



毎年恒例となった出し物といえ  
ば、一日3回披露した「よさこい  
踊り」。この日のために、出演す  
る職員は連日の猛暑にも負けず練  
習を続け、何とか皆様へご披露で  
きるまでになりました。強力なり  
ズムに力強い掛け声と機敏な踊り  
が独特の迫力を生み出し、職員の  
掛け声に呼応していただいた皆様  
のおかげで、会場は興奮の熱気に  
包まれました。皆様、お楽しみい  
ただけましたでしょうか。



八月二三日(土)、一年の中で  
最も大きなイベントである納涼祭  
が盛大に行われました。今年はこ  
利用者様が通行しやすいように、  
廊下の道幅を広くとりました。そ  
のせいか、昨年に比べ、様々な催  
し物に多くの方が参加されていた  
ように見受けられました。

当日は準備万全の中、朝から雲  
行きが怪しくなり、いつしか雨天  
に。遠方からお越しいただく方の  
足が遠のいてしまうのではないだ  
ろうかと心配しましたが、全天候  
型の配置ということもあって、天  
候をよそに皆様の熱気と笑みが会  
場を盛り上げてくださいました。  
そしていつしか天候は回復に向か  
い、野外での飲食のひとつが文  
字通りの「納涼」という心地よさ  
となりました。

他、祭りに欠かせぬ生ビールは  
皆様ののどを潤し、生ビールの売  
れ行きが屋台の盛況ぶりを表して  
いました。その涼風にあおがれ、  
東京音頭など数々の曲に乗せて太  
鼓を囲む盆踊りは、いつしか踊り  
の輪となっていました。



きらら納涼祭



# きららだより

平成26年10月号(夏秋号Vol.10)

(編集担当)





## 健康増進のための一日3分間マッサージ

マッサージは特別な道具を使うことなく手軽に行うことが出来るので、古くから日本だけでなく世界で広く行われています。摩擦方法にはさまざまな手技（摩擦の部位、程度（軽度、中等度）、時間など）があり、乾布摩擦は刺激負荷の部位への直接的作用のほかに、全身的にリラックスさせて不眠・不安・抑うつ改善、疼痛の緩和、免疫機能の亢進する作用があるので、近年、相補、

代替療法として行われています。その作用機構は副交感神経緊張によるとされています。

しかし、虚弱な子供・高齢者、脳血管疾患・心臓疾患などの罹病者、さらに治療中の服用薬によって変わってくるので、医師、リハビリ専門家の指導、処方のもとで行われることが望ましいです。

（河野施設長）



8月21日（木）午後2時から、1階リハビリホールにおいて、ハワイアンバンドとフラダンスによるハワイアンショーが行われました。各フロアから大勢のご利用者様が参加され、後半ではバンドの楽曲に合わせてご利用者様どうして歌うなど、日頃とは違った異空間情緒を満喫されたことと思います。

昔懐かしい楽曲に触れることは、感情（認知作用）へ直接的に働きかけます。このように楽曲等を通して生活の質を向上させる試みは、純粋に聴き入れられているご利用者様を拝見していると、その効果が波及してまいります。

アロハ姿でのウクレレ演奏と美しい歌声、それに鮮やかなフラダンスは、南国ハワイのビーチで踊りたくなる気分を駆り立ててくれます。毎年恒例の行事ではあるものの、「更にスケールアップした」元気な企画を今後も考えていきます。ご利用者様の笑顔は我々職員の笑顔でもあります。（事務課）



7月15日（火）、外の気温も30度を超えた暑い日に、夏の風物詩ともいえる「すいか割り」を行いました。丸々とした大きなすいかを前に皆様気合いが入ります。力いっぱい棒を振り上げられ、「えいっ！」と振りおろすも、なかなか命中しません。「もっと右！、右！、そのまま真っすぐ！」と、周りの皆様の元気な掛け声も加わり、何度目かのチャレンジの末、見事にすいかが割れました。拍手の中、取り分けられたキーンと冷えたすいかを召し上がっていただき、ひとときの夏を味わっていただきました（5階介護士）

### ミニ・ピヤガーデン

6月27日（金）、施設内でのレクリエーションということで、普段は外出のレクリエーションに参加できないご利用者様を中心として、参加していただきました。

普段はなかなか拝見することのない表情を見せていただき、とても楽しまれていた様子がうかがえました。「楽しかったよ、ありがとう」とおっしゃっていただきました。ノンアルコールではあったものの、施

設内ピアガーデンは盛り上がり、開催することができてとても良かったと思います。これからも一風変わった催しを企画して皆様に楽しんでいただければと思います。（介護士）

### おしどり寿司

ご利用者様から好きな食べ物を伺うと、上位に入るのがお寿司ということで、今回の外食レクは施設近くにある回転寿司へ行きました。

お店に向かう車内では、普段口数の少ない方が笑顔で話して下さったり、お店に着いてからは、広い店内に驚かれたりネタの種類が多くて迷われたりと、楽しそうなお様子でした。直接注文する方、ランチメニューを注文する方と様々で、デザートはアイスやメロンを召し上がり、皆様とても喜ばれていらっしゃいました。（7月8日（火）5階介護士）

### 予防接種のお知らせ

横浜市において、本年10月から新たに成人用肺炎球菌ワクチン予防接種が定期接種化されます。今年度において65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上となる（なった）方が、今回の予防接種の対象となります。詳しいご案内は、今年度予防接種の対象となる方に対してのみ、住民票管轄の自治体より個別に予診票が送付されますので、ご確認ください。

接種を希望される場合は、予診票をお持ちのうえ、当施設において接種を受けることができます（入所ご利用の方のみ）。

なお、過去5年以内に2回目の接種をすると副反応が起きやすくなるとされていますので、5年以内に2回目の接種を受けないようご注意ください。また、本予防接種は、接種を受ける法律上の義務はありません。（事務課より）