


my three elements


私を創る3つの要素

デイサービスセンター 楽フィット
中尾 友美



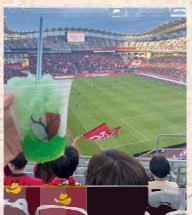
1 バasketボール: 人生をつなぐ文化

体を動かすことが好きで、事務作業よりも現場でご利用者様と関わる時間にやりがいを感じます。そんな私の原点は、Basketボールです。小学校5年生のとき、妹が誘われたのをきっかけに始めて以来、小・中・高・大と続けてきました。大学では人間関係に悩み、Basketボールを辞める決断をしました。その報告をしに、小学校時代の恩師であるミニバスのコーチを訪ねたところ、「コーチをやってみないか」と声をかけていただきました。そこから、子どもたちと向き合う時間が始まり、現在の職場もそのご縁で紹介していただきました。コーチという立場だからこそ見えるドラマがあります。努力の積み重ねが形になる瞬間、人の想いがつながる場面——それは、Basketボールというスポーツを超えた文化のようなものです。土日や祝日は試合や練習があり、忙しくても苦に思ったことはありません。これは、私を創る大切な要素です。



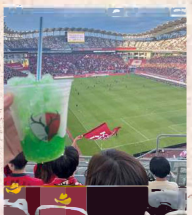
2 アニメ・マンガ: 物語に映る自分

少年漫画やスポーツアニメが好きで、仕事終わりにレイトショーへ足を運ぶこともあります。『ハイキュー!!』や『スラムダンク』など、人と人との関係性を軸にした物語に心が動かされます。好きな作品には、自分のこれまでの体験が重なるような感覚があります。努力、仲間、葛藤——そうした要素が描かれる物語に、何度も励まされてきました。アニメやマンガは、私にとってただの娯楽ではなく、人生の節々に寄り添ってくれる存在です。



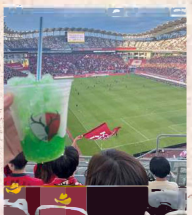
3 スポーツ観戦: 共有する熱量

休日にはスポーツ観戦に出かけます。Basketボールはもちろん、サッカーや野球も観に行きます。いばらきロボットの試合はよく足を運びますし、同僚と高校サッカー選手権を国立競技場まで観に行ったこともあります。スポーツは、テレビでは味わえない臨場感があります。選手の全力のプレー、それを応援する観客の熱気——その場にいただけで、言葉を交わさなくても誰かと気持ちを共有できる瞬間があります。その一体感が、私の心を動かします。



+1【プラスワン】

地域の皆さんへ 人見知りなところもありますが、その分、人の表情や気持ちの変化に気づくことができます。Basketボールのコーチも、介護の仕事も、すべて人にまつわること。助け合いながら、チームとして力を発揮することを大切にしています。「楽フィット」は、そんな仲間と共に支え合える場所です。ご利用者様の笑顔と安心のために、これからも力を尽くしていきたいと思っています。




今号のNo.1 スマイル

スタッフが持つてきてくれた、顔より大きなスマイル！みんな「わあ」と驚きながら、笑顔でおいしくいただきました。
【グループホーム よつ葉】



お知らせ まごころサロンについて

地域貢献事業「まごころサロン」は、関連会・特別養護老人ホームまごころの杜と、株式会社セキショウライフサポートが協力して運営しております。地域の皆様とのつながりを大切に、今後も継続して開催してまいります。前回(9月26日)は、シルバーリハビリ体操と香り袋作りを行い、参加者同士の交流も深まる和やかな時間となりました。次回のまごころサロンは、10月28日(火)10:00～11:30を予定しております。地域の皆様のご参加を、心よりお待ちしております。



