

オーリーブ便り

主な内容

- ウエリスオーリーブから近況のご報告 ●オンライン面会のご案内
 - 第4回 オーリーブ展 ●まちライブラリー通信 ●キッチンから愛をお届け!
 - 介護予防塾 ●オーリーブボックスのご紹介 ●支配人紹介(東村山富士見町)
 - 頭の体操 ●投稿先のご案内
- 次号は2022年4月1日発行予定です



「今年も花壇のアジサイが鮮やかに咲き、カフェ内に飾られました。花色の変化をじっくり見る方、水換えや液肥でお世話する方など、花好きのご入居者様を中心としたコミュニケーションが、カフェ内に活気をもたらしています。」(ウエリスオーリーブ町田中町・まちライブラリー 奥村さん)

季節の移り変わりを楽しむ



「6月の黒板イラストは、梅雨を吹き飛ばす楽しさ満載です。シャボン玉の色合いや雲の無邪気な表情に「ファンタスティック!」の声もあるほど。訪れた方々の笑顔を楽しみに、スタッフの齊藤が毎回心を込めて描いています。」(ウエリスオーリーブ町田中町・まちライブラリー 奥村さん)

かわいい猫が仲間入り

「職員用駐輪場で見つけた野良猫親子を猫好きスタッフ2人で保護しました。現在は里親の元で絶賛家猫修行中です!!」(ウエリスオーリーブ東村山富士見町・職員 神本さん)



「併設のデイサービスで作った金魚の飾りをオーリーブボックスに飾っています。中にはスタッフが驚くほど上手に作られた方も! それぞれ個性的な出来上がりで、プラチナフロアが華やかにになりました!」(ウエリスオーリーブ吹田千里丘・橋本支配人)



新サークル活動紹介
ウエリスオーリーブ 成城学園前

今年6月、中庭を活動の場にガーデニング倶楽部が発足しました!

ご入居者様の間で自然と生じた、中庭での園芸活動を熟をまちライブラリーのスタッフを受け止め、新サークル「ガーデニング倶楽部」がスタートしました。雑草抜きから始まり、これまでに苗の移植、剪定などを月に2度の集まりで行ってきまし。水やりは気付いたメンバーが行うなど自主的な活動も活発で、ガーデニング倶楽部の皆様は、ますます元気に過ごしています。

無料ビデオ通話によるオンライン面会を実施中!



ウエリスオーリーブ各物件では、ご入居者様とご家族様をつなぐコミュニケーション支援の一環として、LINE(ライン)アプリを用いたオンライン面会を実施しております。ご家族様がお持ちのスマートフォン等とウエリスオーリーブ各物件のタブレット型端末をつなぎ、顔を画面に映し出した状態でお話いただけるものです。ぜひ、お気軽にご利用ください。

- 面会日時** 毎週水曜日11時～14時 (各ご家族様10分程度)
- ご利用方法**
 - 事前予約** お電話にて事前にご予約ください。
 - 事前準備** 面会当日の手続き等をご家族様にメールにてご案内いたします。
 - 面会当日** スタッフが全ての設定を行います! スタッフが通信機器を持ってご入居者様の居室をご訪問し、通話できるよう操作します。

事前予約制 面会希望日の5日前(前週金曜日)までにお問い合わせ・お申し込みはお電話でのご予約が必要です。 お問い合わせ先 0120-856-652 受付時間 9時～19時(年中無休)

感染防止対策を徹底しながら、緩やかに広がる笑顔の輪。

日頃より業務運営につきましてもご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。「ウエリスオーリーブ」では、ご入居者様、スタッフの新型コロナワクチン接種が進んでいます。接種後であっても油断せず、ご入居者様の安全を第一に、感染防止対策を継続してまいります。現在、自粛生活の長期化による筋力低下が、各方面で問題視されています。減らしてしまっただけ筋肉量は、日々の運動で少しずつ取り戻せます。簡単な体操を紙面でご紹介していますので、ぜひご利用ください。

感染防止対策を実践しての新サークル活動という、面白い話題もあります。「皆様の日々を守る」ことのスタッフ一同の思いは、これを機に一層強固になりました。外部との交流や人の往来に制限がかかったままではあります。遠方のご親族ともつながるオンライン面会サービスは、引き続きご提供予定です。「試してみたい思いのほか簡単に便利」という感動の声も寄せられ、ご利用者数は徐々に増えています。面会で利用する機器の各種設定は、面会当日にスタッフが全て行いますので、お気軽にご利用ください。

支配人のリレーでつなぐ「オーリーブボックス」紹介コーナー

個性的な「オーリーブボックス」大集合!

