

# しおり

第二ことぶき園  
デイサービスセンター

2018年12月発行

今年も残り一ヶ月を切りました。  
今年には自然災害も多く、各地に被害が多々あった年でした。  
皆さんにとって今年はどうな年だったでしょうか。

ことぶき園では室内での活動や外出、ドライブ、仲の良いお友達が出来たり、久しぶりに会った方もおられたりと色々ありました。  
これからは本格的な冬になります。外出の機会は減りますが、室内での活動の充実を図り、寒さも吹き飛ばし元気に過ごすごとができますよとおもっています。  
これから笑顔の多い毎日が過ぎ、新しい年も皆さんと元氣にお会いしたいと思います。

天気の良い日には多岐や大社の海、山の紅葉、出雲市街、公園の鯉等を眺めながら**外で午後のお茶**を楽しみました。

「はれはれと良いね〜」  
「出雲も都会になったね〜」  
「外で飲むとよけことまいわ〜」  
など声が聞こえてきました。



## 敬老会

九月十三、十四と敬老会がありました。

十三日には神戸うぐいす会の方々に歌やマジックを、十四日は追分教室の方々に三味線、尺八、民謡ドジョウ揃いを披露していただきました。  
昼食は松花堂弁当でしたが、ある方は「仕出しを取られたのですか？」と聞かれましたが「すべてことぶきで作りましたよ」というとビックリされていました。  
午後は千本引きと抹茶とお饅頭。「これはまた別腹」と話しておられました。  
二日間共に楽しまれたようで皆さんの笑顔を見せて頂き、とても嬉しく思いました。



千本引き



カラオケ



乾杯ー！



松花堂弁当



## 菊花展

出雲大社奉納菊花展を見に出かけました。  
丹精込めて育てられた菊花を眺めながら「ほうおう見事だね」「ここまで育てらかと思うと大変だぞ」と話しながら見て回りました。  
記念写真を撮って帰園しました。



神社より  
お餅をいただきました



十月十五日久奈子神社のお祭りに出掛けました。参拝した後、神戸川太鼓を見ました。力強い太鼓の響きに感動しておられました。  
十月二十日には古志公民館の文化祭に行きました。生花、手芸などの展示作品の中には、知り合いの方もありじっくりと拝見させていただきました。  
美味しい焼き芋も買ってかえりました。



毎月の行事とさせて頂いて頂いているのが、**二人のボランティアさんによるハーモニカ演奏**の鑑賞です。身近な楽器で昔懐かしの歌に耳を傾け、口ずさまれている時間はアツという間に過ぎていきます。その後は利用者の方と語り合いながらお茶を楽しんでいます。



いつも素敵な演奏  
有難うございます

### 神事華

湖陵の神事華を見に行きました。待っているとだんだん声が聞こえてきて・・・  
「来た来た！」  
「あらーキレイ」  
などと一気に賑やかな雰囲気となりました。そうしている間におもてなしもありました。獅子舞も出てきて一人ひとり頭を囓んでもらったり、知り合いの方から話しかけられたりと楽しいひと時を過ごされたと思います。



### ちょっといい話

九月末に百三歳の誕生日を迎えられた0さんに長生きの秘訣を聞いたところ

『くよくよしない』  
『なんでも食べる』  
『よくしゃべる』

とのこと。  
「誕生日のプレゼントは何もないけど、おめでとうございます！」という、「その言葉がプレゼントだね。ありがとう。」と言われました。いつもおしゃれにも気を使っておられるのも若く長生きの秘訣かとも思います。  
その心掛けの気持ちを私達も見習いたいと思います。  
0さん！これからも元気に長生きしてくださいね



### 日々の様子



ある日のおやつ

### ソーメン流し

今年も長い竹でソーメン流しをしました!!  
上手にソーメンを取れる人うまく取れない人、それぞれでしたが、皆さん美味しく食べられました。



### 畑

「暑さの中、いいなすびが出来たね」  
今年もナスやさつま芋も取れましたが水道の水をいっぱい飲んで大きくなりました。  
今、畑では聖護院大根や大根、白菜、ブロッコリーが出番を待っているところ



### 編集後記

インフルエンザが流行る季節となりました。インフルエンザの予防として予防接種がありますが、その他の対策を紹介したいと思います。  
・入混みや繁華街への外出を控える。  
・外出後の手洗い  
・適度な湿度の保持  
・十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取  
・体重を毎日測る  
補足として歯磨きも対策になるそうです。(口腔ケアをしないと感染しやすくなったり、感染の場合も治療の薬が効きにくい)  
体調管理に気をつけ、元気に年末年始を迎えたいですね。

発行責任者 原久美