



6月10日、中山認定こども園の園児14名と七夕の飾り作りをしました。好きな色の折り紙で輪飾りを作りながら、会話が弾み、「うちのお母さんは、短冊に女の子が生まれますようにって書いて、私が生まれたの。」とかわいいエピソードを聞かせてくれたそうです。七夕の日までにもっとたくさん飾りを作りたいとみんな頑張っていました。



グループホームの畑にサツマイモの苗を植えました。今回は、縦植えと横植え両方の方法をトライ。縦植えは、大きくて少ないお芋、横植えは小さいけれどたくさんのお芋ができるそうです。「縦植えは初めて」という方もおられ、育ちの違いを見るのが楽しみです。種類も2種類、紅あずまと紅はるか。窓から眺める屋内組は、どうやって食べたいかと調理方法で話が盛り上がり、天ぷらが人気だったようです。



通所リハビリで、そら豆の皮むき、塩ゆでにして頂きました。参加者は黙々と皮むきに集中されていました。終わった後には「久しぶりに懐かしかった。」「そら豆の味は素朴で美味しかったよ。」と笑顔で話されていました。

随 ずっくらばし

健康の為と称し、たま～に気か向いた時、10,000歩目指して1時間半程度のウォーキングで汗を流しています。歩く時間帯もまた決まっておらず、早朝や午前中、午後や夕暮れ時、夜といった感じで様々です。消費カロリーはスピードや歩幅、時間帯にもよりますが、だいたい350～400kcalを消費します。呼吸もオーバー気味に取り入れており、それよりも多く消費しているのではと思っています。夜明けの時間帯はお気に入りのウォーキングタイムです。一日の始まりがよりリアルに感じ、空気がとても美味しく感じます。年配の方や中高生、社会人といった様々な年齢層と出くわすのもこの時間帯で、やはり同じ感覚を抱きながら楽しんでいるのかな？なんて勝手に思ったりもします。その為に購入したウォーキングシューズを履いて、脚を痛めな

いように心がけています。クッション性や履き心地が好きで普段履きでもこのスポーツブランドのシューズを履いています。スマートフォンアプリを使うと目標値の設定が出来たり過去のデータを見返す事も可能です。目標を超えたらバッジを付与するといった勲章付与的な内容ですが、まだそんなに獲得出来ていません。他にもある飲料メーカーが健康と販売促進の為、目標の設定値を超えたらポイントを付与するといったアプリもあり、健康づくりがより身近なものに感じられるようになりました。ウォーキングをすることにより、腰痛などなく健康で充実した生活を過ごせて感謝しております。ただ、たま～にという所がまだまだですが、今後も無理なく自分のペースで楽しめたらと思います。

せいひ会の職員が思うがままをリレー式に綴るコーナー。
今月は元亀の里の吉居巧己さんです。



せいひ会だより

2024年（令和6年）
7月1日発行
＜第301号＞
社会福祉法人せいひ会
<http://www.seihikai.jp/>



6月は5月の母の日に続き「父の日」。父の日ギフトのトップ3にいつも入っているものってなんだと思いますか？母の日では、いつもお花が上位に入っていますが、お父さんへのプレゼントは上の写真にも写ってる「お酒」だそうです。寿限無では、丸天やかまぼこの炊いたものをおつまみにノンアルコールビールをいただき、「昔はよく飲みよったな」と男同士の会話を楽しんでもらえました。他の事業所でも、レクリエーションで汗を流し、手作りのカードやお花をプレゼント。通所介護のカラオケも採点モードで盛り上がったようです。お父さん、いつもありがとう。

