第２０８号　平成２９年１１月発行

さくらだより

URL http://www.kaigo-sakura.com
E-mail info@kaigo-sakura.com

特定非営利活動法人
（NPO 法人）
介護サービスさくら

発行：さくら一番館

名古屋市名東区高針荒田 1011 番地
TEL 052-788-2390　FAX 052-788-2391

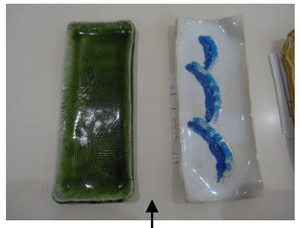
杜の仲間たち熱田より

【陶芸教室】

熱田区六野にある事業所「杜の仲間たち熱田」は、介護予防・生活支援拠点サロンとして開所しました。パステルアート、さをり織り、ヨガ、陶芸教室などを通して、多世代で賑やかに活動しています。今回は、八月より月に一回開催している陶芸教室についてご紹介します。

先生が用意してみえる粘土をろくろと手びねりにて作陶し、色付けは候補の数色から自分が希望する色を選び、一か月後に焼成された状態で受取ることができます。

初回はコーヒーカップ、湯呑を作り、先生のご好意で握り地蔵という可愛らしい携帯型？のお地蔵様を作りました。



二回目は、参加者様の希望により、タタラ粘土という厚さを５～７㎜にスライス加工した粘土で、軽い平皿を作りました。縦横比は、同じ板状の粘土から作っていくのですが、皿の淵回りの造作、皿面への模様の付け方、色付けの違いによって、個性豊かなお皿が出来上がりました。

出来上がりの具合は、掲載の写真でふむふむ、と鑑賞してみてください。中には、九十代の利用者様が作られた作品も入っています。

教室の様子は、せかされたり、騒がしい雰囲気ではなく、質問、疑問もその都度、先生に訊きつつ、落ち着いて作陶に向き合えるようになっています。

ご自分のペースで進めることができますので、お話しすることや運動が苦手で人の集まりはちょっと気おくれするという方も、気軽に参加して頂けます。

次回の11月30日に「杜の仲間たち熱田」で作る作品は、来年の干支である「戌」を作ります。犬種は、ダックスフントを予定しています。12月は、何を作るか決まっておらず、11月の教室終了後に歓談しながら決めることになっています。

12月は、名東区高針荒田にある「さくら一番館」でも、教室の開催を予定しておりますので、興味を持たれた方、詳細を訊きたいという方は、本部事務局まで問い合わせください。一回のみ、気が向いた時のご参加でも大丈夫です。

一緒にぺたぺた、くるくる楽しみましょう。

パステルアートも
やってまーす！

名東館より

名古屋市では、平成２８年６月から新しい総合事業に移行し、生活支援型訪問サービスの担い手育成を求められています。以前にもさくらだよりで掲載いたしました「めいとうライフサポーターズ講座」も第二回目が終了しました。今回、総合事業の講義を村居理事長にしていただき、受講生の方々にも、とてもわかりやすく良かったとの声があり、それならば、さくらでも・・・と思い、１０月１２日に名東館でも講義をしてもらいました。総合事業をあまりわからなかったスタッフも「とてもよくわかった」「こんな勉強会を定期的にやってもらいたい」など、とても良い意見が聞けました。３０年には法改正もあります。今後もこういった勉強会を積極的に行っていきたいと思います。

ゆめみぐさより

紅葉＆お食事会

一番館は、植田山のふもとに位置しています。少し上っていくと東山動植物園をのぞみながら自然豊かな景色を楽しむことができます。

11月6日の小春日和の日に、植田山の紅葉を車窓から楽しんだ後、美味しい和食のお昼ごはんをいただく会を開催しました。

「今日はいい天気で良かったね～」

「東山動物園には、昔子供や孫たちとよく来たよ」

「お蕎麦が美味しいね！」

「茶碗蒸しもおいしいけど、小さすぎるわ(笑)」

などなど、和やかに会話もはずみ、普段よりも食が進みました。

一番館のサービス付き高齢者向け住宅「ゆめみぐさ」では、初詣に始まり、春はお花見、秋は紅葉など、希望者で仲良くお出かけしています。

通常でも毎週月曜日は、近くのスーパーにお買物にお連れしています。

今後も美味しいお店をスタッフが開拓し、お誘いしていきます。

特定非営利活動法人介護サービスさくらの事業

- その他事業
- 福祉有償運送
- くらし助け合い
  - 子育て支援
  - 在宅福祉サービス
- 介護保険事業
  - 訪問介護事業
  - 居宅介護支援事業
  - 通所介護事業
  - 地域密着型事業
- 高齢者賃貸事業
- 障害福祉サービス事業
- 受託事業

さくら一番館（名東区高針荒田）
TEL 052-788-2390　FAX 052-788-2391
介護サービスさくら砂田橋事業所（東区）
TEL 052-725-3105　FAX 052-725-3106
よってたも～れ熱田（熱田区）
TEL 052-883-8555　FAX 052-883-8551
デイサービス極楽（名東区極楽）
TEL 052-701-0309　FAX 052-701-0309
さくら名東館（名東区大針）
TEL 052-709-3676　FAX 052-709-3682
小規模多機能ホーム・よってたも～れ（東区矢田）
TEL 052-725-7275　FAX 052-737-3009

