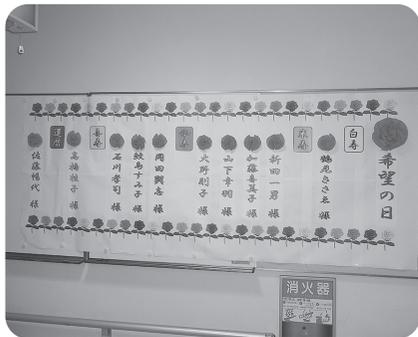




アドナイ刊

主の山に備えあり (創世記22章)

発行 社会福祉法人 十字の園
 ケアハウス アドナイ館
 細江デイサービスセンター
 発行責任者 河出 雅代
 〒431-1304 静岡県浜松市北区細江町中川7437-8
 電話 (053) 439-1200 (代表)
 439-1212 (デイ直通)
 FAX (053) 439-1211
 郵便振替 00890 - 9 - 125741
 E-mail: hm-adonai@orion.ocn.ne.jp
 URL: http://www.jyuji.or.jp/hamamatsu_city/adonai/



アドナイ館希望の日 節目のご長寿者

(2021年9月18日)



書道が趣味のOさんは脳梗塞で右麻痺になりましたが、ドクターの助言で筆を左手に持ち替え、「不自由を常と思えば不足なし(家康の遺訓)」と書き多くの人を励ましました。

「失われたものを数えるな、残された機能を最大限に活かせ」はパラスポーツの精神です。選手は、残った機能を最大限に発揮するために身体を作り、技術を磨きアスリートになっていきます。

東京パラリンピックは新型コロナウイルスのために家で観戦しました。日本での開催により22の競技、障碍の種類や部位、程度により、539種目が連日テレビで放映されました。私もテレビに釘付けになり、感動の連続でした。またパラ競技の内容もルールも覚ええました。

一番の興奮と感動は、競泳の鈴木孝幸選手です。メダル0(ゼロ)に終わった前回リオパラの後に教会で出会った孝幸さんは見事にアスリートに変身していました。大会前に、出場する5種目の全てにメダルを取ると宣言した通り、金①・銀②・銅②の5つのメダルを取りました。

「やればできる、やったらできた」のですね。教えられます。

(つるかめ)





「自分に金メダル」

施設長 河出雅代

東京オリンピックピック、パラリンピックが開催されました。

賛否が問われるなかでの強行開催でしたが、始まってみると、連日繰り広げられる選手たちの活躍、メダルをかけた真剣勝負に興奮し、勝つても負けても涙が出てしまうような感動の日々でした。

今回は日本での開催という点ともあり、今までになくパラリンピックにも注目が集まりました。様々な障がいを抱えた人が参加できるように各競技のルールには工夫が凝らされています。また障がいの種類や程度によってクラス分けをして公平な条件で戦えるようにもなっています。パラリンピックにはどんな人でも受け入れるという姿勢が感じられます。

「失ったものを数えるな、残されたものを最大限に生かせ」はパラリンピックの父とも言われるルードヴィヒ・グッドマン氏の言葉です。パラリンピック

の精神とも言われるこの言葉は、パラアスリートたちだけに向けたものではありません。

病気や年齢による身体機能の衰え、今回のコロナ禍や思わぬ災害などにより当たり前の生活ができなくなってしまうなど、人は生きて行く上で様々な試練に出会い、喪失感を覚えたり絶望してしまうことがあります。そんな時グッドマン氏の言葉は私たちを奮い立たせてくれます。

讚美歌284番は、希望の日（アドナイ館の敬老祝会）で毎年歌われる定番の讚美歌です。その歌詞では、年を取って白髪になってもいつでも神様の愛があるから安心しなさい、と歌われています。

今のありのままの自分、与えられた環境を受け入れ、できることを精一杯行いながら、一日一日を積み重ねていきましよう。今日ある自分は、それぞれ金メダルに値します。

地域のひろば

私たち吹奏楽部の一年間の活動の中で、九月の「希望の日」での演奏会は、毎年心待ちにしている活動の一つとなっております。

ます。廻りますと、二十年程前から続けている演奏会です。夏の大会が終わり、秋の初めに皆様方とお会いできるこの大切な日を、私も毎年楽しみにしており、温かなお言葉をかけてくださることに心から感謝しております。