ウエリスオーリーブのプラチナルームとケアレジデンスのお部屋には、表札と展示箱が一体の「オーリーブボックス」を設置しています。このコーナーでは、ご入居者様が思い思いに装飾されている「オーリーブボックス」をご紹介します。



ウエリスオーリーブ 鶴沼松が岡 さん
案内役 杉崎 支配人

次回案内役のご指名にあたり——杉崎支配人のコメント

今回は、ウエリスオーリーブ武蔵野関町の橋原支配人にお預けします。ご入居の皆様にはオーリーブボックスに対してさまざまな思い入れがあり、今回お話を伺って良かったです。ぜひご入居者様の思い出話などを聞いていただけたらと思います。よろしくお預けいたします。

- ご自身の お部屋の目印に
- 個性や趣味の 表現の場に
- 思い出の品などを飾る インテリスペースに
- ご入居者様同士やスタッフ との会話のきっかけづくりに



数年前に旅先で見つけた大きな松ぼっくりと、沖縄では守り神と言われているシーサーを飾られています。シーサーの対はご長男様がお持ちとのこと。



お知り合いの画家の方からいただいた、江ノ島と腰越港の絵はがきを飾られています。施設からも近い場所であり、港の先に描かれている江ノ島が印象的です。



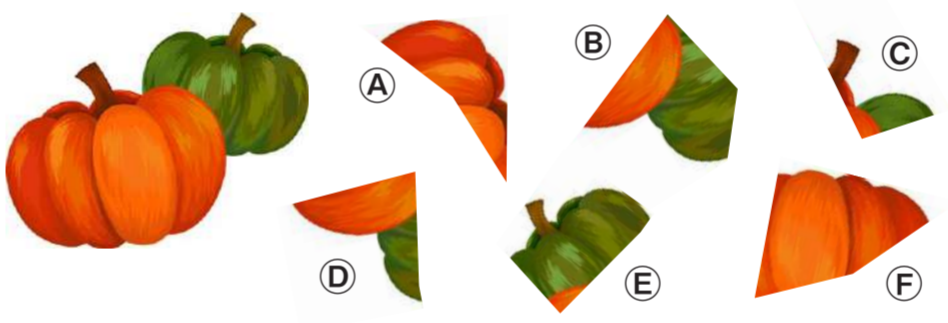
長年一緒に暮らした愛犬と、よく似ているミニオブジェを飾られています。とても思い入れが深く、今でも一緒に暮らしていると感じられているそうです。

やってみよう!! 頭の体操 右脳・左脳チャレンジ

人間の脳は、右脳が絵や図形などを判断する感覚を、左脳が言語や計算などの思考能力をつかさどります。右脳、左脳のそれぞれの能力に着目したパズルに挑戦してみましょう。 ※解答は本紙中面(この裏ページ)に掲載

1 右脳チャレンジ! イラストピース

バラバラになったピースを組み合わせて絵を完成させましょう。使わないピースはどれでしょうか?



2 左脳チャレンジ! 数式パズル

一番下以外のブロックを一つ除いて、計算式を完成させましょう。いらぬブロックはどれでしょうか?

①	②	③
-2	+3	+5
+7	-4	+2
-5	-2	-1
+3	+6	+4
-1	-5	-3
+6	+7	+6
=5	=10	=8

走る! 支配人!!

ウエリスオーリーブ 東村山富士見町

大上 支配人

この度、「ウエリスオーリーブ東村山富士見町」の支配人に就任した大上と申します。生まれも育ちも東京多摩地区で、ここ東村山は慣れ親しんだ地です。元々はフランス料理のシェフでしたが、福祉業界に身を置き早くも20年ほどになります。訪問介護をはじめ在宅介護

この仕事の素晴らしいところは、日々接する皆様から生きる力や知恵を学べることで、人と人が支え合って生きていると肌で実感できることです。私生活や仕事で悩んだとき、これまで幾度となく人生の先輩方から助けていただきました。謙虚な心で人に尽くす

最近の趣味は、息子と習い始めた「極真空手」です。仕事帰りに

東久留米市の道場に通っています。空手を始めたことで、メタボ体形は解消、さらに忍耐力がつきました。極真空手の精神「頭は低く、目は高く、口慎んで心広く、孝を原点として他を益する」を自らの心に留め、日々の業務に取り組み所存です。皆様の安全と充実した生活をお見守りします。よろしくお願いいたします。

一歩ずつ稽古を積み重ね、現在は青帯保持者です。

ご協力のお願い 皆様の投稿を「ドシドシ」お寄せください!

