



【毎年恒例の藍染作業をしました】

10月13日、毎年恒例の藍染めを行いました。この日の天気は雨予報・・・だったのですが、皆さんの熱意がお天気の神様に届いたのか！？どうにか持ってきて実施できました！

まずは、はぎの郷で育てた藍の葉っぱ（今回は乾燥させたもの）をちぎります。細かい作業ですが、みなさん一生懸命ちぎってくれました。



ちぎった藍の葉を熱湯の中に入れ、つんつん、まぜまぜ～♪色素を出していきます。宮先生が薬品を加え、染液をつくっていきます。お湯の温度と薬品の微調整が良く染まるポイント！（宮さんのプロの技…染液を見て『立ち上がった！』っておっしゃってました）

その染液に糸やバンダナを入れ、7分つけこみます。さて、きれいに染まったかな…？



とってもきれいな色に染まりました。今年も藍染め大成功！！宮さん、矢田さん、奥田さん、あり

がとうございました！！織物班のみなさんもお疲れさまでした！！

【B棟食堂カレーの日 10/25】

やって来ましたカレーの日。いつもおいしいカレーなのに、今日は実習生さんも加わって、さらにおいしさ倍増。20種類の食材+14人のメンバー＝「秋の美技・美味カレー」最高です。



包丁さばきも慣れたもの



どんどん切って



どんどんどんどんプロセッサー



グルグル混ぜて出来上がり



純国産の手書きのマツタケ



かぼちゃと一緒にバター焼き



メロン、リンゴ、柿のせて



実習生さんまた食べに来てね

【なつかしの「ちょっとお耳を」】

「ハウスバーモントカレーだよ♪ ヒデキ感激！」カレー粉を持って歌えば、誰もが西城秀樹になると思ってた…。それなのに！「なんですか？それ。」とそぼく～に質問してくる職員。「えー知らないの！みんな、知ってるよねー。」となかまに同意を求めても、全員、知らぬ・存ぜぬ、若者のフリ。でも、職員室で歌えば「もちろん！バーモントはヒデキやわ。」と生きた化石・絶滅危惧種の昭和世代が鼻息荒く盛り上がる・・・。

【☆☆☆B棟スポーツ大会☆☆☆】

ポッチャとアーチェリーを合わせたポッチャリー（そんなスポーツないですが）やってみたら結構楽しい。得点を競い、優勝者にはカントリーマアムの副賞が。食べ物がでてくるとみんな真剣。でも、終わってからも『まだやってもいいがけ？』という仲間も。次は何をしようかな～。



僕、じょうず！



こんなの適当にポイ



慎重にポイ



感覚でポイ

			
10点・10点・10点	ポイ・ポイ・ポイ	座っても上手	よく狙って

しんじん こぼなし 新人の小話 (新人職員コラムコーナー)



こんにちは～前回はなかまの皆さんとのエピソードだったので今回はわたし自身についてお話します。

先日、突然思い立った父を先頭に、我が家の断捨離をしました。断捨離は何回かしていますが、まだまだ“なんだこれ?!”といったものや懐かしいものがたくさん出てきて、大変ながらもじわ～っと心があったかくなりました!

そんな中おそらく10年以上前の手持ち花火を発見。母の提案で、家族で花火をしました。「古い花火湿気ってないか?大丈夫かな?」と言いつつ火をつけると、きれいに夜空を彩る花火。たわいもない話をしながら、大人だけの花火を楽しみました(^ ^)

「栄養部から*ごきげんよう③②」

お待たせ致しました!保護者のみなさんのアンケートで頂いた「取り上げて欲しいテーマ」の第③弾【年齢別による運動量と食事量について】のお話に入りたいと思います。

さて早速ですが、はぎの郷&すぎなの保護者の平均年齢は72歳(思ったよりも〇〇〇)で中央値(一番多い年齢層)が75~79歳程かと思います。そして、世間でゆう後期高齢者(75歳以上)が全体の6割!!見た目と行動力は50代だけど実は・・・ということにビックリですわ。

