

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 29 年 1 1 月 251 号
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター
練馬区東大泉 5 丁目 1 5 番 2 号

10 月に脱衣室の壁紙の交換をしました。壁紙を新しいものに変えると、それ以外の部分の古さや汚れが際立ってきます。ここのところ毎年あちこち壁紙を交換しているのですが、毎回感じる不思議な体験です。



平成 29 年 1 1 月 1 日
所長 津上 敏明

ちょっと笑える話

幼い頃食べた後すぐに寝転がると牛になると言われていました。私の母の実家には、農耕用の牛が一匹いました。

母の里帰りについていくたびにこの牛は誰だろうと思ひ「おまえは誰だ」と必死で牛に話しかけていました

プロポーズのつもりで、

「卒業したら一緒に相撲」って送ってしまったことある。

彼女からは「どすこい」って返事がきた。



保健だより

「皮膚・爪白癬」について

寒さが厳しくなってくると、空気も乾燥してきますね。これからの季節は、乾燥による皮膚トラブルが多くなってきます。特に乾燥が強くなる下肢・肩などは痒くなり、夜間布団に入った後 知らず知らずには手が届き、ひどい掻き壊しを作ってしまいます。

～冬の皮膚トラブルを防ぐために～

- ①皮膚はなるべく清潔に保ちましょう。
- ②入浴後は保湿剤を塗布し、乾燥を防ぎましょう。
(入浴できない時でも保湿剤は塗布しましょう)
- ③かき壊して傷が出来てしまうときは皮膚科に相談し、適切な診断を受けましょう。(乾燥以外に原因があるかもしれません)
- ④下着は化繊ではなく、綿が良いでしょう。刺激が少ないようです。

～「これって水虫？」～

水虫かな？爪白癬かな？と思ったらまず皮膚科の診断を受けましょう。治療している方は、一時落ち着いていると思わず根気よく治療を継続しましょう。

- ①入浴後、薬を塗布しましょう。(足浴でも良い)
- ②靴下は化繊ではなく綿や麻などを履きましょう。
- ③踵の乾燥もしかり保湿しましょう。



柚子便り

何年か前に看護師の A さんに奨められて柚子を植えた。植えながらこの柚子の実を見ることはないだろうと思ひ、「デイ便り」にもそう書いたが、大当て外れで、今年 13 ケも実をつけたと言われ、庭を見ると成程累々と実をつけている。

まさか目の黒いうちに柚子の実が見られるとは思っていなかった。うれしい誤算であった。

長生きをしてもロクなことはないなどと、不貞腐れていた自分が恥ずかしい。デイの皆さんのお蔭で生きながらえ、ささやかな喜びを得ることができた。生の喜びはこんな小さな事にあるのだと、改めて私は感謝したのであった。

艶やかに柚子の実光るデイの庭
柚子の実のつやめきてあり日の光り
柚子の実の葉陰揺るる光かな

利用者 K・E様



介護者教室のお知らせ

日時: 11月18日(土)13:30~15:30
講師: 上川めぐみ
(練馬区社会福祉事業団 作業療法士)
内容: 高齢者向けの自宅でできる体力向上のための運動を行います。
場所: 東大泉デイサービスセンター 食堂
持ち物: 筆記用具

動きやすい服装でおこしください。
お問い合わせは相談員の谷田部
までお願いいたします。皆様のご
参加をお待ちしております。



大泉東小学校 合唱

十月のすっきりした明るい日でした。大泉東小学校の生徒さん達が訪ねてきました。5年、6年の男子が四人ばかり参加している30名の小学生がニコニコとやさしく微笑をうかべながら歌ってくれました。ちゃんとソプラノとアルトとわかれて、中でも「野バラ」の合唱ではアルトさんの意気込みが伝わってきてとても素敵でした。とにかく高音の所が気合が入っていてとても素敵でした。素敵な時間をプレゼントしてくださってありがとうございました。本当に素敵でした。また来て下さい。ありがとう。



利用者 K・K様



辛夷俳句会

遠ざかる出船の汽笛曼珠沙華
極楽よ虫の音聴きつしまひ風呂
麦秋や静かに開く綿の花
家移りや身ひとつだけの秋の昏
秋茄子や小ぶりなれども形良く

英三
あい子
芳子
公紀
幸子

名句鑑賞

「秋の航一大紺円盤の中」

中村草田男の句です。草田男の乗っている船の周囲は見渡す限り紺青の海です。

その情景を一大紺円盤とたとえたのです。秋の海を航海してその雄大な、しかも秋らしく爽やかな大景を描いています。無骨な表現が内容とよくマッチして、スケールの大きな句となりました。

高浜虚子もインド洋を航行している時、この句がしばしば頭に浮かんできたと随筆に書いています。



ハロウィンの仮装行列

10月18日夕方、ハロウィンの仮装をした近隣のお子さんたち30名が東大泉デイサービスセンターに遊びに来ました。玄関から「お菓子をくれなさいたずらするぞ!」と元気な声。その声がデイルームに近づくと親御さんと一緒に幼稚園・保育園ぐらいのお子さんが思い思いの仮装をして「お菓子をちょうだい」とご利用者様のところへやってきました。あらかじめ用意されたお菓子を子供たちに渡すとお返しにかぼちゃの折り紙を渡してくれました。お互いに笑顔になるひとときでした。

そしてお子さん方以上に親御さんたちの仮装は完璧なものでした…?



編集後記

10月は長雨や台風があり、急に寒くなったように感じましたね。朝夕と昼間の寒暖差が大きく、体調管理が難しい季節です。私たちは寒暖差がこたえませんが、紅葉の色づきには良いようです。関東の今年の紅葉の見ごろは平年並み11月下旬から12月上旬。今年は紅葉がきれいに見られるのではないかと今から楽しみにしています。



相談員 谷田部