



## 今月のいけだの里

### 「ハッピーホルモン」

いけだの里では、時々施設内に甘い香りが漂う時があります。ユニットでパンケーキを焼いたり、サンドイッチを作っておやつに食べたり、スイーツビュッフェなども。見てください、この満面の笑み！皆さんの豊かな表情を見ているだけでこちらの頬も緩みます。美味しいものを食べると“ハッピーホルモン”と呼ばれるセロトニンやドーパミン、エンドルフィンなどが分泌され幸せな気分になるそうです。毎日の生活の中に笑顔になる瞬間が増えるような工夫をして皆さんのハッピーホルモンを増やしていきたいですね。(望月)



## 今月のまいほーいけだ

### 「思い出」

秋も深まり、空気の冷たさをより一層感じる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。まいほーいけだでは、歌が好きな利用者さんも多く、日頃からリクエストに合わせて童謡や演歌をかけ、みんなで歌ったり、子どもの頃のことを思い出しながら曲に聴き入ったりして、楽しまれています。また、ピアノを演奏できる利用者さんがいらっしやるため、その演奏に合わせて歌うこともあり、他の利用者さんからは、「ピアノが弾けて羨ましいね」、「この曲は友達とよく歌ったよ」など、当時のエピソードも交えながら、歌うことを楽しんでいきます。職員は利用者の方の嬉しそうなお表情に毎回癒されており、いつまでも笑顔で過ごしていただけるように、日々関わりを持っています。(川窪)

## 「2024年度救急救命訓練の紹介をします！」

この救急救命訓練はいけだセンター開設以来、消防署から来ていただき行われているもので10年になります。(コロナの時期は中止)

先日職員が、『前を歩いている人が突然倒れて頭にケガをした』所に遭遇し、近くにいる人と協力して安全な場所に運び救急車を呼んだそうです。何かあるかわかりません。やはり訓練は必要と思いました。

毎年行っているため、少しマンネリ気味。そこで今年はグループに分かれ、「そこに倒れている人がいます」という場面から始めてみました。慌ててしまい、思った以上に出来ないものです。

講師からは「迷ったらとにかく胸骨圧迫をしてください」と何度も言われました。

その後食べ物をのどに詰まらせたときの対応です。背部甲打法と腹部突き上げ法を教えてください、みんなで人形を使って実践してみました。食べ物が出るまで5~6回ごとに交互に繰り返すそうです。意識がなくなったらすぐ蘇生法に切りかえる事、腹部突き上げ法をした時は内蔵損傷をしている場合もあるため、救急隊に伝える事も忘れないでと指導を受けました。

「こんなに強く叩くんですね」「突き上げて大変」と、みんなの感想が聞かれました。(花輪)



## 「池田地区文化祭に出展しました！」

ヘルパーステーション  
いけだ  
定期巡回

10月19日と20日に池田地区の文化祭が行われ、我々ヘルパーステーションいけだ(定期巡回)も出展させていただきました。

過去にも出展させていただき、ちぎり絵で富士山を作っていました。今年は何にしようかみんなで話し合い、山梨を象徴するものがないと、武田神社をちぎり絵で作成することにしました。

利用者さんにも協力をお願いし、折り紙をちぎってもらいました。「細かい作業がリハビリになるね」と張り切って皆さん行って下さいました。職員はせっせと訪問の合間を縫いながら貼り、立派な武田神社を作成することが出来ました。

地域の方にも褒めていただき、来年もちぎり絵を通して地域交流が出来るといいなと思っています。

協力してくださった皆さま、ありがとうございました。



## いけだブログ紹介

いけだセンターといけだの里では、毎月色々ないけだセンター<いけだの里>内容のブログを更新しています！右のQRコードからブログを見ることができます。

ぜひ、ご覧ください♪





# オレンジカフェいけだ ニュースレター



10月26日（土）のオレンジカフェのようす

甲府第一高校の「ア・カペラ部」を招き、鑑賞しました。学校歌やふるさと、蛍の光、残酷な天使のテーゼ、民謡と幅広い歌声を聞くことができました。学校歌を聞いて学生時代を懐かしんだり、知っている曲を一緒に口ずさんだり、迫力のある民謡を熱心に聞いたり、楽しんでいる様子が伺えました。

鑑賞後は学生を交えて5グループに分かれ、ことわざカルタゲームをしました。各グループで熱戦が繰り広げられていました。ことわざの意味を確認し合いながら、世代間で交流を楽しむことができました。また、一番多く札を獲得した参加者は、学生さんに一生懸命な姿を見せたかったから嬉しいと感想を述べてくださりました。

地域包括支援センターからの紹介や口コミで参加してくださった方が数名いらっしゃいました。最初は緊張されている様子が見受けられましたが、スタッフからの声掛けや他参加者との交流で徐々に笑顔もみられ、「また、来月も来ます」とおっしゃっておられました。



## 🍷 次回のオレンジカフェ 🍷

12月28日（土）… 手芸

送迎をご希望の方は、当法人の職員が送迎いたします。

健康体操や体験企画のほか、認知症や健康など日々のお困りごとに関するご相談も当法人の専門職員が伺います。

参加をご希望の方やオレンジカフェに興味のある方は、下記までお気軽にご連絡ください♪

特別養護老人ホームいけだの里  
甲府市下飯田 1-2-17 ☎055-236-3500  
担当：太田

日時		内容	
5月25日（土）	14:00~16:00	健康体操	笑いヨガ
6月22日（土）	14:00~16:00	健康体操	体力測定・脳トレゲーム
7月27日（土）	14:00~16:00	健康体操	染物
8月24日（土）	14:00~16:00	健康体操	県立大生による体操教室
9月28日（土）	14:00~16:00	健康体操	音楽療法
10月26日（土）	14:00~16:00	健康体操	アカペラ
11月23日（土）	14:00~16:00	健康体操	リース作り
12月28日（土）	14:00~16:00	健康体操	手芸
1月25日（土）	14:00~16:00	健康体操	書き初め
2月22日（土）	14:00~16:00	健康体操	ハーバリウム
3月22日（土）	14:00~16:00	健康体操	春の音楽会
4月26日（土）	14:00~16:00	健康体操	切り絵

## 感染予防対策に関しまして

オレンジカフェいけだでは、会場の換気・消毒と、担当職員の検温・手指消毒・マスク着用を徹底いたしております。

また、お越しになる方につきましても、入場前に検温と手指消毒をお願いいたします。マスク着用と併せてご協力をお願いいたします。

なお、オレンジカフェの参加・送迎をご希望を事前にご連絡いただいても当日、体調が悪い方や発熱がある方につきましては、参加をお断りする場合がございます。

ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