『聖隷の地に音楽を』

聖隷クリストファー中・高等学校 吹奏楽部顧問 教諭 山田 内栄

この「希望の日」に行われる私たちの演奏会は、貴施設の職員の方々の共同作業です。まだ記憶に新しい「浦島太郎」・・・シナリオをもとにミーティングをして、どの場面でどのような音楽を演奏するかを決めるのです。竜宮城での場面では、ダンス音楽を、最後に浦島太郎が煙とともに白髪のおじいさんになってしまう場面では、ウインドチャイムとシンバルを・・・

というように、一緒に作り上げていきました。職員の皆様の熱い想いに負けないように、私たちも思いきり演奏したことを今年でも鮮明に覚えております。本年度より、SCB(聖隷クリストファーブラスバンド)サポートクラブを立ち上げ、貴施設にご入会いただきました。重ねて心から感謝申し上げます。

その思いに込められるよう、今、私たちにできることを考え、リモート演奏や野外での演奏会、また清掃活動などを取り入れ実践していきたいと考えております。そして、この聖隷の地に生きる私たちが、音楽で皆様方と末永く繋がれていきますよう、真摯に取り組んで参ります。





「理想として描いてきた施設」

(福) 牧ノ原やまばと学園
理事長 長澤道子

牧ノ原やまばと学園には、「アドナイ館」のようなお元気な高齢者のためのホームはありません。「なぜつくらないの?」と言われますし、時には、「理事長は、老後どこへ行くつもりですか?」と質問されたりします。それで、当法人も今後検討しようということになったのですが、私の老後の選択肢の一つには「アドナイ館」も入っています。理由としては、「礼拝がある」こと。また、「自由な生活をしながら、適度に支援を受けられる」ことなどが挙げられます。

礼拝は、愛の乏しい自分をお詫びし、ともに歩んで下さる神に感謝し、新しい希望や力を頂く恵みの場だと思うので、私にとってはとても大切なものです。

そして、「自由に、自分らしい生き方ができる」ことも魅力的です。例えば、アドナイ館から大学に通い卒業後は日キ社事同盟のお手伝いをされた斎藤さ

んなど、良いお手本だと思います。

私の手元には一九九三年九月発行のアドナイ刊・創刊号がありますが、それによると、軽費老人ホーム設置計画書を三十年前に市へ提出したが、当時は特養ホーム建設が優先され、計画は実現しなかったとあります(十字の園・綿鍋義典理事長記)。

しかし、「低廉な価格」、「制約のない自由な生活」、「適切な援助という安心の中での自立生活」、また、「地域社会に広く開かれた施設」という夢は、消えることなく継承され、三十年後、「わたしたちが理想として描いてきた施設をここに実現でき、心より感謝」という、理事長の喜びの挨拶になったのです。

あれから二十八年、御心(みこころ)に適って誕生した「アドナイ館」が、今後も、神様の愛を現わすホームとして、希望の光を灯し続けていかれるようお祈り致します。

たべもの - 厨房より -
124 あれこれ

「十五夜」お月見だんご

今年の十五夜は9月21日でした。

別名「中秋の名月」とも言われ「秋の真ん中に出る満月」を意味しています。

現在では満月を觀賞したりお団子やスキを供えたりしてお月見を楽しむようになりました。十五夜は別名「芋名月(いもめいげつ)」とも言われ、その名前にちなんでさつま芋や里芋など芋類を備える風習もあるようです。お月見団子は十五夜には15個供えるのが一般的で、お月見を終えた後に食べる事で健康や幸せを得る事ができると伝えられています。今年も美しい満月がみられますように。