紙面上の交流スペース **オーリーブ談話室**へもご投稿ください! **NEW!**

「オーリーブ談話室」は、読者の皆様からのお便りをつくるコーナーです。ウエリスオーリーブの垣根を超えて、広くウエリスオーリーブにお住まいの方々が交流できる、心地良い談話室となることをめざします。

こんなお便りをお待ちしています! 最近起きた出来事、ふと思いついたアイデア、日頃考えていること、実は内緒にしていること、お悩みごと、アドバイスをもらえたらと思われていることなど、なんでも自由にお書きください。紙面に読者投稿として掲載し、その投稿記事へ寄せられたお返事を紙面でご紹介。会報紙上で人と人をつなぎます。

ご入居者様以外の読者の方もご投稿いただけます!

投稿方法 各ウエリスオーリーブのサービスカウンターでご投稿いただけます。コンシェルジュスタッフにお問い合わせください。また、「オーリーブ便り」をご覧の皆様は、封書やハガキなどでの投稿も可能です。郵送物は下記の宛先へお送りください。本文に、①ご投稿の内容 ②お名前(またはペンネーム) ③ご連絡先の記載をお願いいたします。本紙掲載前に内容をご確認いただけるよう、編集部からご連絡申し上げます。

宛先 〒101-0021 東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDX 11階 NTT都市開発株式会社 住宅事業本部 「オーリーブ便り」編集部 ※差出人のお名前、ご住所を忘れずにご記入ください。

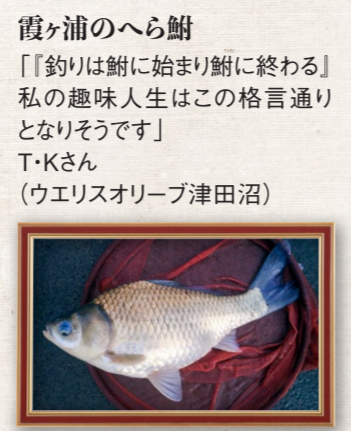
ウエリスオリーブにご入居の皆様方よりご投稿いただきました作品を「挙」ご紹介！趣味の作品や手作りされた物などたくさんのご投稿をありがとうございます。今後も開催してまいりますので、ドンドンご投稿ください。



写真「子どもと季節」
「子どもやペットの日常を趣味で撮影しています。季節にちなんだ写真も残していきたいです」
京僧彩美さん
(ウエリスオリーブ津田沼)



俳句の書写
「俳句集の句をはがき大の半紙に、仮名の散らし書きをしました」
狩野見周子さん
(ウエリスオリーブ東村山富士見町)



霞ヶ浦のへら鮒
「釣りは鮒に始まり鮒に終わる」私の趣味人生はこの格言通りとなりそうです」
T-Kさん
(ウエリスオリーブ津田沼)



写真「早春」—太陽の塔
「コロナ前はよく万博公園へ行って写真を撮っていました。季節の花々と一緒に写すことを心掛けています」
笹倉猛さん
(ウエリスオリーブ吹田千里丘)



カワイイ、きゅうり♥
「家で収穫した星とハートの形のきゅうりです。孫の喜ぶ顔が見たくて作ってみました」
K-Kさん(ウエリスオリーブ新小岩)



壁面装飾 「皆様で協力して装飾した作品です。それぞれに個性が出ています」
ケアレジデンスご入居の皆様(ウエリスオリーブ武蔵野関町)



「皆様で協力して装飾した作品です。それぞれに個性が出ています」
ケアレジデンスご入居の皆様(ウエリスオリーブ武蔵野関町)



黒板イラスト
「カフェ内の黒板にチョークで描いたのは、竹林とタケノコ、フジヤズラン、アヤメの花。季節や絵画などの話題で盛り上がり、いつも以上のコミュニケーションが生まれました」
まちライブラリー 齊藤さん
(ウエリスオリーブ町田中町)



仏像画「高野山の守護神」
「若い時から絵は好きでした。友人から見せてもらった仏画からヒントを得て描きました」
杉本善嗣さん
(ウエリスオリーブ東村山富士見町)

