

ひなの家押野通信 第5号

アヒル小屋の雪囲いが取り外し ポカポカ、春本番を迎える



雪囲いが外されるアヒル小屋

好天に恵まれた4月9日、アヒル小屋の雪囲いが取り外されました。2羽のアヒルが暮らす小屋は、昨年11月にアクリル板を周り

畑で草むしりに汗

に取り付け、冬の風雪と寒さに備えました。

さわやかな春の陽気となったこの日、職員が木枠を外してから、アクリル板を取

ひなの家押野のアヒル小屋では、雪囲いを外す作業がありました。また、隣の畑では、利用者とスタッフが草むしりをして、夏野菜を植える準備をしました



ひなの家 押野

野々市市押野1-31
電話076(287)5810



野菜植えに備え、草むしり

また、小屋のそばにある畑では、夏野菜を植えるために利用者の方や職員が草むしりに汗を流しました。広さ約300㎡には、一部にはジャガイモが植えてありますが、これからキュウリ、ナス、トマトなど夏野菜を植える予定です。収穫した野菜はホームの食事に利用します。

野菜づくりに備える

り外していききました。小屋にはさわやかな春風が吹き込んで、アヒルたちはガア、ガアとうれしそうに鳴いていました。



を撮る



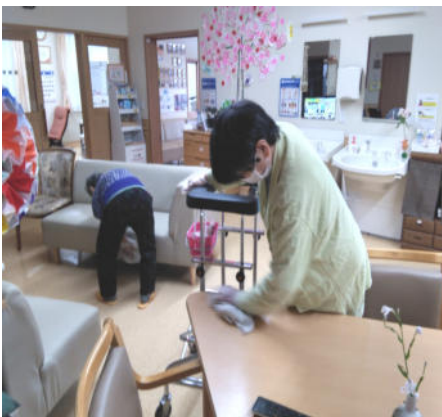
小野治郎写真館③

テーマ:加賀藩ゆかりのしだれ桜



2020/03/20

野々市市押野3丁目の民家にあるしだれ桜。加賀藩3代藩主前田利常が兼六園に植えた由緒ある桜の「孫」。兼六園の子の苗が津幡町の「喜多家」に移植され、そのまた子の苗が押野にやってきた。高さ6〜7m。撮影時は7分咲き。青空でなかったのが残念だ。(おの・じろう カメラ歴40年余のアマ写真愛好家。ひなの家押野利用者。野々市市在住。81歳)



テーブルやいすを拭く利用者の皆さん



食器拭きにも励む

新型コロナウイルスに負けるな

職員、利用者が対策に取り組む

新型コロナウイルスの感染を防止しようと、ひなの家押野では職員や利用者の皆さんが日々、ホーム内の

衛生管理に努めています。毎日朝夕、フロアのテーブル、いすやソファ、フロアの手すりなどをアルコール

ルをしみこませた布できちんと拭いたり、2時間ごとに窓を開けて室内の換気に努めています。利用者の方も率先してテーブルやソファを拭いたり、食器拭きの作業に協力していただいています。

自宅でできる手軽な体操・西洋ヨガ「ピラティス」①

新型コロナウイルスの影響で、不要不急の外出自粛が叫ばれています。同じてまりループのてまりフィットネスのスタッフに西洋のヨガと呼ばれている「ピラティス」を紹介してもらいました。

自宅でできる手軽な体操です。数回にわたって連載します。皆さんも挑戦してみましょう。

〇太ももシェイプアップ

①椅子の背もたれに背中をつけて座る。

②息を吸って、吐きながら片膝を両手で抱える。同時に片方の脚は前へ伸ばす。

③息を吸い、吐きながら左右の抱える脚と、伸ばす脚を入れ替える。10回程繰り返す。

伸ばした脚が下がらなようにしましょう！

呼吸は胸式呼吸を意識！！
前回の呼吸法を最初に行ってもOK

長くスラっとした脚へ
脚の引き締めピラティス

ピラティスは体の深い部分の筋肉を刺激するため、全身にしなやかな筋肉がつきます。そのため、無理なくシェイプアップしたい方にお勧めのトレーニングです。

(てまりフィットネス 松山 裕紀)

参考・引用：
日本ピラティス指導者協会

「4月11日」

〇：和室に飾ってあったひな壇飾りの片づけがあった。7段のひな壇に飾り付けられていた人形を利用者の方やスタッフが一つ一つ丁寧に紙に包んで段ボールにしまいこんでいった。写真①。ひな壇は2月上旬から華やかに飾り付けられ、2か月間、利用者の皆さんを励ましてきた。(2日)

スタッフ紹介 「元気いっぱい」⑤

介護福祉士 的場 宏彰さん



優しく利用者と接する的場宏彰さん

別の介護施設で働いていた時、わずかな期間だが、お世話していた利用者が亡くなった。家族から「介護士は家族も同然。どこぞ葬儀に参列され、見送ってください」と言われ、胸がジーンときた。仕事にやりがいを感じた瞬間だ。

15年前、販売関係の仕事をしていたが、ノルマがきついうえ、職場の人間関係が大変だった。それなら、人との関わりを大切にできる介護の世界で働きたいと思った。

初めは苦労した。「施設の利用者や何を話していいのかかわからず、うまくコミュニケーションがとれなかった。グループホーム、有料老人ホーム、小規模特養

信頼関係を築くため、日々奮闘

「亡き祖母にさよならかわがってもらったおほあちゃん子。利用者や接するときはあちゃんを思い出して、「大切にしなければ」と思う。利用者や信頼を築いていくことが、「現在進行形の課題」と日々奮闘中。

◎ 編集後記

新型コロナウイルスのこととはもう書くまいと思っていました。でも、感染者はさらに広がり、とうとう日本全国に緊急事態宣言が出されました。感染者は石川県でも増えています。いつ収束するのか、まったく不透明。不要不急の外出を自粛するなどこれまでの生活を大幅に見直すことが大切です。とにかく今は我慢、我慢。(浦上)

〇：今年も花見会があった。例年は近くの公園でしていたが、今年はホーム内で桜を飾り写真②、利用者はちらしずしの花見御膳写真③を古鼓を打った。(5日)



写真①



写真③



写真②