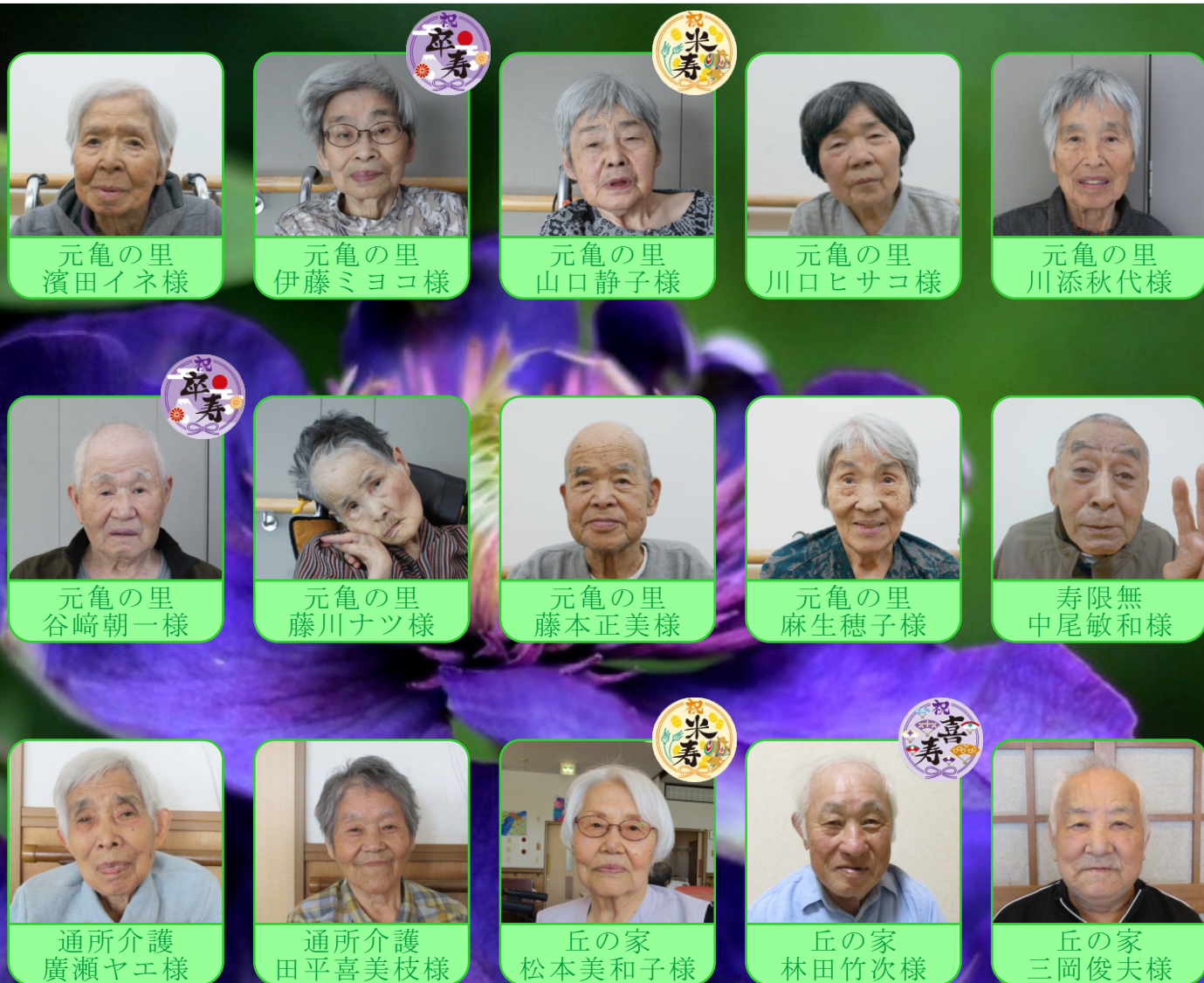
6月の行事

5日 誕生会（通介）
15日 父の日（各事業所）



7月の行事予定

6・7日 七夕（各事業所）
上旬 料理教室（通りハ）
8～26日 お楽しみ会（風和）



お誕生日おめでとう



風和の里
村上恵子様

バースデーインタビュー

昭和15年6月生まれ、84歳になられます。長崎市内の平和公園近くで生まれました。当時のお話を伺ったところ「丁度戦争のありよるころで、よか思い出なんか何もなか。」「まだ、子供で怖さは解らんやったけど。母の手作りの頭巾をかぶった。外は黒で内側は赤い頭巾。あれだけは忘れんねー。頭の所に薄い綿が入ってたね。怪我せんようにね。」と話されていました。「母は18で私を産んでくれて。三菱造船所で働く父とは年が離れとって、父は35歳の時に亡くなった。その時母は23歳やった。」「食べていくのに一生懸命で、子供の頃の思い出なんか無いよ。」との事。恵子さんは28歳で大阪に行き、住み込みでの仕事を何十年もしてきたそうです。「大阪の南のど真ん中よ。とにかく、ビルの中で暑かった。休みの日は腰が痛いからお灸をしに行ってた。病院の注射は高いから。お灸を1日3回。もう、熱くて熱くて。ほとんど我慢やね。やけどもしてたし。」と話されていました。風和の里での生活を尋ねると「皆良くしてくれるしワーワー言いながら楽しいよ。」「歩けるようになればねー。」と近況を語ってくれました。



通所介護

通所リハビリ

寿限無
ショートステイ



寿限無 2 階利用者

寿限無 ショートステイ

寿限無
ショートステイ



風和の里 南ユニット

LIFE
is
a work
of
ART

今月の作品
紹介です。

寿限無
ショートステイ



枝豆ごはん
揚げ出し豆腐
焼き鳥
夏野菜サラダ
梅酒寒天
そうめん汁



散らし寿司
白和え
浅漬け
すいか
すまし汁
おやつ：アジサイ



職員
紹介

河野 真弓

今年3月より風和の里の厨房にて勤務させていただいております。しばらく厨房の仕事から離れていましたので、久々の仕事にあたふたしながらも皆さんに助けて頂きながら働かせてもらっています。私の性格は大雑把で気の利かない所も多々ありますので、お気付きの時には教えて頂けると助かります。これからよろしくお願いします。