

園児達と過ごすクリスマス会

メリークリスマス！みんなに笑顔届けよう！



12月13日に杉の子保育園の子供たちが慰問に訪れ、クリスマス会を行いました。歌や踊り、ハンドベルの演奏を披露していただき、入居者様は曲に合わせて手を叩いたり、一緒に歌を口ずさんだりして、子供たちの元気な姿にと嬉しそう！

園児の素敵な演奏のあとは、ラッパーズ太田の女性職員によるハンドベルの演奏です。クリスマスの髪飾りをつけ、とても緊張しましたが、ベルの音がきれいに響き合います。演奏によって園児、入居者様共に合唱して下さいました。とても喜んでもらえて、笑顔たくさんの楽しいクリスマス会となったようです。

最後に園児から入居者様へ、職員から園児へクリスマスプレゼント。次回も、



笑顔たくさんのクリスマス会にしたいと思います。

(E・N)

～ 今月の1枚 ～



12月25日クリスマスの日、栄養士さん達が素敵なサンタクロース、パティシエの衣装で入居者様にケーキをプレゼント。味も最高で美味しく、素敵なクリスマスとなりました。

新年のご挨拶 ラッパーズ太田施設長 倉上 和裕

ご入居者様、ご家族様におかれましては、新年をお健やかに迎えのことと存じます。また、平素よりラッパーズ太田の各般にわたりましてご理解、ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

ラッパーズ太田も開設5年目迎えております。今までも一年一年を大切に、ご利用いただいております多くの方々の貴重なご意見ご提案をもとに施設運営の改善を図りながら歩んでまいりました。これからも日々の検証を欠かさず次に繋げてまいりたいと思います。また、地域に根差した、皆様方に愛される施設を目指

し、近隣住民の方々や子どもたちとも交流を実施してまいります。

ご入居者様には快適に安心して過ごして頂けるよう、「ご入居者様、ご家族様の目線で物事を考える」「サービス提供にあたっては、基本を大切にする」「関係者の情報の共有化を図る」ことを念頭に、皆様に御満足頂けるよう、職員一同心を引き締めてサービスの提供に努めてまいります。

今年も皆様が、笑顔で穏やかに過ごして頂ける年になりますよう祈念申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

皆で一緒にパタカラ体操 介護主任 柴崎 洋子

高齢になってくると、のど周辺の筋肉や飲み込む力が低下し、食べ物や胃液などを気管内に飲み込んでしまう「誤嚥」が起こりやすくなってしまいます。窒息の危険や、後に誤嚥性肺炎を招くこともあり、日常的な注意が必要です。

食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ、一連の動作を鍛えるための運動を紹介したいと思います。

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。パタカラ体操には、次のような効

果が期待できます。

- 1 嚥む力・飲み込む力の維持・向上
- 2 唾液の分泌の促進
- 3 発音がハッキリする
- 4 入れ歯が安定する
- 5 表情が豊かになる
- 6 呼吸ではなく鼻呼吸に戻すので、口腔乾燥を防ぐ
- 7 いびきや歯ぎしりを改善

パ・タ・カ・ラ体操はお食事の前に行うのが効果的です。

発音はできるだけ大きくはっきりと皆さんと楽しみながら行いましょう。

マイベスト～私の○○～！

我が家の娘は、去年の10月から世界一周の旅に出ています。親としては心配で仕方ありませんが、それでも娘から届く絵葉書が一番の楽しみです。

スペインのサグラダ・ファミリアは、今も建設中ですが中を見学することができ、とっても素敵なおところのようです。本人は、「こんなところで結婚



を挙げたい！」と書いてありました。親

は冷や汗ものです。モロッコではラクダに乗り、サハラ砂漠で一泊、その夜見た星は降ってきた程きれいだったそうです。また、タンザニアに属するザンジバル島は、ここがアフリカとは思えないほどの青い海、澄み切った空に囲まれた素敵な島だそうです。

そんな娘からの絵葉書を見るたび、私自身旅している気分になります。でも、どんなお土産よりも、元気で無事に帰ってきてくれることを祈っている私…親心ですね！

(Y・S)

今月のおすすめ！

私がおすすめるのは、足利フラワーパークで、今開催中のフラワーファンタジー、光の花の庭のイルミネーションです。山にうつし出されるスノーワールド。音楽の流れる日本の四季～こころの故郷～、ひつじや鳥、草花のレインボーマジック。クリスタルタワー、光のピラミッドなどは湖面にもうつり、



より一層の美しさです。ファミリーでも、カップルでも楽しめます。皆様もほんの少し現実を忘れ幻想の世界へ。(A・M)