編集後記

今年の秋は、例年に比べて残暑が長引き、全国的に気温の高い日が続いています。気象庁の発表によれば、2025年は観測史上でも有数の「暑い秋」になる見込みとのこと。そんな中でも、朝夕の風に少しずつ季節の移ろいを感じるようになりました。今号では、日々の暮らしの中にあるささやかな喜びや、ふとした瞬間に生まれる笑顔を、各事業所からお届けしました。特定の出来事だけでなく、そこに流れる空気や人と人との関わりを、誌面を通して感じていただけたら幸いです。私たちセキショウライフサポートは、「まごころを込めた安心」を軸に、地域社会とのつながりを大切にしながら、日々の営みを支えています。その姿勢は、施設の中だけでなく、地域の皆様との交流や、日常の小さな場面にも息づいています。季節が巡るたびに、日々の営みも少しずつ表情を変えていきます。その変化の中にある、変わらないまごころと笑顔を、これからも丁寧にすくい上げてお届けしてまいります。

セキショウライフサポート
Sekisho Life Support

本部 〒308-0841 茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-3220 FAX.0296-25-5861

<https://sekisho-ls.co.jp/>

えみあす二木成のInstagramはこちら

グループホームよつ葉のInstagramはこちら

Facebook 更新中!!

ライフサポートでは、各事業所の活動をFacebookにて発信しています。ぜひ、ご覧ください。
facebook.com/sekishols

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Emiasu</p> <p>介護付き高齢者向け住宅えみあす</p> <p>茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-5851 FAX.0296-25-5861</p> | <p>Emiasu</p> <p>デイサービスセンターえみあす二木成</p> <p>茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-25-5880 FAX.0296-25-5861</p> | <p>楽フィット</p> <p>自立支援型デイサービスセンター</p> <p>茨城県筑西市藤317-1 TEL.0296-25-2770 FAX.0296-25-2776</p> | <p>よつ葉</p> <p>グループホーム</p> <p>茨城県筑西市藤316-2 TEL.0296-54-6288 FAX.0296-23-6031</p> |
|---|---|--|--|

セキショウ居宅介護支援事業所

茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-45-8033 FAX.0296-25-5861

株式会社 セキショウライフサポート広報誌

私たちは、「真心を込めた安心」をご提供し、地域社会への貢献と企業価値の向上を実現します。

ほほえみ

ず～っと笑顔で「まごころを込めて」

2025年 秋

令和7年10月

Vol. 70

夏祭りを楽しみました!




目次

- 事業所紹介……2・3
- 健幸手帳……3
- my three elements(私を創る3つの要素)……4

デイサービスセンターえみあす二木成

事業所紹介

自立支援型デイサービスセンター

楽フィット

ひんやり甘く、夏のごほうび ---かき氷タイム

夏の暑さが続く中、涼を楽しむ「かき氷タイム」を開催しました。「夏といえばこれだね!」「昔は子どもに作ってあげたのよ」と、懐かしい思い出話に花が咲き、自然と笑顔が広がります。いちご、ブルーハワイなど、色とりどりのシロップを選ぶ楽しさもあり、見た目も味も大満足。冷たいかき氷をほお張りながら、「涼しくて気持ちいいね」「また食べたい!」と、夏らしいひとときを皆さんでゆったりと過ごしました。



笑顔あふれる敬老会

日頃の感謝を込めて、敬老会を開催しました。この日は、特別なお弁当をご用意し、皆さんで食卓を囲みながら、ゆったりとした時間を過ごしました。「やっぱりみんなで食べるとおいしいね!」そんな声があちこちから聞こえ、自然と笑顔が広がります。お弁当の味だけでなく、会話や雰囲気もごちそうのひとつ。昔の思い出話や近況を語り合いながら、楽しい時間が流れていきました。これからも、楽フィットでは感謝の気持ちを大切に、笑顔あふれる日々を皆様と共に紡いでまいります。



コスモス制作

折り紙や色紙を使って、筑波山の前にきれいなコスモスがたくさん咲きました! 指先を使い、季節を感じられるすてきな時間になりました。



Emiasu

デイサービスセンターえみあす二木成



ネイルで若返り!