カモの親子♪
「家の前の田んぼにカモの親子を発見！毎日楽しく見守りました。稲が成長し親子もどこかへ〜」
M-Oさん
(ウエリスオリーブ新小岩)



胡蝶蘭「開花」
「数年前に贈られた胡蝶蘭を咲かせました」
スタッフの皆さん
(ウエリスオリーブ東村山富士見町)

わが家のペット
「アンモナイト!? 猫!? お気に入りのカゴに入って寝ている我が家の猫です。最近太ってきたせいか、窮屈になってしまいました」
M-Kさん
(ウエリスオリーブ新小岩)



水彩スケッチ 「絵画サークルの皆様の最近の作品をご紹介します」
まちライブラリー スタッフ(ウエリスオリーブ成城学園前)



K-Sさん



M-Oさん



T-Tさん



M-Sさん



T-Yさん



A-Tさん



K-Sさん

しっかり運動! しっかり予防! 足・腰・腹部の筋力アップで転倒予防!
介護予防塾

やってみよう! 椅子に腰掛けての転倒予防運動
各動作をゆっくりと、1項目につき5~10反復、1日2~3セット、できれば毎日行いましょう!

① 運動できる体づくりのため、**基本体操**をまず十分に行います。

② 基本体操の後に、足の筋力アップをめざす**軽体操**を行います。

運動構成の典拠/地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)

こだわりメニュー紹介
キッチンから愛をお届け!

〈こどもの日〉の特別メニュー

「箸袋が鯉のぼりになっています。とても喜んでいただけたようです」

栄養士のおすすめメニュー
〈カルシウムを摂ろう〉

「黒米や乳製品に含まれるカルシウム、その吸収を促すビタミンDはお住まいの方々人気の鮭をセレクト。味付けにすりごま、マヨネーズ、味噌を用いて、栄養価アップも意識しました。豆腐グラタンは見た目と食べ応えの両面で満足度の高い仕上がりになりました」

レポーター ウエリスオリーブ町田中町・食事担当グリーンヘルスケアサービズ 杉森さん、高祖さん

本を通じ「人」と「人」が心地良くつながる場所「まちライブラリー」へようこそ!

まちライブラリーの仕組み

- 呼び掛けて皆で本を持ち寄ります! 持ち寄った本にはメッセージを記入!
- 次に読んだ人が感想を書き連ねていきます!
- 本をきっかけに話がはずみます! 本を持ち寄りその場に独自の本棚ができる!
- イベントや懇親会を開催! 本をきっかけにつながりが生まれます!

こんなことができる場所

- ご見学者様から「まちライブラリー」は注目されています!
- 併設のデイサービスがお休みの毎週土曜日、カフェの窓側の席で過ごされる方がいらっしゃいます。「この席で学生さんや犬の散歩をする人たちが眺めながら本を読んでいると、「生きている」実感が持てる」そうです。(まちライブラリー スタッフ)
- まちライブラリーをサークル活動の場として人が楽しく集う
- 本を通して人と人がつながる
- まちライブラリーが主催のイベントで人と人がつながる
- もちろん! 新聞や本をゆったりと読みながらコーヒーブレイク

※1:磯井純充(いそいよしみつ)さん...1981年、森ビル株式会社入社。社会人教育機関「アーク都市塾」や産学連携の会員制図書館「六本木アカデミーヒルズ」などを立ち上げる。2011年より、本を介して人と人がつながる場「まちライブラリー」の提唱者として活動を続ける。第1号館は大阪の実家で開設。※2:2021年7月15日現在。※新型コロナウイルス感染防止のため、外部開放とイベント実施、一部サークル活動は中止しております。※併設場所および利用方法は、各ウエリスオリーブで異なります。詳しくは、現地スタッフにお尋ねください。

まちライブラリー スタッフおすすめの三冊

- 『作家の猫2』 赤塚不二夫、立松和平、池部良 ほか著 (平凡社)
- 『森鷗外 生き方の「知恵袋」 人生論ノート』 齋藤孝 編・解説 (三笠書房)
- 『ノボさん 小夏 正岡子規と夏目漱石』 伊集院静 著 (講談社)

作家たちの意外な一面を知ることができる本をご紹介します。名言や人生の知恵袋がたくさん詰まった3冊です。ときに「猫」を通じて垣間見えるのは、作品からだけでは分からない、日々の暮らし。思わず共感して作家たちを身近に感じることができますよ。