 月号

発行 医療法人 長晴会  
佐賀市久保泉町大字上和泉2201  
TEL 0952-98-0120  
きりん新聞編集局

## 初秋

秋まっや きのふの昔 有りのまま  
加賀 千代女

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、日が暮れるのも心なしか早くなり、夕方の少し涼しい風に夏の終わりを感じますね。  
施設の敷地内では夕方になるとツクツクボウシの鳴き声が聞こえてきます。



また、日が沈んでからは鈴虫などの虫の声も聞こえてきます。

秋がもうすぐ近くまでやってきたなあと、しみじみ感じます。  
『スポーツの秋』『食欲の秋』『読書の秋』などと言いますが、今年の秋も楽しく元気に過ごしたいものです。

## 朝の体操

グループホームきりんでは、毎朝体操を行っています。朝に身体をかすと基礎代謝が上がり、自律神経を整えてくれるそうです。

また、血行が良くなり脳が活性化されるとともに、胃腸の動きも活発になり便秘の解消にも効果的とのことで、職員の動きに合わせ利用者様もしっかりと体を動かされます。  
朝の食事をきちんと取ってからの一定時間空け、運動することです。内時計も整うそうです。皆様も始めてみられてはいかがでしょうか。



## 創作活動

創作活動には脳の活性化やストレス発散、癒しなど様々な効果やメリットがあるとされており、きりんでも季節に合わせた創作活動を行っています。

皆様、真剣な面持ちで丁寧に取組まれ、お互いに声を掛け合いながら作業をされています。  
出来上がった作品は、通いサービスご利用の方はお持ち帰りいただき、入所系サービスご利用の方は居室に飾られています。  
芸術の秋はますます創作に力が入りそうです。



あさがお



彼岸花



ハズ

## 実習生

老健きりんへ、実習生が二人来ています。直線にして3、600km離れたミャンマーから、介護を学ぶためにきりんへ来てくれました。  
文化の違いに戸惑うこともたくさんあると思いますが、学校へ通いながら介護の勉強も一生懸命頑張っています。  
利用者様たちも優しく迎えてくださり、いろいろなことを教えてくださっています。

## 8月誕生会

老健きりんの8月の誕生会は、74〜94歳の方のお祝いをしました。実習生から、お祝いの言葉とあわせてお誕生日カードをお一人ずつお渡しすると、利用者様は「こんなにあくさんの方にお祝いしてもらって、とても嬉しいです。」と喜んでくださいました。



## 個別活動

老健きりんでは、リハビリとは別にその方に応じて作業や課題を依頼しています。  
右の写真は、集団リハビリとして定期的に行っている『歌声喫茶』で使用する歌詞カードを作成していただいている様子です。  
左の写真はぬりえをされている様子ですが、どちらの作業も手先を使う作業で、脳を活性化させる効果があり、認知面にも効果があります。

筋力を高める運動もとても大切ですが、こうして生活の中で行う作業は自尊心を高めるとともに、達成感や生きがいにもつながり、心の健康を保つ大切な役割を持っています。  
はじめは「上手にできるだろうか」と心配されている利用者さまも、作業に取り掛かると一生懸命に集中して取り組まれ、最後には「なんでも仕事と思つてすると楽しかよ」とにっこり笑顔になられます。





# きりん新聞

令和4年 **10** 月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保泉町大字上和泉2201

TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集局

## 秋の気配

10月に入り、施設の周囲の様子もすっかり秋めいてきました。

介護老人保健施設・グループホームの隣にある田んぼも、ついこの間まで青々とした稲穂が揺れていたように思いますが、今ではすっかり黄金色に色づいています。

たわわに実った稲穂は、実り豊かな重みを大地へと傾け、稲刈りの日を待っているようです。

その田んぼの周囲には彼岸花も咲いており、より一層秋を感じさせてくれます。

コロナ禍になる以前は、彼岸花の時期になると、通所サービスの利用者様と小城市の江里山の棚田へバスハイクに行っていました。

黄金色の稲穂が揺れる棚田と、そのあぜ道に咲く紅白の彼岸花の群生は、見事なものですよね。

コロナ禍で外出は出来ませんが、グループホームの利用者様と施設周辺の散策を行いました。

肌で感じる秋に、皆さま話が尽きない様子でした。

朝夕と日中の温度差がある為、上着を一枚羽織るかどうか玄関先で迷うこともあります。

体調管理には十分に気を付けて、実りある秋の日々を過ごしたいものですね。

## 喫茶きりん

きりんアパートメントにて、9月15日に『喫茶きりん』を開催しました。

約30名の方にご参加いただきましたが、皆様この日を楽しみにしてくださり、開催時間よりも早めに集まられていました。

今回は『ぷるっと、しゅわっと、クリームソーダゼリー』をご用意しました。

利用者様より「ゼリーがシユワシユワして美味しかった」「暑い日だったから、アイスやゼリーはちょうどよかったよ」「お店を出していいよ!」と大変うれしいコメントをいただきました。



## 中秋の名月

なぜ昔から秋の月は美しいといわれるのでしょうか。

秋は、春や夏に比べて空気が乾燥して澄んでいるため、くっきりときれいな月を見ることが出来るそうです。

今年の中秋の名月は、9月10日の土曜日でしたが、皆様ご覧になりましたか?

