

ひかり通信

令和 8年1月1日 発行

第42号

入居者の皆様・利用者様の様子や、施設の取り組み等の情報もお伝えします。これまで年3期に分けて本誌を作成しておりましたが、今年度より年2期に分けてお届けいたします。

Instagram



ホームページ



ブログ



1階大地フロア



9月に敬老会を行いました。今年は職員手作りの屏風の前で入居者様のご長寿をお祝いしました。入居者様それぞれが過去に頑張ってくられ、今の日本を築いてきたのだと思います。これからも敬意を忘れずに入居者様の生活を支えていきたいです。最後にデコレーションしたプリンを皆で食べていただきました。



お手伝い



日常生活の中で入居者様にタオルや洗濯物を畳んで頂いたり、食事の下膳を手伝って頂くといったお手伝いをお願いしています。施設での生活は自宅での生活とかけ離れているため、少しでも自宅での生活に近づけられるように役割を担ってもらうことは生きる活力にも繋がると思っています。入居者様が元気で過ごせるよう、本人の力も借りながらケアに努めていきたいです。



恵ユニットでは入居者様がリビングに集まって、ラジオ体操や風船バレーといった体を動かすレクリエーションを行っています。雫ユニットの入居者様が一緒に参加されることもあります。フロア全体での大きなレクリエーション以外にも簡単に行えることも日常的に行い、入居者様の活動できる機会を作っています。



2階大空フロア



七夕

朝日・虹ユニットでは7月から8月にかけて天の川に見立てた七夕飾りを製作しました。

入居者の皆様には短冊に願い事を書いていただきました。

〇さんは「孫の〇〇君が元気に健やかに育ちますように」

Mさんは「今のままで十分幸せです」

ミャンマーから来ている特定技能実習生のウェイさんは「世界が平和になりますように」と願いを込めて短冊に書いて飾りました。

入居者の皆様には天の川やスイカの吹き流しで夏を感じていただけたのではないのでしょうか。

ある方は短冊に「総理大臣が変わりますように」と...

9月に総理大臣が辞任を発表しました（願いがかなった？）

物価高に少子高齢化問題、年金問題、環境汚染や深刻な温暖化等々、課題は山積みですが、
兎にも角にも光の苑入居者様と私達職員が安心して楽しく暮らせる世の中であることを願います！！



敬老の日

朝日・虹ユニットでは敬老の日に合わせて敬老を祝う壁面制作を行いました。

虹ユニットにはお祝いの「のし袋」風、朝日ユニットは「くす玉」風の壁面制作を飾りました。

朝日ユニットではTさんが百寿を迎えられ総理大臣からお祝い状と銀杯が届きました。

お祝い状と銀杯は山口施設長から贈呈され記念の写真撮影も行いました。

虹ユニットには101歳のSさんもおられます。

皆さんこれからもたくさん笑って元気に長生きしてくださいね。

百寿



祝



祝



祝



祝



祝



祝



3階

縁日レク

8月5日火曜日に、太陽フロアで縁日レクリエーションを開催しました！
バイキング形式で手に取り食べていただく形式で食べ物・飲み物を用意しました。
食べ物は焼き鳥・たこ焼き・チキンナゲット・アメリカンドッグ・ウインナー串を
やけどしない程度に熱々の湯気が立つ状態で提供しました。

また、お好みでケチャップ・ソース・マヨネーズをかけられるように準備しました。
職員がソース類をかけるか質問し、入居者様にさじ加減を決めていただきました。
中には「もっとかけて」と食べ物が見えなくなるほどかけようとされた方もいました。

おかず類だけでなく水ようかんとスイートポテトを用意し、
お好みでかけられるホイップクリームも乗せてデザートも楽しまれていました。
飲み物はぶどうやりんごの果物ジュースをはじめ、カルピス、ぐんぐんグルト、
ノンアルコールビールもバイキング形式で楽しんでいただきました。
祭囃子や提灯を模した装飾で「今日はお祭りだったんだね」「みんなが集まると楽しいね」と
普段笑顔が少ない方も笑顔で会話されていました。

食べて飲んで終わりではなく、駄菓子を紐に括り付けてくじ引きもしました。
体が思うように動かない入居者様も職員と一緒に紐を選び
普段見られないほどの笑顔で楽しまれていました。

