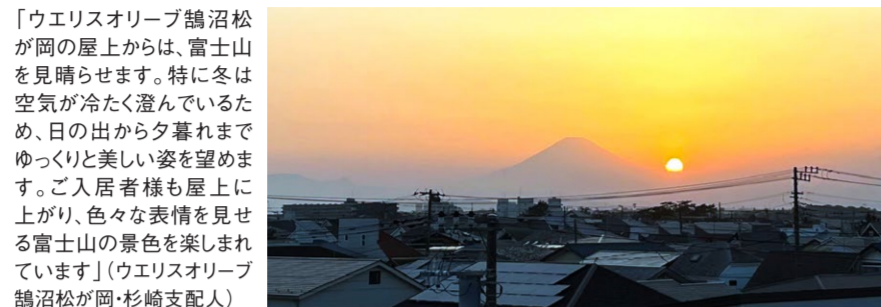


オリブ便り

主な内容

- ウエリスオリブから近況のご報告 ●自分史(17)
- 訪問サービスのご紹介(新小岩・津田沼) ●活き意気(いきいき)アクティビティ
- スタッフ紹介(東村山富士見町) ●まちライブラリーのご紹介
- 頭の体操



「ウエリスオリブ鶴沼松が岡の屋上からは、富士山を見晴らせます。特に冬は空気が冷たく澄んでいるため、日の出から夕暮れまでゆっくりと美しい姿を望めます。ご入居者様も屋上に上がり、色々な表情を見せる富士山の景色を楽しんでいます」(ウエリスオリブ鶴沼松が岡・杉崎支配人)

寒い季節を歓迎したくなる“楽しみ”

「2022年のクリスマスツリーは、スタッフ全員の手作りで、エントランスを暖かく飾りました。ご入居の皆様にもお喜びいただき、ツリーの写真から素敵なポストカードを作られた方も。いただいたカードには、感謝の言葉と共にまるで詩文のようなメッセージが！スタッフ一同にとっても、心温まるクリスマスの思い出となりました」(ウエリスオリブ津田沼・熊倉支配人)



いただいたメッセージをご紹介します！

深い精神世界と高い美意識
膨大な時間の積み重ねから
産み出されたクリスマスツリー
温もりある糸玉の密集は 私達
未来へ導く背後の 輝く星達
未来が終焉であるとしても
私は 終焉を希望としました
ここは 美術館



「クリスマスの当日、つなぐカフェオリブでクリスマスコンサートを開催しました。お招きしたのは、ゴスペル・シンガーと演歌歌手の2組。お集まりのご入居者様の前でクリスマスソングと演歌が披露され、皆様が開き惚れている様子でした。最後にスタッフからプレゼントをお渡しし、和やかなクリスマスとなりました」(ウエリスオリブ吹田千原丘・橋本支配人)

「クリスマスツリーや部屋に飾りクリスマスムードを演出する“クリスマスオーナメント作り”にご入居者様が挑戦！ご用意した数々のパーツに最初は不安そうな声が上がりましたが、それぞれ熱心に取り組み、華やかなオーナメントが見事に完成しました。「こんな風にアレンジしたらどうか？」「あなたのアイデアいいね」と会話も活発に！その後、ミニカードも作り、「サンタクロースが北極星に向かってる場面をカードにしてみました」と素敵な物語が紡がれる場面もあり、作品を手に皆様が笑顔で楽しいひとときを過ごされました」(ウエリスオリブ町田中町・まちライブラリースタッフ)

編み物は暖かな手作り作品



編み物カフェは、完成作品をお披露目合える、発表の場にもなっています。

秋を感じるハロウィンイベント



「ハロウィンウィークが到来！深まりゆく秋とお祭り気分を感じていただけるよう、各フロアの随所で秋の草花やキレイな落ち葉などで飾り付けをしました。ハロウィンにまつわるクイズも盛り込み、「歩いているだけでも楽しい」とご入居者様に大好評。10月31日のハロウィン当日には、スタッフが魔女やネコなどの仮装をして登場するというサプライズ演出で、出会う方々皆様に喜んでいただくことができました」(ウエリスオリブ鎌倉岩瀬・武山支配人)