せわしなく過ぎていく日々の中で、普段から月を見上げてゆっくり過ごすのは難しいかもしれませんが、たまにはのんびりと夜空を見上げ、季節の移ろいを感じてみるのもいいかもしれませんね。

## 祝敬老の日

多年にわたり社会に尽くしてこられた高齢者の方を敬愛し、長寿を祝う『敬老の日』今年も、当法人のサービスをご利用中の45名の方が長寿のお祝いを迎えられました。

きりんでは、お食事にて利用者様へ日ごろの感謝とお祝いの気持ちを贈りました。

さらに、老健きりん・デイケアセンターきりん・デイサービスセンターきりんでは、利用者様へ日ごろの感謝の思いを込めた手作りのプレゼントも贈らせていただきました。

中でもデイサービスセンターきりんでは、職員と利用者様と一緒に作業を行いました。作業中は、若かりし日の思い出話や、これからの皆様の将来についてなど、普段は聞けない「本音」を聞くことが出来たように思います。

「こんなにしてもらってありがとうございます」「まだまだ元気で長生きせんばね」と皆様、大変喜んでくださりました。

これからも皆様の健康と穏やかな生活の維持のために、法人全体でサポートさせていただきます。

- 百寿 4名
- 百寿 5名
- 米寿 11名
- 喜寿 2名
- 傘寿 5名
- 古希 1名
- 卒寿 17名

## 敬老の日



きりん職員 佐井広明 撮影



# きりん新聞

令和4年 **11** 月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保泉町大字上和泉2201

TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集局

## 秋意

気が付くと今年もあと2ヶ月を切りましたね。ひんやりとした空気を感じる日が増え、周りの草木の様子も変わり、秋も深まってきました。

移り行く季節の中、1日の寒暖差が大きかったり、天候が安定しなかったりと体調を崩しやすい時期でもあります。

秋の景色を楽しみながら、健康維持のためにウォーキングなど始めてみられてはいかがでしょう。普段は気が付かない素敵な秋の気配を感じられるかもしれません。

## 様々な秋

秋は一年の中でも過ごしやすい季節ですね。そんな今だからこそ楽しみたいことが皆様もたくさんあるのではないのでしょうか。

グループホームきりんでは様々な、秋を思い思いに楽しんでいます。

静かに本を読まれている方、外での体操や季節の壁飾りの作成など、『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』と秋を満喫されています。



## リハビリ

きりんでは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がそれぞれの専門分野で皆様のリハビリを行っています。

全身調整、基本動作、日常生活動作を基礎として居室環境の整備や集団活動など、利用者様お一人おひとりに合わせて実施しています。



## 秋桜

デイサービスきりんでは金立公園へ秋の散歩へ出かけました。一面に咲いたコスモスが秋風に揺られ、利用者様を迎えてくれました。「天気の良い秋に映えるね」「花を見て怒る人はいないね。皆笑顔になるね。」と利用者様の顔にも笑顔の花が咲いていました。

はじめは「見たことあるけん、行かんよか」と言われていた方も、目の前に広がるコスモス畑を見て「来てよかったよ」と喜んでくださり、皆様と一緒に秋を満喫し心癒される日となりました。



## 高齢者趣味の作品展

今年も開催される高齢者趣味の作品展。老健きりんからは円状の台紙に布を花弁のように幾重にも貼った手作りのリース、デイケアきりんからは手編みで作った人形の洋服や書道、カラフルな毛糸編みの壁飾り、筒状に巻いた色紙を敷き詰めていき、一つの絵を作り上げるロールピクチャーなどを出展予定です。

皆様、真剣な表情で細かい作業も根気強く取り組まれていましたが、カメラを向けると手を止め、こちらを向いてにっこり笑顔を見せてくださり「ぼけーとせんで何でせんば」「こがん作業は好いとーもんね」と言われ、また作業を始められました。

過去に数々の賞をいただいた作品展ですが、今年も丁寧な作り上げられた作品となっておりますので、ぜひご家族皆様でお出かけください。

### 佐賀市高齢者趣味の作品展

場所 エスプラッツ2階 市民交流プラザ

日程 令和4年11月9日～11月15日

時間 10時～17時

## ハッピーハロウィン

10月25日、きりんアパートメントで開催された喫茶きりん。今回はハロウィンがテーマということで職員の仮装はもちろんですが、入居者様、利用者様にもハロウィンの仮装をしていただきました。

慣れない仮装も快く受け入れてくださり、「仮装したのは初めて」「楽しかった」と皆様喜ばれていました。また、お菓子が当たるくじ引きでは蜘蛛が出てびっくり！大変にぎわいました。

