

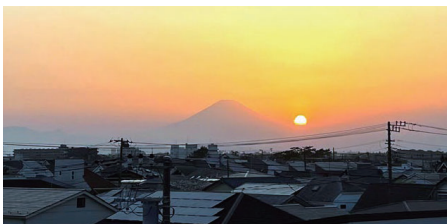
オリブ便り

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) ●生き意気(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

温もりある毛糸玉の密集は 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



「クリスマスツリーや部屋に飾りクリスマス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な?』『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してみたよ』と素敵な物語が紡がれる場面もあり、作品を手に皆様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)



「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、皆様聞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 吹田千里丘・橋本支配人)

「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

温かな笑顔が交差し
心が触れ合う場所に。

に取り組んでおります。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す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。

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す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。

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し合える、発表の場にもなっています。

「毎月2回開催の編み物カフェでは、ご参加の皆様で楽しくおしゃべりしながら、それぞれに作品作りをしています。12月の集まりでは、クリスマス会のプレゼント用のルームシューズやストールなどを協力して制作しました」(ウエリスオリブ 成城学園前・まちライブラリー スタッフ)

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ただけなく、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、『歩いていっただけでも楽しい!』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衣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)



長寿のお祝い

「敬老の日にスタッフがご入居者様お一人おひとりのお部屋を訪れて、感謝の気持ちをお花とメッセージカードをお渡ししました。皆様にはたいへん喜んでいただき、笑顔の溢れる一日となりました」(ウエリスオリブ 吹田千里丘・橋本支配人)



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」はとても好評で、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)

夏を大満喫



「8月26日、夕暮れを待って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)

これからは、「息を止めない」「ゆっくり動作」の筋トレで、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。筋肉がつき動きやすい体になれば疲れにくくなり、腰痛や膝痛の改善にもつながります。筋トレを続けることで持久力や柔軟性、バランス能力も向上します。筋トレの適度な刺激は、骨密度の保持や増加に効果があることも分かっています。

筋肉それ自体にも、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トレの中でも、高齢者に適している濃厚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部制を各回約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。

なぜこの動作が必要なのか、この筋トレの効果は...など、解説しながらの演習の間には脳トレも挟み込まれる充実の内容。筋トレも座って行う場合、立って行う場合の2パターンの紹介があり、皆様それぞれ自分に適した負荷を考え、実践されていました。

車椅子の方も「今日はいいことを習えた」と喜ばれ、終了時にはあちこちで継続の大切さを実感する声が上がりました。

口腔機能訓練で唇と舌の筋トレ、俊敏力向上の運動も行いました!



ここに力を入れますよ



口腔機能訓練となる「パタ・カラ」を発声しながら、タオルを握っている手をバツと開き、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一番の盛り上がり!



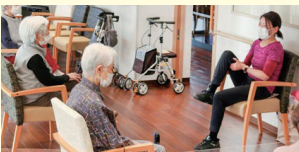
手で触れた状態で行うと、筋肉の動きを実感できます。

ポイント3

鍛える筋肉に意識を向けて、「力を入れ続けゆっくり」とが肝。筋肉の動きを感じながら行えば、筋トレ効果がアップ!

ポイント2

筋トレ効果を上げるためには、まずは筋肉をもみほぐし、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くと、運動効果がぐっと上がります。



注意 息を止めて力むと、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トレしましょう。

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。たくさん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。

家族の通院をきっかけに、将来の介護の必要性を感じ、専門学校ではなく、実地で知識と技術を体得する道を選ばず選びました。

「まだ子育て中で、最初は特別養護老人ホームにパートとして入職。そこで働きながら介護職員資格を取得し、次に介護事業所の登録ヘルパーになりました」

経験を次へと役立てるための邁進の始まりです。さらに経験を積み上げて、訪問介護事業所でサービス提供責任者と管理者も務め、向上心と努力の結果、現職であるケアマネジャーの資格も取得しました。

「介護職員としての経験は活きています。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そう。

「何事も一人では成し遂げられません。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ただの押し付けになります」

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」。

事務室では、ご入居者様と一番接点の多いコンシェルジュやケアスタッフから情報を収集、ケアマネジャーとの共有が日々行われています。そのため、「ご担当ではなくても廊下で出会うご入居者様が、頭に入っている情報よりもお元氣そうなら嬉しくもなります」。

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なつてから生まれた2人のお孫さんの世話は大変でも「すごく幸せ!」。右の写真は娘さんと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。右端はとても社交的なご主人です。

「有名なアップルパイとロイヤルミルクティを堪能!」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のも一枚。

“最近の贅沢といえば、ゆったりとカフェで過ごすこと”

カフェで雑誌を眺めて静かに過ごす時間に心が癒されるそう。雑誌を片手に、タイトル通り「ひとり鎌倉さんぽ」を楽しまれた時のランチプレートです。

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、雰囲気のお店が多い」ことも鎌倉へ行きたくなる理由だそう。左の本は小旅行のお供、オズマガジック「ひとり鎌倉さんぽ」(スタートアップ版)。