企画が目白押しの“小さな展覧会”



「あるご入居者様の趣味の作品をレストラン入口に展示したところ、ほかのご入居者様からも展示希望の声が多く上がり、11月よりレストラン奥のカウンター席を展示スペースとして開放することになりました。この「小さな展覧会」はとも好評で、普段はレストランを利用されていない方にも見ていただきたいと思い、廊下の掲示板にポスターを掲示してお知らせをしています。既に2回先までの展示スケジュールが決定しています」(ウエリスオリブ武蔵野関町・まちライブラリースタッフ)

白熱のゲーム大会で頭の体操



「毎週火曜日は“脳を鍛えるゲームの日”として、囲碁・将棋・オセロ・トランプ・かるたなど、さまざまなゲーム大会を開催しています。毎回、熱戦が繰り広げられるこのゲームには、飛び入り参加や観戦のみを楽しまれる方も歓迎しています」(ウエリスオリブ東村山富士見町・まちライブラリースタッフ)

温かな笑顔が交差し、心が触れ合う場所に。
ご入居の皆様は心地よく過ごしていただけるよう、「ウエリスオリブ」では事業主・現地運営スタッフが議論を重ねて連携し、アクティビティやイベント実施

に取り組みしております。そして実際にも、季節ごとのイベント、手作り体験、サークル活動、さらには有志を募ってのボランティア活動も盛んに行われるようにな

りました。冬場に流行しやすい感染症の予防対策を実践しながら、暮らしに快適さをもたらしサービス提供にも努めてまいります。対面による面会のほか、引き続きオンライン面会にもご対応しておりますので、お気軽にご利用ください。

夏を大満喫
「8月26日、夕暮れを待つ1階エントランスと建物前を会場に夏祭りを開催しました。輪投げやヨーヨー釣りに興じたり、屋外で涼んだり、ご参加の皆様が思い思いに夏を満喫。手持ち花火にはとてもお喜びいただき、楽しそうに目を輝かされていました」(ウエリスオリブ新小岩・小川支配人)

人と人が心地よくつながる場所「まちライブラリー」へようこそ！



本でつながる交流支援

感想カードでつながる！

寄贈本にはメッセージを記入していただけます。次に読んだ人が感想を書き連ねていき、本を通じて交流を育めるしくみです。

本好き仲間が集まり、寄贈本の登録作業からミニ茶話会へ！



ウエリスオリブ鶴沼松が岡



ウエリスオリブ津田沼

図書整理のボランティア活動でご入居者様同士がつながる！

寄贈本の新規登録に関わる作業では、ご入居者様に協力いただいています。皆様で歓談しながら、最近読んだ本の感想の交換もあり、とても楽しい時間となっています。



持ち寄った本でできた共有本棚が図書館となる

ウエリスオリブの食堂やラウンジなどに併設する「まちライブラリー」は、ミニ図書館としての役割だけではなく、ご入居者様が自由に憩える空間となっています。本の感想や意見の交換、スタッフとの会話を楽しみながら、図書整理やアルコール消毒などをお手伝いくださる方、多くの方が共有する時間をそれぞれに堪能されています。さらに、まちライブラリーのスタッフはご入居者様のご要望にお応えするカタチで、さまざまな活動をサポートしてまいります。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

各種サークル活動支援

サークル活動でつながる！

ご入居者様の交流をより活発にする活動として、さまざまなサークルの創設・運営をサポートしてきました。これまで好きだった趣味の継続や深掘り、新たな世界との邂逅など、生きがいづくりの機会となっています。



「塗り絵サークル」ウエリスオリブ東村山富士見町



「絵画サークル」ウエリスオリブ成城学園前



「ガーデン倶楽部」ウエリスオリブ成城学園前



「ガーデニング」ウエリスオリブ鶴沼松が岡



「折り紙サークル」ウエリスオリブ東村山富士見町

さまざまな活動のサポートもしています。

サークルの新設にご興味のある方は、まずはコンシェルジュにご相談ください。お手伝いさせていただきます！

思い出深い一冊を皆様と共有しませんか？ ウエリスオリブに併設の「まちライブラリー」で、本の寄贈を受け付けております！

やってみよう!! 頭の体操 記憶力と遂行力を鍛える!