ちょちょいのちょいとかわいいネイルを施してくれる、とっても器用なスタッフがいます! 今どきのデザインもお手のもの。季節の色やちょっとした遊び心を取り入れたネイルに、ご利用者様も思わずニッコニコ! 「こんなにかわいくしてもらえるなんて」「若返った気分!」と、うれしい声があちこちから聞こえてきます。おうちに帰ってから、ご家族様に見せるのが楽しみで、「どんな反応だった?」と話が弾むのも、私たちスタッフの喜びです。



まどろくに響くコカリナのひととき

「オカリナじゃなくて...コカリナ?!」初めて耳にする方も多いこの楽器。コカリナとは、縦笛を横につなぎ合わせたような形をした、木でできた優しい音色の楽器です。今回の演奏会では、「りんごの唄」「ふるさと」など、懐かしい名曲が次々と披露され、会場はしっとりとした雰囲気になりました。中でも「かえるの唄」では、コカリナでリアルなカエルの鳴き声まで表現され、驚きと笑いが広がる場面も!

演奏だけでなく、手話を交えて「切手のないおくりもの」をみんなで練習し、歌いながら披露する時間もありました。さらに、手遊び唄にも挑戦し、指先と頭を使って楽しく脳トレ! ボランティアの方々と交流も自然と笑顔があふれ、心温まるひとときとなりました。



毎月の調理レクリエーション

毎月恒例の調理レクリエーションが人気! 季節に合わせたメニューに挑戦し、ご利用者様とスタッフが力を合わせて、楽しくにぎやかに取り組んでいます。一度に30人分の料理を作るのは、なかなかの大仕事。そうめん、ハンバーガー、けんちん汁など、バラエティ豊かなメニューに挑戦するたび、スタッフはてんやわんや...ですが、手際の良きご利用者様のお手伝いのおかげで、毎回見事に完成しています!



夏を乗り切れ!

今年の夏も、暑さ対策をしっかりと行いました。猛暑が続く中、ご利用者様が元気に過ごせるよう、ささやかなプレゼントとしてスポーツ飲料をお渡ししました! 「これで安心して過ごせるね」「冷たくておいしい!」と、皆様に喜んでいただき、熱中症や脱水症の予防にもつながりました。その成果もあってか、今年の夏も皆さん休まずに元気に来所してくださり、スタッフ一同とてもうれしく思っています。

Emiasu

介護付き 高齢者向け住宅えみあす

毎年恒例! えみあす 夏祭りを開催

毎年恒例となっている「えみあす夏祭り」。今年も施設内で、にぎやかで楽しいひとときを過ごしました。室内でもお祭りの雰囲気を感じていただけるよう、スタッフが工夫を凝らしてさまざまな催し物を企画しました。金魚すくいや射的、フリースローゲームなど、昔懐かしい遊びに挑戦! 点数に応じて景品を選んでいただく場面では、皆さん真剣な表情でチャレンジされ、笑顔と歓声があふれていました。屋台メニューも大好評。フランクフルトやきゅうりの一本漬けに加え、今年はチョコバナナも登場! 甘い香りに誘われて、スタッフもご入居者様と一緒に楽しみました。



敬老会

今年の敬老会では、大正琴のボランティアの皆様をお迎えし、心温まる演奏会を開催しました。優しく響く音色に、会場はしっとりとした雰囲気になり、皆様うっとりとした表情で傾けておられました。演奏されたのは、童謡や昭和歌謡など、どこか懐かしさ、聞きなじみのある曲ばかり。自然と口ずさむ方も多く、ご家族様と一緒に歌声が広がる場面もありました。演奏の後は、ケーキとお茶でティータイム。ご家族様と昔の思い出話に花が咲き、笑顔と会話があふれる穏やかな時間となりました。皆様、いつもありがとうございます! これからもえみあすで笑顔あふれる日常を送りましょう!



