

代表からのご挨拶

サンライズ・メイト・バート株式会社
代表取締役 井上 明美



いつも皆様方には、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

黄砂によりアレルギー症状を起こされている方々は少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか？
中国大陸の内陸部に位置するタクラマカン砂漠、ゴビ砂漠、黄土高原といった乾燥地帯の鉱物粒子（砂）が強い風（砂塵嵐）により高度数メートルま

で舞い上がり中国大陸から日本方向へと吹いている偏西風に乗って日本に到着しています。

黄砂が大気中を浮遊して飛来する過程で有害な大気汚染物質、カビ、ダニ抗原を運搬しているとの事です。対策は花粉症用より高密度なウイルス用マスクが効果的だとも言われております。

特に3月から5月外出時は自分を守る対策をしていたきたいと存じます。

寒暖の差の激しい季節、御身体壊さぬようにお祈りしております。

サンライズの物語

「明日ありと思う心の仇桜」。

ご利用者の言葉で今を生きる大切さを実感した物語。

その方は90歳を有に超え一人で暮らしている素敵な女性の方でした。

毎朝夫の仏壇に挨拶を欠かさずに1階から2階の階段を上がり降りして自分の身体を甘やかさないとい自分に何時も言い聞かせていると話されたのが印象的でした。



「どこかお体の痛いところはないですか？」と聞くと「この歳まで生きてきたのだから痛いところだらけに決まっている。そんな野暮なことお聞きなさいますな」と言葉を返す方でした。

その方が長年生きてきた指針は「明日ありと思う心の仇桜」でした・・・

意味を聞くと桜はあすも美しく咲いているだろうと安心していると、その夜中に強い風が吹いて散ってしまうかもしれない。人生もそれと同じで、明日にはどうなるかわからないから、頼みにしてはいけない、という世の無常を説いた戒め（親鸞上人作といわれる和歌）だそうです。

当然のように自分には明日があると信じている。今を精一杯生きられない自分に気が付かされた瞬間でもありました。人生の大先輩達のご利用者様お一人お一人との出会いの中で学ばされている介護職に携われたことに感謝するとともに誇りに思っております。

介護に役立つ書籍紹介

「日々の看護・介護ケアに取り入れる 高齢者へのアロマセラピー」

日本看護協会出版会 著者：所澤 いづみ

精油の香りで身も心もリフレッシュできるアロマセラピー。日常の業務の中でも手軽に行えるマッサージや芳香浴について紹介した一冊です。アロマセラピーの効果、効果的なマッサージの方法、アロマセラピーを通じたコミュニケーションの取り方など、すぐに現場に取り入れられる小技が多く紹介されています。



NEWS 今月のニュース

週イチ体操で介護予防 高齢者の倶楽部、千厩初開設

一関市千厩町内に、高齢者の健康づくりを目指す「週イチ倶楽部 だいんだいん」が開設された。住み慣れた地域で元気に暮らすため、住民が週1回以上集まって介護予防体操に取り組むもので、健康長寿のまちづくりに役立てる。

週イチ倶楽部は、住民主体の介護予防の機会を設けようと、市が住民を支援する形で始めた事業で、3年目。3月末時点で市内12カ所に倶楽部が開設されており、千厩町内では初めてとなった。

「週イチ倶楽部 だいんだいん」は、NPO法人千厩まちかどケアセンターが運営する小規模多

機能型居宅介護施設宅老所せんまやを活動拠点に開設。参加者が介護予防効果が期待できる重りを使った筋力運動「いきいき百歳体操」で体力の向上を図る。

8日に行われた初回の活動には住民や宅老所の利用者ら約20人が参加。市の保健師の協力で体力測定を行ったほか、重りなしのいきいき百歳体操に取り組み、座りながら両腕を上下、左右に動かしたり、椅子からゆっくり立ち上がる動作を繰り返したりと、和気あいあいとした雰囲気健康づくりに意欲を高めていた。

今後は重りを利用したの百歳体操にも取り組み、3カ月後に再度体力測定を実施して体操の効果を確認する。伊藤正一さん（76）

は「体力が付けばますます若くなるのではと期待している。週1回は友人を誘って参加したい」と笑顔を見せていた。

倶楽部名のだいんは、方言で「来てね」の意味。同倶楽部を開設する宅老所せんまやの大谷寧子所長は「住民が介護保険のお世話にならない体づくりを目指す場になりたい。千厩の町中にあるので、いろんな人に利用してもらえたら」と呼び掛けている。



<岩手日日新聞
2017年5月10日（水）>

スタッフ紹介

桂木 紫乃(介護福祉士)



サンライズで働く仲間をご紹介します。
今回はサンライズの元気印！とても気持ちの良い人柄で、礼節に長けた方です。事業所に新しい風を送ってくれると期待されている、そんな存在です。

この4月より入社しました、桂木です。大学1年生と高校1年生の子どもがいます。元気だけが取り柄です。訪問介護と施設介護の経験があります。サービス提供責任者としては未経験のため、ご迷惑お掛けすることもあるかと思いますが、宜しくお願い致します。

広報誌「ライジング・サン」のバックナンバーは、弊社ホームページでもご覧いただけます。

ぜひお立ち寄り下さいませ。 <http://www.samaba.jp/back-number/>