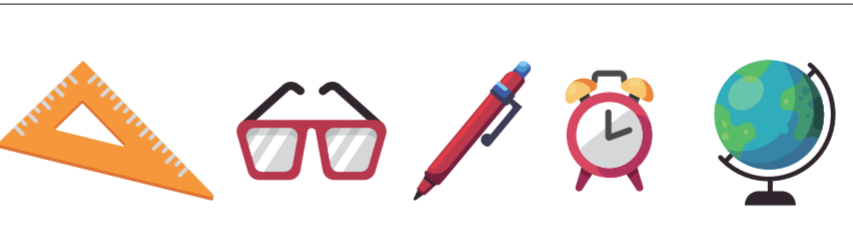
脳を活性化させるためには、さまざまな脳トレ問題に取り組むことが有効です。そして、少しずつでも毎日続けること。脳のあちこちの部位を刺激して、「脳力」を鍛えましょう!

※Qの解答は本紙中面(この裏ページ)に掲載



1 海馬を刺激して鍛える記憶力

枠内の5つのイラストを30秒間眺めて覚えます。すぐにイラストを隠して、イラストにあった物の名前を声に出したり、紙に書いたりして答えましょう。端から順に、色や形状も思い出すと、変化を加えることとなる刺激になります。



2 前頭葉を刺激して鍛える遂行力

遂行力とは、複数の作業を同時に、または順序立てて行うために必須の「脳力」。推理しながら計算するという、2つの作業を同時に行うことで鍛えられます。〈例〉をヒントに、図形の計算式を解いてみましょう。

〈例〉 ▲ + ◆ = 8 ★ × ▲ = 15 ある法則を推理します! 辺ではない何かの数です。

① ■ + ▲ + ■ = ③ ★ × ★ - ◆ =

② ◆ + ★ - ▲ = ④ ★ ÷ ◆ × ★ =

ご協力をお願い

皆様の投稿をお寄せください!

おすすめのレシピや健康法、観光スポット、ご自身のアート作品や写真、川柳などをぜひお気軽にご投稿ください。「オリブ便り」紙面にてご紹介させていただきます!

投稿方法 ご入居者様は各ウエリスオリ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、「オリブ便り」をご覧の皆様は、封書やハガキなどのご投稿も可能です。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。

郵送物の宛先 〒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 「オリブ便り」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。

健康的な日々をお過ごしいたぐために、さまざまなアクティビティを企画・実施しています。今回は、ウエリスオリーブ鎌倉岩瀬で開催された健康体操教室の内容の一部をご紹介します!

90歳以上でも鍛えれば筋肉量を増やせると、国内外の研究で示されています。筋肉が動きやすくなり、腰・膝痛の改善にもつながります。筋力を維持するためには、適切な強度の運動が効果的です。筋肉自身にも、体にとって良い作用があります。筋肉が分泌するホルモンには動脈硬化を防ぐ成分が含まれる上、成長ホルモンなどの分泌を促すため、細胞からの若返り効果も期待できます。メリットだらけの筋力の中でも、高齢者に適していると厚生労働省も推奨するものが、スロートレーニングです。その演習として、12月18日(日)、介護予防運動指導員による健康体操教室をウエリスオリーブ鎌倉岩瀬で開催。2部制・各回約45分の教室に、合わせて24名のご入居者様にご参加いただきました。

ポイント1 口腔機能訓練で唇と舌の筋力、俊敏力向上の運動も行いました!



口腔機能訓練となる「ハタカカラ」を発声しながら、タオルを握っている手をパッと開き、タオルが落下する前にすぐキャッチ! 簡単な運動ではありますが、万一転倒した際に、手がすぐ反応できれば頭部を守れます。このタオル体操がこの日一番の盛り上がり!

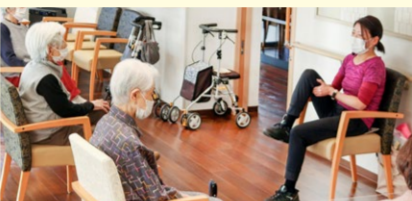


ポイント3 鍛える筋肉に意識を向け、"力を入れ続けゆっくと"が肝。筋肉の動きを感じながら行えば、筋力効果がアップ!