普段の食事とは違い好きなものを食べたい量を食することができいつも以上に満足している様子でした。
太陽フロア恒例行事である縁日レクリエーション。
毎年入居者様の新鮮な反応が見られるよう改良を重ね、
より一層楽しんでいただけるよう、職員一同、頑張ろうと思えるひとときでした。

太陽フロア



短期入所



かき氷制作



ショートステイでは、今年は非常に猛暑だった為、利用者様たちに少しでも涼んで頂こうと、かき氷を作りました。夏の風物詩と言えるかき氷はとても好評で、利用者様たちは好きなシロップをかけ、楽しまれていました。水分摂取という意味でも、かき氷制作は良い取り組みだったのではないかと思います。



ミニ運動会

8月にショートステイホールで、ミニ運動会を行いました。利用者様21名が参加され、赤組と白組に分かれてラジオ体操を行い、ホワイトボードを使用したシーソーゲームなどを楽しまれていました。ゲーム終了後、表彰式を行い、利用者様に賞状をお配りしました。

利用者様は「久しぶりに体を動かした」「楽しかった」と話されていました。



藤幼稚園来苑

9月9日、北見藤幼稚園の子供たちが来苑されました。ショートステイホールにて、利用者様と子供たちの交流が行われました。子供たちの元気な挨拶や、握手を求められるなどされ、利用者様方にも笑顔があふれ、子供たちの頭をなでてあげるなど、素敵な時間を過ごされていました。



デイサービス

○8月手作りおやつ マルタバ・ピサン

8月の手作りおやつでは、インドネシアのバナナを使ったパンケーキ、マルタバ・ピサンを作りました。デイサービスのインドネシアから来たスタッフ、ウスワさんに作り方を教えてもらい、利用者様へおやつの時間に振る舞いました。食べた利用者様はパンケーキが大きめだったため「食べ応えがある」「大きくて嬉しい」と話されていました。肝心の味は「甘くておいしい」「食べやすいし初めて食べたけどもう1個欲しい」と大変好評でした。



○9月手作りおやつ 亀型パンケーキ

9月の手作りおやつでは、職員が丹精込めて亀の形のパンケーキを作りました。胴体は丸くしたホットケーキや鈴カステラを使用し、顔は卵ボーロ、手足やしっぽはスライスされたアーモンドを使用し見た目も可愛いおやつとなりました。利用者様は「可愛くて食べるのがもったいない」と話される方が多い中、「柔らかくて食べやすい、甘くておいしいね」と絶賛でした。手作りのおやつは、毎回楽しみにしていると話される利用者様が多いです。今後も、デイサービスでは、見ても食べても楽しいおやつを作っていこうと思います。



○夏祭り

デイサービスでは8月に憩いの苑縁日を行いました。かき氷やチョコバナナ、しゃぼん玉、ヨーヨー釣り、射的ゲームや昔の遊びが体験できるコーナーを作りました。太鼓を叩いたり、踊ったりしていた利用者様もいらっしやり、楽しんでいる様子でした。かき氷はシロップを4種類用意し、食べた利用者様は「とてもおいしい」と笑顔で話されていました。縁日は1週間開催しましたが、初日から最終日まで利用者様は楽しんでくださり、笑顔が絶えない縁日となりました。



＊小規模多機能ホームゆり＊

穏やかな日常とシャボン玉

6月のレクリエーションにシャボン玉大会を開催！！

天気の良い日、利用者様が楽しそうにシャボン玉を吹いている。青空の下、明るい雰囲気を生んでいた。色とりどりのシャボン玉は太陽の光に反射し、まるで人生の儚さや美しさを思い起こさせます。その光景を見た周囲の人々も自然と笑顔になり、皆で風を感じながらシャボン玉を目で追いかけている。笑い声や歓声が響き渡り、施設全体が楽しい雰囲気に包まれました。利用者様と職員は楽しむ瞬間を共有しシャボン玉が空に舞う姿に声が出てしまいました。私たちも日々の中で、そんな心温まる瞬間を大切に、忙しさに埋もれないよう心掛けたい。



