

午後の体操

アウルの昼下がり、レストランから笑い声や歓声が毎日聞こえてきます。昼食後に入居者様や職員がおしゃべりに花を咲かせているのでしょうか？

実はこれ、機能訓練指導員による午後の体操参加者の声。ゴムバンドや風船を使った筋トレなど座ったままできる運動を、毎日午後1時30分から希望者に向けて行っており、楽しいプログラムのおかげで笑い声が絶えないのです。

特に人気なのが夢中になれる風船バレー。また、時折みんなで歌を歌ったりと、飽きずに毎日参加したくなる工夫も加えられています。おかげで参加者が増え、今では2回に分けて実施するほどに拡大。にぎやかな午後の体操の様子は、PRに効果抜群だったようです。



日本髪でお正月気分のリリことこな

人日の節句

日本には桃の節句や端午の節句などがありますが、「人日の節句」というのがあるのをご存知ですか？

この節句は「七草の節句」ともいわれ1月7日七草粥の日です。七草を食べる習慣は中国から伝わり、日本では年の初めに若菜を摘んで新しい生命をいただく「若菜摘み」の伝統が変化して七草粥の習慣になったといわれています。江戸時代には一般に定着して、江戸幕府の公式行事になっていたとのこと。

現在の七草粥は、正月に食べ過ぎて疲れた胃をいたわり、一つひとつが滋養に富む七草で栄養バランスもしっかりとれる素晴らしいお粥です。今年の1月7日もぜひ温かく優しい味付けのアウルの七草粥を召し上がっていただき、皆様の1年間の無病息災を願いたいと思います。



栄養士 山本陽子

●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

アウルコート真駒内

〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3
TEL.011-588-1122 FAX.011-588-1133
入居相談受付中 ☎0120-916-768

- 地下鉄南北線「真駒内」駅下車
- じょうてつバス「真駒内駅前」停で真駒内線に乗り(約5分)「南町4丁目」停下車(徒歩約4分)

アウルコート真駒内 <http://www.owlcourt.jp>



ふくろうの家 だより

その42
2018年1月

●発行/株式会社私の青い空
●編集/アウルコート真駒内広報室 〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3 ☎011-588-1122



時代は巡る

代表取締役 武田 治信

平成29年も終わり、早平成30年となりました。今でも鮮明に思い出すのは、小淵恵三氏が官房長官時代に「平成」と公表した30年前のテレビの映像です。昭和64年は昭和天皇崩御のため1週間ほどで改元され「平成」となったのでした。

振り返ると、平成元年は携帯型ゲーム機「ゲームボーイ」(任天堂)、ビデオの「ハンディカム」が発売されヒットしました。流行語大賞としては「セクシャルハラスメント」「オバタリアン」が金賞を受賞しています。消費税の3%導入、金融機関週休2日制、オウム真理教事件、美空ひばり氏死去と続き、相撲の千代の富士関が最多勝記録を樹立し国民栄誉賞が贈られました。

そして、昨年は、安倍総理がらみの加計、森友学園騒動から始まり、韓国の大統領逮捕、北朝鮮のミサイル発射等のニュースが世間を賑わせ

した。東京都議選では小池氏が圧勝しましたが、衆議院選挙では自民党の大勝でした。いつの世でも選挙はブラックボックスの中です。

一方で、うれしい話題もありました。ジャイアントパンダの香香(シャンシャン)が誕生しました。陸上の桐生選手が100メートル10秒を切るタイムを出し、体操の内村選手も10連覇という素晴らしい記録を残しました。プロ野球ドラフト会議では、清宮選手の指名権を7チームの中から北海道日本ハムファイターズが獲得し、私たち道民に新しい年の夢を与えてくれました。目まぐるしい時代の流れの中にあっても、希望を抱いて暮らしていきたいものです。

これからも寒い日が続くと思われませんが、お体に気を付けて、今年一年が良い年となりますよう祈念しております。

皆さんの笑顔で 今年の振り返り

新年第1号の『ふくろうの家
だより』は、笑顔のアルバム
2017年。行事のときの特別な
笑顔から、ふだんの暮らしでの
表情まで、カメラがとらえた昨年
の素敵な笑顔を集めました。

アウルコートの今年の目標は
「明るく、楽しく、前向きに」で
す。職員間はもちろん、入居者
様とも分かち合える合言葉とし
て日々実践し、今年もまたとび
きりの笑顔に出会えるよう努め
ます。



買い物中のお茶目なショット



入居者様の退院を喜ぶ職員



運動会に大興奮!



カメラに答えて満面の笑み



とんでんでのランチ前にパチリ



貸切市電でのパーティにワクワク



パルーンアートの贈り物



「わんちゃん、大好き!」



おいしくて思わず笑顔



敬老の日に幼稚園児たちと交流



アウル喫茶で、はいチーズ!



ドライブで羊ヶ丘展望台へ



普段は見られない微笑みに職員、感激!



カフェでスイーツなひととき



話題のシュークリームにっこり

今年も笑顔いっぱい の1年に

合言葉は「明るく、楽しく、前向きに」



アウルの四季彩々日記



●8/30(水)

貸切のポラリスでGO!

入居者様の要望に応え、新型低床
車両で貸切路面電車パーティを実施。
沿線住民だった入居者様がガイド役を
務め、約1時間の市電の旅は大いに
盛り上がりました。

●9/上旬

ドライブで羊ヶ丘へ

行き先の羊ヶ丘展望台はアンケート
で決定。4日に分かれて訪れ、白い恋
人ソフトクリームに舌鼓。雨天の日は途
中のカフェでティータイムを楽しみました。



●10/10(火)

第10回運動会は紅組勝利

恒例の運動会には今回も多くの方
が参加され、白熱した真剣勝負に会
場は熱気ムンムン。MVPトロフィーのこ
けしは、応援合戦で大活躍の入居者
様に贈られました。

●10/下旬

紅葉狩りとランチ

3日に分けて行われた外食行事は、
秋ならではの紅葉狩り付き。車窓から
紅葉を楽しみ、北海道神宮に参拝し
た後は近くのファミリーレストランで昼食
を取りました。