- 高齢者と住まい -

福祉情報 - その150 -

高齢者の住まいは多様化しています。代表的な住まいの概略をまとめました。

住まいの種類	対象	特徴	費用の相場	
			初期費用	月額費用
介護付き有料老人ホーム	施設により自立~要介護まで	施設の職員が24時間介護サービスを提供。人員配置基準がある	0~数千万円	10万~50万円
住宅型有料老人ホーム	施設により自立~要介護まで	介護サービスは外部事業者との別契約で、介護保険の使い方の自由度が高い。人員配置基準はない	数千円	10万~30万円
サービス付き高齢者向け住宅	自立型と介護型がある	賃貸借契約が基本。介護サービスは外部事業者との別契約	数十万~数百万円	10万~40万円
認知症グループホーム	要支援2以上、認知症の診断	少人数の共同生活。24時間体制で見守りを受けられる	0~数百万円	10万~30万円
シニア向け分譲マンション	条件はないが自立が中心	資産となり、自由度も高い。戸数は限られる		
ケアハウス	自立型と介護型がある	費用が安い。戸数が少なく、入りにくい	0~数百万円	6万~20万円 収入などによる
特別養護老人ホーム	原則要介護3以上	介護が必要な高齢者の暮らしの場。待機者が多く、すぐに入れない場合も		10万~15万円 収入などによる
介護老人保健施設	要介護1以上	在宅復帰などをめざし、リハビリできる。3か月~半年など短期間の利用を想定	不要	
介護医療院	要介護1以上、長期療養が必要	介護と医療が必要な高齢者の暮らしの場。現在の介護療養型医療施設は2023年度末までに転換		5万~25万円 収入などによる

ケアハウス

希望の日特集

二〇二一年九月一八日にアドナイ館希望の日を開催しました。コロナ対策の為、例年に比べ短い時間での開催となりましたが、入居者の皆様で敬老のお祝いが行え、嬉しいひと時を過ごすことができました。

アドナイ館 節目のご長寿者



白寿

鶴見 ささる様

米寿

新田 一男様

加藤 喜美子様

山下 幸羽様

大野 則子様

傘寿

岡田 與志様

鮫島 すみ子様

石川 孝司様

喜寿

高橋 桂子様

還暦

佐藤 暢代様

米寿者から一言

「米寿へ感謝」

入居者 新田 一男

アドナイ館希望の日に米寿のお祝いの言葉ありがとうございます。

四月二日で米寿になりました。

浜松市からも米寿のお祝いをいただきました。其の節は職員の皆さんありがとうございます。健康第一に毎日楽しく散歩しています。

「皆様へ感謝」

入居者 加藤 喜美子

皆様の心のこもったお祝いを頂戴致し心より感謝申し上げます。アドナイ館に於ける生活は皆様に支えられ助けられての日々です。これからもよろしくお祝い申し上げます。皆様の日々の生活が平和であります事を願っています。

「感謝」

入居者 山下 幸羽

二〇二一年九月一八日アドナイ館では希望の日と著し長寿者をお祝いして下さいました。ありがとうございます。米寿の実感はないけれど今の体調なら卒寿迄は頑張れるかな？と希望が叶う事を楽しみに：

先輩を見習って健康に気配りしながら入居者方、職員さん方今以上にお世話になりますのでよろしくお祝い申し上げます。

「皆様へ感謝」

入居者 大野 則子

浜松の木々のみどりある丘のケアハウスアドナイ館に、今年五月から入居させて頂いている大野則子です。

大阪高槻病院で夫、大野忠彦が亡くなり一人ぼっちになりました。息子三人のうち一人は牧師ですが、心配してクリスチャンの母ならと入れていただきました。感謝の日々をすごしています。どうぞこれからも主におまじわりをよろしくお祈りします。

ケアハウス日誌

7月

8 自動車文庫 介護相談日

12 買い物ツアー

14 28 ビューティーヘルパー

15 フラワー教室

16 防災訓練

21 夏の食事会

23 よろず相談(施設長)

8月

6 浜松市指導監査

7 21 28 移動スパー

11 25 27 買い物ツアー

12 介護相談日

18 自動車文庫

19 ビューティーヘルパー

21 フラワー教室

25 よろず相談(施設長)

9月

1 防災訓練

4 11 25 移動スパー

6 8 22 買い物ツアー

8 自動車文庫

16 ビューティーヘルパー

17 フラワー教室

18 希望の日

30 よろず相談(施設長)

お家で簡単エクササイズ3

今回は骨盤底筋のトレーニング

(骨盤ゆらし運動)です。

デイサービス

準備



タオルに結び目を一つつけて下さい。それを椅子の上ののせます。結び目の上に肛門がくるように座ります。出来れば、背もたれから背中を離しておいて下さい。肛門周りの筋肉が骨盤底筋です。