ドラマに夢中！！



利用者様がテレビドラマに夢中になっている姿は、とても微笑ましく、彼女にとってリビングの椅子に腰かけてドラマを鑑賞する様子は穏やかなひとときを象徴するものだと思います。ドラマの展開に引き込まれ、大きく頷いたり、「あ～そう」と声を出したり画面に釘付けになる一面も... 彼女にとって、この時間は日常の出来事を忘れ物語の中の世界に没入できる特別な時間だと私たちは思っています。

テレビドラマは、ただの娯楽ではなく人生の楽しみや生き生きとした時間をもたらす素敵な存在です。夢中で画面を見つめる利用者様の姿は、ドラマを通して得られる喜びが日常に活力を与えている事を感じました。見終わった後の笑顔も素敵ですね。

絶対に！負けられない戦いが！あるんですwww

日常生活の中に、穏やかな笑顔と楽しいひとときをもたらしてくれるレクリエーション、それが「紙相撲」です。運動不足やストレス解消を目的とした活動が多い中、紙相撲はシンプルで、また誰もが参加できる魅力を持っています。私たちの集まりでは、まずは紙相撲の準備から始まりました。参加者は各自、自分自身のオリジナルの力士を作ることからワクワクした気持ちを抱きます。カラフルな紙やマーカーを使って、顔や衣装をデザインし、力士たちに個性を持たせていく過程は、本当に楽しい瞬間です。子どもから大人まで、みんなが自分の力士に思いを込め、1つ1つの作品に愛着を持つ姿が印象的でした。試合が進むにつれて、どの力士が優勝するのか、ドキドキ感が漂い、勝敗の行方を見守る楽しさがあります。結局、優勝した力士はその日一番の喝采を浴び、周囲からの祝福に包まれていました。

勝者の喜びとは裏腹に、敗者も次回の挑戦に向けた意欲を燃やす姿には、改めて競争の楽しさを感じます。紙相撲は、ただの遊びを超え、参加者同士をつなぐ絆を育む素晴らしいレクリエーションになりました。誰もが楽しめ、思い出に残るひとときを提供してくれるこの活動は、私たちの日常に小さな幸せをもたらしてくれました。次回の集まりでは、さらに多くの仲間と共に新たな力士たちを誕生させ、この楽しさを広げていきたいと思えます。



3人寄れば文殊の知恵



利用者様が集まりテーブルの上で1つのパズルに挑戦しています。ピースがちりばめられたパズルを囲みながら皆で頭をひねったり、意見を出し合ったりと、真剣かつ楽しそうな雰囲気が漂っています。「このピースは、ここに合いそうじゃない？」「いや、もう少し濃い色の方がこっちじゃない？」と動かしたり試したりしながら試行錯誤を繰り返す姿が印象的です。1人だとどうもいかなかったところも、3人寄れば文殊の知恵。誰かが「こうじゃない？」と言えば「それだ！」とパズルが次々と繋がる瞬間が訪れます。笑い合うユーモアも交えながら互いに協力して取り組む姿は、とても和やかです。この時間は、ただ、パズルを解くだけではなく心の交流や達成感、そして笑顔が詰まった特別なひとときになってしまいました。3人で力を合わせるその姿に大いなるチームワークな力を感じます。

グループホームくるみ

7月 民謡

7月は北見市のミント宅配便にて民謡の先生に来ていただきました。皆様、普段は、目にする機会の少ない尺八や三味線に興味津々なご様子。歌が始まると、手拍子をされたり一緒に口ずさまれたりとても喜ばれていました。あっという間の1時間となりました。



10月 山の水族館

10月は外出レクで山の水族館に行きました。珍しい魚たちに興味津々。ドクターフィッシュは恐る恐るですが、初めての体験にくすぐったいと笑っていました。



日常 卓球

朝夕が幾らか凌ぎやすくなってきた頃、くるみでは密かな卓球ブームが訪れました。当初、うちわをラケットの代わりに使用してみましたが、思ったように球が跳ねなかったので、ラケットを製作し、皆様に遊んで頂く事に成功！「昔、卓球クラブに通ってたのよ」と、懐かしんで下さる方や、「初めてやったけど、面白いね」等、皆様、思い思いに楽しんで下さっていました。

