

KUMIKO KAHLO Live



役割取得のすすめ

「桃源を利用される方のために役に立ちたい」と頑張っている利用者さんがいらっしゃいます。その方は、ご利用者 20 名くらいが飲むコーヒーを入れて下さいます。

太極拳終了後のコーヒーの時間になると「おいしい」「いつもありがとう」と、感謝の声を掛けられることもたびたび。

“人のために何かお手伝いをしたい”と考えるご利用者は意外と多くいらっしゃいます。

今後も桃源では、その人らしく、生き生きとした時間を送っていただくために、好きなことや得意なことを活かせるような場を提供したいと考えております。

太極拳の効果 ～桃源の朝の体操～

ゆったりとした動きであるため、運動が苦手な方や、体力に自信がない方も、気軽に参加できます。また、座ったままで行うので、転倒する危険性もありません。

介護予防体操として行われている太極拳は、3 か月以上、週 2～3 回継続することで、転倒の予防につながる次のような効果が期待できます。

- ① 座っている状態から、立ち上がるまでの時間短縮。
- ② 片足で立っていられる時間が長くなり、バランス機能が改善する。



4月15日、ジャズピアニスト KUMIKO KAHLO (クミコ カーロ) さんを招いて、童謡や演歌を中心としたピアノの弾き語りを開催しました。ジャズ調の演歌？童謡？どんな感じなのか予測が付きませんでした。始めてみると懐かしの名曲に涙を流されたり、ロズさんでいる方が多くいらっしゃいました。

また、KUMIKO KAHLO さんのお友達である益村正恵さんも、急きよ、来所されました。益村さんは、数年前まで青森に住んでいた方です。以前は、毎月のように、グループホーム桃源でピアノを弾いてくださいました。

二人のピアニストは、北海道出身です。益村さんは、ふるさとの情景が思い浮かぶような、「北の国から」のテーマ曲や童謡数曲をメドレーで演奏してくださいました。

やすらぎと、懐かしい子供の頃を思い出す時間を届けていただきました。

認知症予防、進行緩和の取り組み

～頭脳系リハビリの実践～

桃源では、ご利用する方の趣味などに合わせて認知症の予防に取り組んでいます。裁縫や麻雀、カラオケ教室等々、いろいろなプログラムを準備しております。

今回、ご紹介するのは、キーホルダー作り。しじみの貝殻にボンデで縮緬を貼り付けて作ります。ご利用者同士助け合いながら細かい作業をやり遂げました。



春の便り ～ばっけみそを提供してみました～

材料(2人分) ふきのとう 3 個、サラダ油 少量、みそ 100g、みりん 20ml、砂糖 大さじ 3 杯

(作り方)

- ① ふきのとうをみじん切りにする
- ② 油をひいたフライパンで①を炒める
- ③ みそ、みりん、砂糖を入れ、弱火で練り混ぜる

ご利用者からは「初めて食べた」「おいしい」という感想が多く寄せられました。興味のある方は、ご飯のおかずや酒の肴に作ってみてはいかがでしょうか。

観桜会



4月27日(水)桃源では5回目となる、お花見を行いました。

今年は、暖かい陽気のなか、約30名のご利用者が満開の桜を楽しむことができました。露店で食べたいものを探す方、クジャクが羽を広げるのを観察する方、ゆっくりと桜のトンネルを歩かれる方。それぞれ、春の訪れを感じられたようです。

発行：通所介護事業所 桃源
住所：〒030-0911 青森市造道3丁目14-18
電話：017-752-1950

大家族のようなひな祭りでした



3月4日(金)のご利用者は、朝から甘酒とちらし寿司の準備で大忙しです。調理の後は、衣装を着て記念撮影。

皆さんが一生懸命飾ったひな壇を前に、手作り団子を食べながら桃の節句のお祝いをしました。



牛乳パックから絵てがみを作ってみました

2月から3月にかけて、紙すきに挑戦しました。まずは、牛乳パックの表面を覆っているフィルムをはがします。フィルムがはがれたパックを細かくちぎり、ミキサーにかけ水に溶かします。今回は、巻きすを使って、すいてみました。最後に、乾燥した紙にアイロンをかけ、はがきサイズに切り分けて完成です。

皆さんは「暑中見舞いにしよう」などと談笑しながら、思い思いに着色をしていらっしゃいました。



今年の恵方巻 は 2m に挑戦



2月2日(火)の節分は、豆まきと恵方巻づくりを行いました。今年の恵方巻は昨年より20cm長い2m。「せーの!」と声を掛け合いながら一斉に巻きました。

2016年の方角は南南東。豆まきで体を動かした後に、召し上がっていただきました。

3月の回想散策は娘さんとの思い出の場所

3月12日(土)天気が良かったので、今月の回想散策に出かけました。

どこに出かけたいか、ご利用者と相談をしていると「月見野霊園は私が作ったんだ。山を切り開いたから、嫌いな蛇もいて大変だった。記念碑を設置する場所も決まっていたんだけど、どうなったのかなあ?」とおっしゃる方が。さっそく、行ってみることにしました。

霊園の道路は、除雪されており、車で回ることができましたが、周辺の積雪は深く、記念碑を確認することはできませんでした。

4月に桜を見ながら、もう一度、工事現場を散策する予定です。

帰りの車中では別のご利用者が「一人娘は金浜小学校を卒業したんだ。あの頃は、木造だったんだけど」とボツリ。

それを聞いて、急ぎよ立ち寄ることにしました。当時とだいぶ景色が変わっていたようで、驚かれたご利用者。川や堰を頼りに通学路だった道をドライブしてきました。「集会所は前からこの辺だったんだ」「自宅は、この辺りにあったんだよ」と懐かしそうに話してくださいました。



自家栽培のハーブを使用しています。

調理員の成田が無農薬栽培しているハーブは、10種類以上。桃花では「オレガノ」「タイム」「フェンネル」「コモンセージ」「レモンバーム」「バジル」を肉や魚料理に使います。オリーブオイルの香り付けに用いることも。料理をより食べやすく、殺菌作用も期待しての一工夫です。



地域密着型通所介護事業所 桃花
青森市大字安田字近野335番地1
電話 017-757-8351