グループホーム

よつ葉

さつまいも掘り



秋晴れの空の下、よつ葉ではさつまいも掘りを行いました。土の中でギュッと育ったさつまいもは、なかなか抜けず、皆さん一生懸命に力を込めて挑戦! 「よいしょ!」と声をかけながら掘り上げた瞬間、思わず笑顔がこぼれました。

収穫後は、「焼き芋にしよう」「ふかし芋がいいね」「さつまいもごはんもおいしいのよね」と、食べ方の話題で大盛り上がり。秋の味覚を囲んで、会話も弾みます。掘りたてのさつまいもは、ひと月ほど熟成させることで甘みが増し、さらにおいしくなります。食べごろが待ち遠しいですね。



ひまわりドライブ



夏の名残を感じる晴れの日、ひまわりでは「あけのひまわり畑」へドライブに出かけました。車窓から見える景色が少しずつ変わり、広がるひまわり畑が目前に現れると、皆様の表情がぱっと明るくなりました。

一面に咲き誇る黄色の花々に、「わあ、きれい!」「こんなにたくさん咲いてるのね」と感嘆の声が上がり、うっとりとした見入る姿も。ひまわりに負けない、にっこり笑顔があちこちに咲いていました。帰りの車内では、「昔、庭にひまわりを植えたことがあるの」「子どもと一緒に見に行ったのよ」と、懐かしい思い出話にも花が咲き、心温まるひとときとなりました。



健幸手帳 第12回

「こころを育てる、食卓のチカラ」

はじめに:

食事とこころのつながり

「最近、食事の時間が楽しみです!」日々の食事は、体を支えるだけでなく、こころにも深く関わっています。先日発表された研究では、食事の回数や食べ方が、うつ病などのメンタルヘルスに影響を与える可能性があることが示されました。私たちが何気なく過ごしている「食べる時間」。そのひとときが、実はこころの健康を守る大切な鍵になっているのです。

食事回数とこころの関係

～「食べるリズム」がこころを整える～

研究によると、1日3回の食事を規則正しく取っている人は、気分の落ち込みや不安感が少ない傾向があるそうです。反対に、食事の回数が少なかったり、時間が不規則だったりすると、こころの調子が崩れやすくなることも。

特に高齢になると、食欲が落ちたり、ひとり暮らしで食事の回数が減ってしまうこともあります。でも、食事のリズムを整えることは、こころの安定にもつながります。

ポイント 食事は「こころの時計」。毎日3回、優しく時を刻みましょう。

誰かと食べると、こころがほぐれる ～「いただきます」の声がこころをつなぐ～

ひとりで食べる食事と、誰かと一緒に食べる食事。どちらがこころに優しいかというと、やはり「誰かと食べる」方が、気持ちが安定しやすいという研究があります。家族や友人、地域の仲間と食卓を囲む時間は、こころの栄養にもなります。会話があるだけで、食事の満足度もぐんと上がります。

ポイント 食卓は、こころの交流の場。「おいしいね」のひとことが、こころを温めます。

満足感がこころを支える ～「おいしかった」が、こころの安心に～

食事の満足感は、こころの安定にとっても大切です。味だけでなく、雰囲気や食べる場所も、満足度に影響します。たとえば、好きな器を使ったり、季節の食材を取り入れたり、ちょっとした工夫で食事の時間が豊かになります。自分にとって心地よい食事の時間を持つことが、健やかなこころを育てます。

ポイント 満足する食事は、こころの安心につながる。小さな「しあわせ」を感じる時間を大切に。

朝ごはんはこころのエンジン

～朝の一口が、気持ちを前向きに～

「朝ごはんを食べると、なんだか元気が出る」、そんな経験、ありませんか? 朝食を取ることで、脳や体が目覚め、気持ちも前向きになります。逆に、朝食を抜くと、集中力が落ちたり、気分が沈みやすくなることも。特に高齢になると、朝食をしっかり取ることで、日中の活動量が増え、生活のリズムが整いやすくなります。

ポイント 朝ごはんは、こころのスタートボタン。お味噌汁とごはん、今日も一歩前へ。

おわりに: 食べることは、生きること ～「健幸(けんこう+しあわせ)な食卓を～」

食事は、体を作るだけでなく、こころを育てる時間でもあります。毎日の食事を、少しでも丁寧に。誰かと一緒に、楽しく、心地よく。そんな「健幸」な食卓が、笑顔を増やしてくれるはずですよ。

「いただきます」と「ごちそうさま」の間にある、温かな時間。それは、こころの健康を支える大切なひとときです。