

手洗い講習会

アウルでは、入居者様のより良い暮らしのために、職員が目的ごとに分かれた6つの委員会に所属して活動しています。そのうちのひとつが感染対策委員会。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を予防するために、さまざまな取り組みを行っています。11月のインフルエンザ予防接種の前には、入居者様に向け自由参加の講習会を毎年開催しています。

2018年は感染予防に大切な手洗いについて今一度学び直しました。実際に洗面台で手を洗いながら、十分な泡立て方など効果的な手洗い方法を確認。すべての部位をもれなく洗える「きらきら星」の替え歌を活用し、歌声が弾む楽しい講習会となりました。



ハロウィンのコスプレに挑戦したここな(左)とリリこ

スタッフ リレーエッセー

ハイタッチのススメ

皆さんはイライラして気持ちの切り替えがうまくいかない事はありませんか？
そんな時には“ハイタッチ”がおススメです。

心と体は密接につながっているとされています。気分が落ち込んでいる時やイライラしてしまう時、手を高く挙げることで脳が「楽しい」と勘違いをするそうです。

「とてもそんな気持ちになれない」と思うかもしれませんが、騙されたと思ってやってみてください。周囲の人とハイタッチをすることで徐々に明るく楽しい気持ちになれるでしょう。コツは“思い切り元気”にすることです。イライラと上手につきあって楽しい毎日を過ごしましょう。



介護職員 山形亜矢子

●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

交通機関
●地下鉄南北線「真駒内」駅下車
●じょうてつバス「真駒内駅前」停で真駒内線に乗車(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46
2019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



平成の新春

代表取締役 武田 治信

初春を迎え、平成31年、いよいよ平成最後の年となりました。名残惜しくも、平成は4月30日で終わり、5月1日からは改元されて、新元号になる予定です。

今年の干支は己亥(つちのとい)で、亥年には「無病息災」の意味があるとされています。病気をせず、災害など災いを防ぎ止め、足元を固めて次の段階を目指す準備をする年といえます。4月には統一地方選、10月には消費税が10%になる予定ですが、成果を出すべく猪突猛進する健気な亥にあやかりたいものです。

今年のNHK大河ドラマは『いだてん、東京オリンピック囁』に決まったそうです。これは1964年の東京開催までの経緯を、2020年開催に絡めて描いたドラマとのこと。1940年に戦況悪化で

大会を返上した東京は、1960年でも敗れ、1964年(昭和39年)にようやく開催にこぎつけたのでした。東京大会では日本人の活躍が子供心にも印象に残っています。まず重量挙げで三宅選手が優勝し、レスリング、体操男子、柔道の選手たちが優勝し、女子バレーの金メダル、そして、何よりも、国立霞ヶ丘陸上競技場を沸かせたマラソンの円谷幸吉選手のひた向きな姿が忘れられません。アベベの強さは別格でしたが、円谷は競技場に入っても決して後ろを振り返らず、イギリスのヒートリーに追い抜かれたシーンは、固唾を呑んで見守った記憶があります。来年の東京オリンピックも、日本人の活躍に期待したいところです。

今年もみなさまにとって、健康で幸多い年となりますように、平成の春に祈っております。

真剣勝負の場

見るだけ・聞くだけの参加ではなく、入居者様が主役になれる行事をめざし、2010年10月に第1回が行われた大運動会は、真剣に勝敗を競える場として入居者様の熱い支持を集めている行事です。昨年は10月4日(木)に開催され、紅白各組16名の入居者様と職員が5種の競技に臨みました。

午前10時30分に代表のあいさつで開幕した今大会は、途中休憩を含め約1時間ほどと短めのプログラム。競技内容も入居者様の体力や身体状況に合わせて、毎年少しずつ内容を変えています。初開催時のパン食い競争と綱引きは座ったままで参加できる別の競技と入れ替え、玉入れは的にお手玉を投げて得点を競うダーツ形式に進化しました。第2

回から始まり毎回大人気の仮装リレーも毎回改良を加え、現在は職員のみでの競技となりました。また、今回は新競技としてハイタッチリレーと人間輪投げが初登場しました。



▼競技前にラジオ体操

▼大きな風船を順に手渡し「大玉リレー」



▲的が動いて輪を受ける「人間輪投げ」



▲お手玉で高得点を狙う「玉入れ」



▲移動する職員とタッチ「ハイタッチリレー」



◀優勝した白組に代表からトロフィー授与

こけしのトロフィーを手にするMVP選手

今年は第10回

接戦の末、優勝したのは白組。職員がカードの指令に従って仮装して走る変身リレーの結果が、勝敗を決しました。紅白の組分けを毎年行うチーム編成で、紅白対決ながら終われば敵味方なしとなるあたたかな雰囲気も、アウルの大運動会の魅力です。

新しい元号で最初に行わ

れる今年秋の大運動会は、記念すべき第10回。健康的に体を動かし、チームを応援し、勝ち負けに熱くなる、そんな若々しい気持ちに込められる大会を実施できるように、職員は今年もプログラムづくりに知恵を絞ります。

平成最後の運動会は白組の優勝で幕 優勝めざして、あふれる熱気



アウルの四季彩々日記



●昨年10月中旬 彩りの定山溪で紅葉狩り

2018年最後の外出行事は豊平峡ダムまで足を伸ばしました。16日(火)～19日(金)の午前午後に分かれ、小グループでドライブ。帰りは藤野のおやき店でおいしい小休止も楽しみました。



●昨年10/13(土) 迫力の生演奏にノリノリ

毎年恒例の秋のレストランコンサートは、3回目の登場となるモカ・シエスタ。今回は職員も参加してビートルズメドレーを熱唱。迫力満点のバンド演奏と懐かしい洋楽に盛り上がりました。



●昨年10/18(木) 小学生が賑やかに来訪

生活科の授業「わたしのまち探検」の一環で、桜山小学校2年生28名がアウルを見学。眺めるだけだった建物の中に初めて入り、目にしたモダンな館内や暮らしに質問が百出。癒し課の2匹が大人気でした。

●昨年10/18(木) サンマの炭火焼きに舌鼓

毎秋恒例の旬の味。9月20日(木)に続く第2弾でも、ふっくらと香ばしい炭火ならではの味わいを堪能。お皿には頭と骨だけがきれいに残り、上手な召し上がり方に職員は毎回敬服です。