「これからは、「息を止めない」「ゆっくり動作」の筋力でも、無理なく効率的に筋肉を育てる!」
 90歳以上でも鍛えれば筋肉量を増やせると、国内外の研究で示されています。筋肉が動きやすくなり、腰・膝痛の改善にもつながります。筋力を維持するためには、適切な強度の運動が効果的です。筋肉自身にも、体にとって良い作用があります。筋肉が分泌するホルモンには動脈硬化を防ぐ成分が含まれる上、成長ホルモンなどの分泌を促すため、細胞からの若返り効果も期待できます。メリットだらけの筋力の中でも、高齢者に適していると厚生労働省も推奨するものが、スロートレーニングです。その演習として、12月18日(日)、介護予防運動指導員による健康体操教室をウエリスオリーブ鎌倉岩瀬で開催。2部制・各回約45分の教室に、合わせて24名のご入居者様にご参加いただきました。

ポイント2

筋力効果を上げるためには、まずは筋肉をのみほぐし、伸ばします。



スロートレーニングとは?
 筋肉に力を入れた状態でゆっくり動作する運動で、腰や関節への負担が小さく、整形外科的な傷害のリスクも小さいため、厚生労働省が推奨する高齢者に効果的な運動法です。

ポイント1

姿勢を正しく取って行うと、運動効果がぐっと上がります。



注意
 息を止めてかむと、血圧が急激に上昇してしまいます! 「1・2・3・4」で伸ばす、 「5・6・7・8」で戻すというふうに、数を声に出しながら筋力しましょう。

「何を一人では成し遂げられせん。悩みの傾聴に努め、ケアプランを作成しますが、介護サポート

「介護職員としての経験は生きています。ただ、ケアマネジャーは俯瞰的に全体を見なければ、介護支援につなげられません。」

お一人おひとり、それぞれの生活を支えるため、医療・看護・介護をつなぎ、社会福祉制度の活用も職務となります。その中で重要視しているのは、ご家族との関係性。『ご利用者様とご家族の関係も大事』と言うのは、ご家族内での意見の合致が、求める生活の実現に関わるからだそう。

スタッフ紹介 / ウエリスオリーブ 東村山富士見町
 ご入居の皆様の日々の生活を陰ながらサポートしているスタッフにスポットライトを当てて、仕事内容 + アルファをご紹介します。

ケアマネジャー (介護支援専門員)
 小学校6年生以降は東村山で育ち、学生時代はウエリスオリーブ東村山富士見町周辺がまさに生活圏。幼い頃からの野球好きが高じ、中学生から始めたソフトボールをひたむきに追求し、社会人チームのある企業に入社。たたくさんの経験からチームプレーを身をもって学び、関係性の大切さを今も大事にしています。

トの内容は適切か、見直しが必要か、私一人で良策と思って動けば改善点を見出すためには、色々な専門家に意見を求めること。チームでの話し合いも重要。そうすることで、「視野がぐっと広がるんです」。チーム内でも信頼関係が成り立ってこそ、「どんなことでも相談し合えるのだと思います。」

コロナ禍が収束したら...

「遠方に住む義母に、ひ孫たちを会わせたい!」
 新型コロナウイルスの状況と変化から生まれた2人のお孫さんの物語は大変でも「すごく幸せ!」。右の写真は娘さんご家族と一緒にランチ＆ショッピングで二子玉川へ行った際のもの。右端はとてもしっかりとしたご主人です。



「有名なアップルパイとロイヤルミルクティーが堪能!」と映える写真は、2022年の春、軽井沢の万平ホテルのカフェテラスで一枚。

「最近の贅沢といえば、ゆったりとカフェで過ごすこと」
 御朱印に興味があり、ご主人とよく出かける先は鎌倉。「食事もおいしくて、雰囲気のよいお店が多い!」ことも鎌倉へ行く理由だそう。左の本は小旅行のお供、オズマガジムック『ひとり鎌倉さんぽ』(スターズ出版)。