また、クリームパンを使って作ったマリトッツォ風スイーツも美味しかったと皆様からご好評をいただき、いつもとは違う雰囲気のお茶きりんとなりました。



## バルーンフェスタ

2022佐賀インターナショナルバルーンフェスタ、3年ぶりに有観客での開催とあって、県外からもたくさんの方が訪れ、色とりどりのバルーンが佐賀の空を彩りました。

晴れ渡る秋空の中、きりんの近くにもバルーンがたくさん飛んできました。

ひんやりと冷たい空気の中、元気がいっぱい居ても窓やベランダから見える色鮮やかなバルーンに、利用者様は「久しぶりに見たよ」「晴れとつけん、よー映えてキレイかね」と皆様大変よろこばれていました。



## 春待月

早いもので一年の締めくくりの時期になりましたね。12月は和風月名では師走と呼ばれていますが、別名『春待月（はるまちづき）』ともいわれています。一年で最後の月にあたる師走の次は春の暦となるため、春を待つ月という意味合いから付けられたそうです。他にも三冬月（みふゆづき）、歳極月（としはづき）、梅初月（うめはつづき）など様々な呼び名があり、一年の終わりの月であるとともに、新しい一年に思いを馳せる月でもあることが感じられますね。

## 高齢者趣味の作品展

佐賀市と佐賀市老人クラブ主催による高齢者趣味の作品展。今年も様々な作品が数多く出展されていましたが、皆様ご覧になられましたか？どの作品も制作された方の思いが伝わってくるような素晴らしい作品ばかりでしたね。きりんから出展した作品も「かわいらしかね」「よー手ばかり作っとなす」と嬉しいお褒めの言葉が聞こえていました。



## クリスマス飾り

12月になると街中にはイルミネーションが輝き、色鮮やかなポインセチアの赤やセイヨウヒイラギの緑が目にとまるようになり、一気にクリスマスムードになりましたね。皆様はどのようなクリスマスをお過ごしになりますか？きりんではクリスマスツリーの飾りつけをしたり、イルミネーションの用意をしたりとクリスマスに向けて準備が進んでいます。

クリスマスといえばツリーを思い浮かべる方も多いと思いますが、ツリーは常緑樹で、昔から「永遠の象徴」を表すとされており、ツリーの一番上の星形の飾りはイエス・キリストの降誕を知らせた星を表しているそうです。またリングの飾りもよく見かけますが、「創世記」に登場する「知恵の樹」の実とされているリングを表しているのだそうです。ツリーを見かけた際は、ちょっと意識して見てみると面白いかもしれませんね。



## 冬に彩りを

寒さが増し、外の景色が少しずつ寂しくなるこれからの季節。グループホームきりんの玄関周りを明るく彩る花や野菜を入居者様と一緒に植えました。色鮮やかなパンジーやシクラメンの花の苗をそっと手のひらにのせ、優しく植えられ「色のよかねえ」「花のたくさん栄えるよかね」と、にっこり笑顔の利用者様。「種の小さくて見えんよ」「どこに蒔いたやろうか」と目を細め、ラディッシュやベビリーフ等の種がこぼれ落ちないようにしっかりと指を閉じた手から慎重に蒔かれています。また、長い期間、花を楽しむことができるパンジーの間にはチューリップの球根を忍ばせ、春になるとパンジーの間からかわいらしいチューリップが咲く『隠し球根』にも挑戦です。いよいよこれからが冬本番ではありませんが、春に咲く花を思うと、今からもう春が待ち遠しくなります。

## パクチー収穫

秋晴れの穏やかな日、きりんアパートメントではパクチーの収穫をしました。9月の中旬頃に種を蒔き、なかなか芽が出ず始めは心配しましたが、小さな双葉が一つ二つと出始めると、あっという間に畑一面、パクチーだらけになりました。

タイ料理などによく使われるパクチーはコリアンダーと呼ばれるハーブの一種です。カラムシ草と言われるほど独特な香りが強く、好き嫌いがわかれますが、食欲増進や殺菌作用のほか、高い栄養価や美容効果も期待されています。

そんなパクチーですが、火を通して炒め物や和え物にすると香りも抑えられ、初めて食べる方や苦手な方も食べやすくなるそうです。

春と秋の年2回、栽培時期があるそうなので、来春育ててみられてはいかがでしょうか？

## 理美容

佐賀市の大財にある美容室、クープさんに10月からカットに来ていただいています。グループホームきりんからスタートして老健きりんまで、利用者様全員カットしていただいています。お正月前にさっぱりされ、皆様大変喜ばれていました。

## 防災訓練

グループホームきりん、老健きりんでは防災訓練を行いました。定期的に訓練を行うことで、いざという時に落ち着いて対応ができるよう、新人やベテラン問わず訓練に参加し、手順等確認しました。また、敷地内を散歩されていた利用者様も、消火