基本の姿勢

骨盤左右揺らし運動



骨盤底筋を意識しながら手を腰にあてがって、骨盤を右に左にユラユラ揺らしていきます。

呼吸をしながら、動きはゆっくり。左右10セットくらい行います。

骨盤前後揺らし運動



骨盤底筋を意識しながら手を腰にあてがいます。お腹を少し前に出して骨盤を前傾させ、力を抜いて骨盤を後傾させて下さい。前後10セットくらい行います。

お腹抑え深呼吸



おへその上に両手を置きます。5秒ぐらいかけてゆっくり息を吸います。骨盤底筋を締めながら、10秒ぐらいかけてゆっくり息を吐きます。

最初は少ないセットから、ゆっくりとした動きでやってみましょう。

(((♪ デイサービス日誌 ♪)))

	レクリエーション				
	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
7月	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動
8月	夏祭りレク	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動
9月	個別グループ活動	個別グループ活動	敬老祝会	個別グループ活動	個別グループ活動

(((☆ デイサービスの動き ☆)))

【デイ会議】 7月中止 8/19 9/16	【出張】	【サービス担当者会議】 9/10	【実習】	【ボランティアの皆様へ】 現在は新型コロナウイルスの影響によりご遠慮頂いています。状況が落ち着いた際は、お声がけいたします。
--------------------------------	------	---------------------	------	---

新職員紹介



加藤 義孝

出身地 浜松市
部 門 第2アドナイ館

9月から「宿直」第2の人生始めています。19年間十字の園特養で就労。4月に第2アドナイ館へ異動。今回アドナイ館にお世話になりました。よろしくお願いします。

夏の食事会開催しました

新型コロナウイルス感染予防の為、今年度も夏祭りを中止し、夏の食事会を開催しました。

雰囲気だけでも夏祭りっぽくなるよう、出店を感じさせる料理や、くじ引きによるプチゲームを行い夏のひと時を楽しんで頂きました。



防災の日

9月1日は防災の日。アドナイ館では、毎年この日に防災訓練を実施しているのですが、今年は緊急事態宣言下の為、人が集まるのは難しい。この為、入居者代表者を対象に、炊き出し訓練を実施しました。「簡単に作れるね」「昔に比べご飯が美味しくなったね」等の感想を頂き、和気あいあいとした訓練が行えました。



曳馬野

秋の風 小枝ゆすぶり リスの群

夕蟬の鳴く声途切れし夕暮れの

施設の窓にも秋はひそかに

なつかしき師の描きたる女人像

ふるさと恋うる想いはなきか

つつましく頑固に生きて来し今を

生かされてこそとよう／＼気づく

いわし二匹

おなかそろえりや

なおうまい

あじさい

陽出子

春海

佐和子

募集

アドナイ刊へのご感想をお寄せ下さい。(編集委員会)

皆様のお支えに心より感謝申し上げます。

9月 隠岐教会

7月 吉崎敬次様
藤井由紀子様

『献金者ご芳名』

(敬称略)

献金感謝

7月分	2件
	15,000円
9月分	1件
	1,000円
合計	3件
	16,000円
4~9月累計	98,000円

ロビーのエアコン入替えました

昨年度からの「受水槽」「給湯器」工事に続き、この度エアコン入替工事を行いました。不具合はガス漏れ。改修箇所を事前に確認し、春を待って修理を実施。が、数日後にはまたガス抜け。その後、調査・特定に数か月かかり、結局、エアコンから配管まですべてを入替えることに。業者さんを急がし、7月によりやく工事完了。本格的な夏を前に工事が終わりホッとしましたが…老朽化が進むアドナイ館次はドコに不具合が出るか？ドキドキが止まりません。

毎週土曜は移動スーパーの日

企業から移動スーパー販売のお話を頂きました。来てもらえば外出もしなくて済むし、屋外での販売は感染対策もとれる。渡りに船とアドナイ館に来て頂くことにしました。販売案内をすると皆様興味津々、何を積んでくるのか？来る前からソワソワです。8月7日、販売初日は人だかり。皆様買い物を楽しめたようです。なお、この日の売れ筋は「アイスクリーム」でした。



あ と が き

最近「親ガチャ」という言葉を耳にします。駄菓子屋等にあつたお金を入れてレバーを回す「ガチャガチャ」に由来する言葉だそうです。出て来る物は運次第。親への不満、他人と比較してもしょうがないのですが、コロナ禍で浮き彫りになる格差社会。家庭環境、進学や就職、弱い立場の子供達が割を食い、嘆きたくなる気持ちも分かります。「親ガチャは仕方ないけど他に希望がある」そんな社会になればと考えます。(SHI)