「五玉そろばんを片手に切り盛りしていた」という米井さん(写真右端)と「朝日堂」の店先。2店舗で観光土産を取り扱っていました。



江の島名物「丸焼きたせんべい」の「あさひ本店」は、毎日行列ができる有名店。息子さんご自身が一層大きくしました。インターネット、FAXでご注文いただけます。
<https://www.murasaki-imo.com/>

併設するデイスリーブでの塗り絵や体操、ほかの方々と交流がとて楽しいそう。足上げ運動も難しくおこなえる、お元氣な米井さんです。

「江の島の鳥っ子なのだそう。米井さん、江の島の入口から江島神社までの参道、江の島の島弁財天見世通り」で物産店を営む両親の元に生まれ、店で育ちました。手伝うのは当然のこと、本格的に店に入ったのは女学校卒業後、私が二十歳の頃でした。

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

「米井さん、親戚から紹介された二十四歳の時に結婚し、同年の晩秋に第一子を出産しました。慣れない子育ても店を切り盛りしながら、振り返れば、常に店を中心とした生活でした。」

自伝史 第十七回 米井美恵子さん
 「ウエリスオリーブ鎌倉岩瀬が園」に在住
 共に育った店を守り抜き65年
 江の島のメイン通りを人生のステージに、ご両親が築いた店を次世代へつなぐ米井さん。店の顔として長きにわたって磨いてきた、おもてなしの心が、今日も周囲を笑顔にしています。



1932年藤沢市江の島生まれ。江の島のご主人と江島神社で季式、披露宴は岩本様。よくご覧になるテレビ番組はニュース、国会中継、演歌など。

随時募集中! あなたの物語、「自伝史」を「オリーブ便り」に掲載しませんか?
 「オリーブ便り」編集スタッフがお話を伺い、あなたの「自伝史」の記事にまとめます。大切にきたことや物、思い出などをぜひお教えください。ご興味がありましたら、コンシェルジュスタッフまでお声掛けください。

暮らしをサポート! 訪問サービスあれこれ
訪問美容

訪問美容とは、ご入居者様の中で外出が困難な方の元に、美容師がご要望に応じて伺って、施術を提供するサービスです。
 ※サービスをご利用するには、障害者手帳、介護保険証、服薬や通院履歴など、お一人での外出が難しいことを示すものが必要となります。

メニュー (事前予約制)
 ●ヘアカット ●ヘアカラー ●ヘアパーマ ●ネイル
 (予約はコンシェルジュが代行)

施術当日の流れ
 ●美容師がご訪室
 ●ご要望を改めて確認
 ●居室で施術
 ●施術後の確認
 ●片付け・退室

所要時間 約30分

仕事道具をちょこっとだけご紹介!

1 すきバサミは特注のオリジナル品です!
 2 バリカンにはヘッドが180度回転するもので、ベッドで横になっている方が姿勢を変える必要なくカットできます。

橋本さん
 「介護度が高かった祖母の髪や爪のケアをしていたため、訪問美容に興味を持ちました。日中は美容師、夜は介護施設でヘルパーとして高齢者に接する日々を過ごして、介護福祉士の資格も取得。美容院へ訪れた雰囲気を演出したくて、ケープはサロン仕様です。体への負担に配慮し、少しでも施術時間が短くなるように、道具にもこだわりを持っています」

キッチンカー

イベント時などに出張して店舗を開く移動販売車で、車内に調理ができる「キッチン」を備えています。注文に応じてその場で調理するので、出来立てを提供できるサービスです。

中村さん & 西口さん
 「地域交流の場づくりをめざし、複数の高齢者施設にて、定期・不定期で出店しています。ウエリスオリーブ新小岩の皆様元へは6月に一度、今回の8月の夏祭りにて2回目のご訪問。花火を楽しめる会場での開店とご一緒で、かき氷もご用意しました!」



建物前を屋外会場にして、8月26日(金)に夏祭りを開催しました。ソフトドリンクやアルコールなどを片手に、しばし歓談しながら夕涼み。フィナーレは噴き出し花火で飾られました。