ケ　ア　マ　ネ　だ　よ　り

笑うことによる健康への効果

最近、笑うことはありますか。
ここ最近では「笑う」事が心や身体によいことは医学的にも
実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目されています。
笑いは蓄積した日々の些細な疲れやストレスを浄化し、
下降しかけた心身のスイッチを上昇に切り替えてくれます。

(1) 免疫力をアップします。
実験では「笑う」には免疫システム全体のバランスを
整える効果があるそうです。

(2) 脳の働きが活性化
脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うとその容量が増えて
記憶力がアップします。また、脳がリラックスし、大脳新皮質に流れる量が増加するため、脳の働きが
活発になります。

(3) 血行促進
思いっきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素
が沢山取り組まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

(4) 自立神経のバランスが整う
自立神経には、緊張モードとリラックスモードがあり、笑うことで自立神経のバランスが整います。

(5) 筋力アップ
笑っているときは、「内臓の体操」の状態です。静かに過ごすより笑っているほうが
カロリーの消費量が多くなります。さらに大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋
間筋、顔の表情筋などをよく動かすので、多少ながら筋力を鍛えることになります。

(6) 幸福感と鎮痛作用
笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、鎮静作
用で痛みを軽減します。

日によっては笑うこともできない日もありますが、意識して笑う習慣をつけ、
口角を上げて笑顔を作るだけでも効果があるようです。
表情はいつも笑顔で、自分もまわりも笑顔が増えるといいですね。

サワイの健康推進課抜粋

施設空情報（2017 年 11 月 1 日現在）

◆さくら一番館
・小規模多機能ホーム
よってたも～れさくら一番館　空き有り
・サービス付高齢者向け住宅ゆめみぐさ　２室
・グループホーム悠々　１室
◆デイサービス極楽　（月・金）空き有り

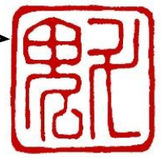
◆小規模多機能ホーム
よってたも～れさくら（矢田）　空き有り
◆小規模多機能ホーム
よってたも～れ熱田　空き有り

名東館こども発達サポートケルス

ケルスに通う「魁星くん」の作品です。

１０月のおでかけは、栗拾いを予定していましたが、
栗の収穫時期がずれてしまい・・・断念（；；）
かわりに伏見の電気の科学館へ公共交通機関を
使って出かけました。
雨の中でのお出かけで、傘の取り扱い方や
乗車券の出し入れ・・・
いつもは見れない姿が見られ、今後の支援を考える
とてもいい機会になりました(*^_^*)

魁星くんの作品を締める「印」を篆刻作家の方に作っていただきました。
ご厚意により、「微力ながら協力させていただきたく、ご請求しませんので、
ご笑納下さい。」とのこと、ありがたいお申し出に感謝いたします。<(_ _)>



福　祉　会　館　行　事

【名東福祉会館】

・手芸展　～手芸同好会作品
開催期間：11月1日（水）～29日（水）
・健康講話　～加齢による目の病気について
開催日時：11 月 18 日（土）　午後 2 時 15 分～
講　　師：名東眼科　中村英樹医師
・眠る門には福来る
開催日時：11月21日（火）　午後 1 時 15 分～
講　　師：睡眠健康指導士　田森雄治さん
参　加　者：60名
・バスツアー
開催日時：11月29日（水）　午前 8 時 30 分～
行　　先：長野県・杵原小学校、善光寺他
参加者：40名
・チェロ演奏会

開催日時：11月30日（木）
午後 1 時 15 分～
出　　演：ハミングバード
参　加　者：60名
・陶芸教室
開催日時：12 月 1 日（金）　午後 1 時 15 分～
講　　師：高坂直美さん
金曜サロンで初開催
・ジャズライブ
開催日時：12 月 2 日（土）　午後 1 時 15 分～
ジャズバンド「チャウダー」、今年度 2 回目のライブ

【中川福祉会館】

・焼きいも大会　～児童館共催
開催日時：11月18日（土）　午後1時～
参　加　者：50名
場　　所：児童館体育館
・街角ウォーキング大会　～児童館共催
開催日時：11月26日（日）　午後1時～
参　加　者：20名
目　的　地：
中川福祉会館から熱田神宮へ
・メンズクラブ　～秋のウォーキング

開催日時：11月27日（月）　午前10時～
参　加　者：20名
場　　所：愛知県・定光寺（愛岐トンネル群散策）
・自宅でできる簡単体操
開催日時：11月29日（水）　午前10時30分～
講　　師：小池　誠さん（健康運動指導士）
参　加　者：50名
場　　所：集会室
・LINE も体験！スマホの基礎教室
開催日時：12月7日（木）午後1時30分～
協　力：ソフトバンク
参　加　者：20名
場　　所：和室