一般的に、この年齢層では「生活習慣病予防」も大切ではありますが、近年では加えて、『寝たきり・介護状態にならないための体力維持=フレイル予防』ということが重要視されるようになってきました。『フレイル』耳にされたことありますか?。



フレイルとは・・・加齢により心身の活力(社会とのつながり・認知機能・筋力など)が低下し、要介護になる可能性が高い状態のことです。

ここに『フレイル5つのチェック・リスト』がありますので、やってみませんか？
ご自分に当てはまる項目の口に👉チェック(レ点)してみてくださいね～。

- ☐ この半年間で体重が2～3 kg以上減っちゃったわ！
- ☐ ここ2週間ちかく、わけもなく疲れた感じがするのよー。
- ☐ 最近、ペットボトルのふたが開けづらくて・・・。
- ☐ 以前に比べて歩くスピードが落ちてきたかも？
- ☐ 軽い運動(ウォーキングや体操など)週に1回もやっていないわ～。

チェック項目が

【0個】素晴らしい👍健康だそうです。今の生活を楽しみましょう。

【1～2個】フレイル予防対策を、日常生活に取り入れましょう。

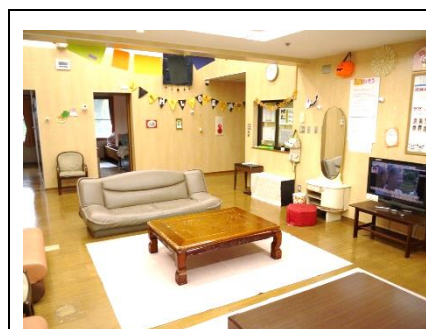
【3個以上】フレイルの可能性が・・・おかしいな？と思ったらかかりつけ医に要相談かも。
日常生活を見直してみましょう。

いかがでした？わたしは3個もチェックがついたぞます。今からフレイル予防始めなくっちゃ！
次回は『フレイル予防のためのエクササイズ』について勉強してまいりますので、3個以上チェックがついた方は絶対に見て下さいませませ。

*******それでは皆様、ホントに、ごきげんよう*******

【令和3年度福祉充実計画による生活環境の改善を進めています】

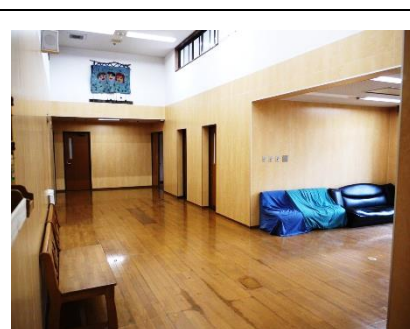
1. はぎの郷本館壁紙修繕事業 【壁パネル貼付け終了、コーキング作業中】



女性棟リビング



男性棟リビング西



男性棟リビング東



食堂 カウンター側



食堂廊下側



ノーム作業室B

壁面の壁紙の傷みや石膏ボードの破損が目立つ殺伐とした状況でしたが、落ち着いた木目調の壁パネ

ルに交換しました。感染対策や衛生対策上も消毒液をかけて拭きとれるようになり、安心も増えました。

2. はぎの郷別館玄関前 カーポート整備事業 【工事完了】



雨や雪の日ぬれずに車に乗り降りできるだけでなく、厨房からの食事の運搬も天候を気にせず行えるようになりました。2m積雪に耐える構造なので大雪でもほぼ心配は無いと思います。

3. ジョブスタジオ ノーム カーポート整備事業 【工事完了】



ノームは毎日、送迎車運行していることもあり、カーポートは長年の悲願でした。大雪の朝、送迎車を掘り出す苦闘はしなくてよくなります。なかまの皆さんもカーポートから、ぬれずに館内に入ることが出来るようになりました。

【引き続き新型コロナ感染対策を行ってゆきます】

全国的に新規感染者数が減少傾向にあり、少しホッとできる状況になってきました。なかまの皆さんや職員は2回のワクチン接種を終え、市中の感染拡大の状況を見ながら、日々の社会活動（例：通院をする、散髪へ行く）を実施してゆきたいと思いますが、引き続き、手洗い・消毒・マスク・3密の回避等、必要な感染対策は緩めず行ってゆきたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。（水野）