スタッフより一言

この季節になると、湯タンポがお店に並んでいます。お湯を入れて使うので、体に優しい温もりと、ちょっとエコな暖かさが、この寒い季節には身に染みますね。先人の知恵とは素晴らしいものです。

湯タンポにお湯を注ぐ時、昔はこれで夜、子供の布オムツを温め



たなあと、思い出に浸っています。

(S・K)

フォトアルバム1月

ラッパーズ太田の行事や日常風景を写真にまとめました。

「クリスマスケーキ」

今年度もラッパーズ太田のクリスマスは手作りオリジナルのケーキをご用意しました！今回はホールのデコレーションケーキで見ごたえ食べ応えアリの一品です。次回もお楽しみに・・・。



「フラワーアートクラブすいせん」



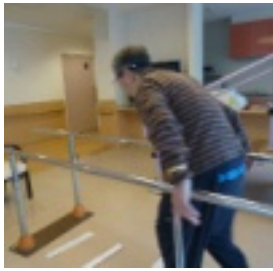
毎週木曜日のクラブ活動「すいせん」（椎名由美子先生）ではいろいろなリボンを使用し、季節の花を入居者様と作成しております。今回は新年を迎えるにあたり、お正月の花にふさわしい縁起のよい菊と金運の良い千両を作成し、1階正面玄関に飾ることになりました。大輪の菊は、花びらを40枚使用しボリュームを出しました。千両の葉は、はさみで細かな切り込みを入れ、コテをかけることで立体感を出しました。華やかな作品が完成しましたのでぜひご覧ください。

「ある日の午後の風景」



幼いころに誰もが聴いた童謡が流れると、入居者の皆様も自然と笑顔がほころびます。昔を懐かしみ、思い出話にも花が咲きますね。手拍子をしたり、一緒に歌ったり…穏やかな午後のひとときです。

「リハビリ風景」



今日も頑張るぞ！と元気な声が聞こえてきます。一階の西ダイニングでは今日も熱心にリハビリに取り組む入居者様の姿がありました。日々の努力を積み重ね、その向上心に頭が下がる思いです。



「杉の子保育園へ訪問」



ラッパーズ太田の職員が杉の子保育園を訪れ、園児のみなさんの前でハンドベルを演奏しました。いつも慰問に来てくれる子供たちに喜んでもらえて、職員にとっても素敵なクリスマスになりました。

「楊枝アート七福神」



お正月に向けて入居者様と作成してきました、楊枝で作る「七福神」がついに完成しました！一本一本心を込めて、ラッパーズ太田の皆様にとってより良い一年となりますように…！

【四方山話】 ▼一年の吉凶を占う初夢。「一富士、二鷹、三なすび」が縁起が良いと言われている。富士は無事、鷹は高く、なすびは事を成すと縁起を担いだ語呂合わせの説があるよう。地域によって様々ないわれがあるが、私の故郷では二日の夜、紙で船を折りそこに初夢で見たいものの絵を書き、枕の下に入れて眠った思い出がある。▼縁起物の富士山。「信仰の対象と芸術の源泉」の名で世界文化遺産にも登録された。古くから芸術、文化的にも題材として多く取り上げられ、「田子の浦にうち出でて見れば白妙の富士の高嶺に雪はふりつつ」は有名な短歌。▼年始縁起物の締めは七草がゆ。七つの草にはそれぞれに意味や効能があるよ。うだが、元々は米、あわ、きび、ひえ、みの、胡麻、小豆の七種の穀物で作られていたそう。お正月疲れを癒すとともに、仕事も始まる頃である。

☆1月の予定☆

- 1日（水）元旦 おとそ
 - 2日（木）おせち料理
 - 7日（火）七草粥
 - 23日（土）院内勉強会
 - 25日（土）地域交流事業セミナー
- 「古典落語」



文芸コーナー

南空 朝日と共に 澄み渡り
ヒマヤ杉の 梢爽やか
E・Y

一月の 新聞歌稿 求められ
急ぎ指折り 五七五七七
E・Y

【編集後記】 新年あけましておめでとうございます。年末年始は、年越しそばやおせち料理で食卓も賑わいます。年越しそばといえば、嫁に行った初めての年末に温かい山菜そばを作って出したら、「年越しそばはざるそばだろう！」と主人に怒られた思い出があります。各家庭でそれぞれの味があるのもまた、季節料理の面白いところでしょうか。本年も皆様に楽しんでいただける広報誌を目指して精進いたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

(グミ)

