

# わかぼ便り

第34号

発行元 グループホームわかぼ  
住所 弘前市若葉2丁目15  
TEL 0172-37-1176

グループホームわかぼでは、現在18名入居しており、94歳を年頭に平均年齢88歳です。認知症の症状のある方が、一人ひとりにあった役割を持ち、できることを行いながら共同生活をしています。今後、ますます認知症の進行や高齢化、重度化が考えられます。そのため、レクリエーションやリハビリを通して、認知症の進行を緩やかにしたり、また、地域行事への参加を行い、地域社会の一員として、利用者の方が安心して生活していけるようお手伝いをしていきます。

天気の良い日も続き、ようやく長い冬が終わり春の訪れです。各ユニットでは今年も利用者の方々の手によって色とりどりのお花が植えられました。「これ何ていう花？」や「きれいだね」という声が聞こえてきていました。きれいなお花の他にいちごやいんげんもプランターに植えられました。みなさん収穫を楽しみにしていました。今後さらに畑の方ではじゃがいもや、さつまいも、トマト、きゅうり、枝豆が植えられる予定です。今年の出来栄えに乞うご期待ですね♪



**\*新しい職員の紹介\***

4月1日より、グループホームわかぼに新しい職員が加わりましたので、ご紹介します。



佐藤美和子

拓光園から異動してきました。老人介護は初めてですが、みなさんが安心して生活できるよう、少しでもお役に立てればと思います。



佐藤杏菜

特養から異動してきました。皆さんが自分の家のように安心して楽しく生活できるよう支援していきたいと思います。



工藤涼介

高杉のサンアップルホームから異動してきました。わかぼで唯一の男性です。励みになりますので、見かけたら声をかけてください。

**\*皆さん、よろしくお願いします。\***

**\*あっぷるカフェをご存知ですか？\***

サンアップルホームグループでは今年度より、「認知症になっても安心して暮らせる地域をつくる」ため、土手町コミュニケーションプラザにて「あっぷるカフェ」を開催しています。具体的に「あっぷるカフェ」とは、認知症に関する知識を学ぶ場であり、悩みを相談する場となっています。また、認知症になったご本人様の居場所ともなり、その御家族様の寄り合い処にもなったりと、色々な役割を持った場所となっています。今年度はグループホームわかぼの畑を一部借りて、参加者の方々と一緒に野菜を育てます。

ぜひ、興味や関心のある方はご近所の方と一緒に参加してみてください。身体機能の維持に役立つ体操も紹介しています♪



**あっぷるカフェの様子**

**\*お知らせ\***

6月には消防訓練を計画しています。若葉町会の方にもご協力いただいています。

**\*担当から\***

## Bユニット

### \*節分&ひな祭り\*



今年は鬼役を募集したところ、2人の方が立候補してくれました。2人共職員手作りの衣装にご満悦でした♪そんな2人に利用者の方も、うっとりしており、やさしく足元に豆を投げていました。

ひな祭りでは、美味しいケーキを食べながら、それぞれが旦那様や奥様との馴れ初めを話していました。記念写真では照れてしまう方も・・・。



### \*食事作り&おやつ作り\*

わかばでは食事作りとおやつ作りをそれぞれ月2回行っています。メニューは利用者の方のリクエストから選ばれるのがほとんどです。3月の食事作りではホットプレートを使ってビビンバを作りました。見た目の迫力に驚く方もいました。4月の食事作りでもホットプレートを使って焼きそばを作りました。目の前で職員が焼いているのを見て、待ちきれない方も・・・。中にはお店に来ているようだと言方もいました。

おやつ作りでは、ピザやおはぎ、道明寺を作って季節を味わいました。



### \*日々の練習\*

利用者の方々は毎日下肢筋力低下に伴う転倒予防の為に歩行練習を行っています。屋内ではすいすい歩いている方でも、屋外に行くと意外と歩けないという場面を見かけます。これからの季節は外出も増えてきますので、屋上で岩木山を眺めながら歩行練習を行って行きたいと思っています。



\*写真撮影日はあいにくの曇日和でした。

### \*別れの季節\*

今年もとうとう別れの季節がやってきました。Bユニットでは2人の職員の異動がありました。職員の異動を聞いて、残念に思う方やそれぞれの職員との思い出を語り始める方もいました。共に過ごした時間は短かったり、長かったりもしますが、お互い良い思い出となっているのではないのでしょうか。新たな出会いを楽しみにいつつも別れを名残り惜しようにしている方もいました。



\*食事作り：親子丼、豚汁、茶碗蒸し、ちらし寿司、ビビンバ、焼きそば

\*おかし作り：おはぎ、ピザトースト、シーフードたこ焼き、道明寺、クレープ

\*お誕生日：2月 齋藤憲雄様（84歳）、高瀬法子様（95歳）

3月 齋藤シエ様（91歳）

4月 三上柁則様（87歳）、石岡昭宏様（75歳）おめでとうございます♪

## Aユニット

### \*レク・輪っか送り\*

新聞紙を細く丸めて作った棒を使い、紙の輪っかを隣の人へとどんどん送っていくゲームです。手で行うのとは違い、なかなか難しいようでしたが、皆さん落とすこともなくテンポ良く回していました。中には立ち上がる方もいたり、次に渡す方に掛け声をかけてくれる方もいました。協力しあいながら楽しくできました。



### \*送別会\*



3月で他の事業所へと異動になったり、二階のユニットへと移った職員の送別会が行われました。

顔馴染みの職員がいなくなることで「とても残念だ」と寂しそうにされている方や「また逢えますね」と笑顔で挨拶をしている方がいました。思い出をお互いに話し、おいしいお菓子を食べながら笑顔でお別れをすることができました。

新しい職員が来ることがわかると、安心されていました。皆さんと馴染みの関係を築き楽しく生活していけるようにしたいと思います。

### \*食事作り\*

食事作りでは、焼きそばと焼きうどんを作りました。各テーブルにホットプレートを置いて、目の前で調理に「とてもおいしそう」という声が聞かれ、出来上がりを心待ちにしていました。

野菜を切ってくれた方は、包丁の扱いも手慣れたもので、手際よく切ってくれました。皆で協力して作った焼きそばと焼きうどんは格別なおいしさで、日頃少食な方もたくさん食されていました。



### \*おやつ作り\*

お汁粉作りをしました。白玉を小さく丸める作業も職員に上手に丸めるコツを教えてくださいました。

あんこをたっぷりかけたお汁粉は大好評で「また食べたいね」「上手くできたね」との声があがっていました。

\*食事作り・・・ちらし寿司・焼きそば・焼きうどん

\*おやつ作り・・・桜餅・お汁粉

\*お誕生者 5月：丹藤睿子様（84歳）

6月：大川千工様（95歳）

\*音楽活動

\*風船バレー・輪っか送り

福嶋キサ様（91歳）

おめでとうございます！！