自分史

第十七回
「ウエリスオリブ 鶴沼松が岡」在住
米井 美恵子さん

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、両親が築いた店を次世代へつないだ米井さん。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ます。



1932年藤沢市江の島生まれ。江の島っ子のご主人と江島神社で挙式、披露宴は若本様。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。

江の島っ子なのだぞうですね。

米井さん 江の島の入口から江島神社までの参道

「江の島弁財天仲見世通り」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。

「さくさま」ご活躍を。米井さん 親戚から紹介され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ね。

「従業員の食事の用意も大変だったのでは？」米井さん かつては各地から若い子たちが働きに

来ており、店の二階で一緒に暮らしていました。ともよく旅をしました。その間、主人がお店番、お酒が大好きでしたから、主人は組合の旦那衆との夜の付き合いを楽しんでいました。そんな主人も私が六十七歳の時に他界し、すでに店を継いでいた長男を支える忙しいう日々で、寂しさを埋めました。

「看板を守るためには休みも休むもなくて？」米井さん 本場に休みなしてはね。学校行事にも顔を出せず、恨まれたものです。唯一出席できたのは、二人の息子の高校入学式。店に親を取られたことがよほど嫌で、次男は会社勤めを選んだようです。

「両親を看取ってからは、商店街や組合主催の観光ツアーに参加するようになりました。店の閑散期に女性だけであちこち、全国の観光地を巡りました。学生時代の友人たちにもよく旅をしました。テレビでよく紹介される「丸焼きたこせんべい」は、商品化からすでに約二十年。目玉商品はさらに増え、仲見世通りの賑わいも戻りつつあり、嬉しく思います。今ほどのようにお過ごしですか？」

米井さん 八十五歳を機に引退し、米寿を祝う年はこちらへ越してきました。選んだ理由は、小学校時代の同級生が住んでいたから。時々江の島の家へ戻ると、友人とも会ったりして、これまでと変わらない生活です。優しいスタッフに囲まれて安心・安全に過ごしています。今一番の楽しみは、併設のデイサービスに通うことです。



「玉五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「丸焼きたこせんべい」の「あさひ本店」は、毎日行列ができる有名店。息子さんが店を一層大きくなりました。インターネット、FAXでご注文いただけます。
<https://www.murasaki-imo.com/>



併設するデイサービスでの塗り絵や体操、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ないそうです。お元気な米井さんです。

随時募集中! あなただけの物語、「自分史」を「オリブ便り」に掲載しませんか?

「オリブ便り」編集スタッフが話を伺い、あなたの「自分史」を記事にまとめます。大切にしてきたことや物、思い出話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お伺いして、施術を提供するサービスです。

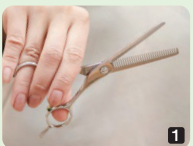
※サービスをご利用するには、障害者手帳、介護保険証、服薬や通院履歴など、お一人での外出が難しいことを示すものが必要となります。



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 バリカーンはヘッドが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、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と、道具にもこだわりを持っています」

いつも皆さんにお似合いの仕上がりで、スタッフからも大好評なんです。手ぐしでも簡単にスタイルが決まるそうで、ご利用された皆さんは喜びです! 優しくて本当に素敵な方なんですよ~!



info ウエリスオリブ津田沼 提供サービス業者様

結 Hair Nail (代表 橋本さん)

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。ウエリスオリブ新小岩の皆様へは6月に一度、今回の8月の夏祭りへ2回目のご訪問。花火を楽しめる会場での開店とのことで、かき氷もご用意しました!」



男性にはフライドポテトが人気!



「かき氷を楽しみにしてたの!」女性たちの願いが叶いました。

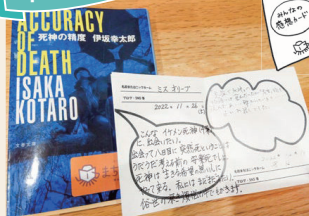


建物前を屋外会場にして、8月26日(金)に夏祭りを開催しました。ソフトドリンクやアルコールなどを片手に、しばし歓談しながら夕涼み。フィナーレは噴き出し花火で飾られました。

info ウエリスオリブ新小岩 提供サービス業者様

Food Truck Tsukumi (中村さん・西口さん)

本でつながる交流支援



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！



ウエリスオリーブ 鶴沼松が岡



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きます。次に読んで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。



ウエリスオリーブ 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、ご入居者様にご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



まちライブラリー

MACHI LIBRARY

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。

ウエリスオリー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まれている方、図書整理やアルコール消毒などをお手伝いいただける方、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。

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」
ウエリスオリーブ 東村山富士見町



「ガーデニング」
ウエリスオリーブ 鶴沼松が岡



「ガーデン倶楽部」
ウエリスオリーブ 成城学園前



「オーブガーデン」
ウエリスオリーブ 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。



「絵画サークル」
ウエリスオリーブ 成城学園前

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？ ウエリスオリーブに併設の「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!

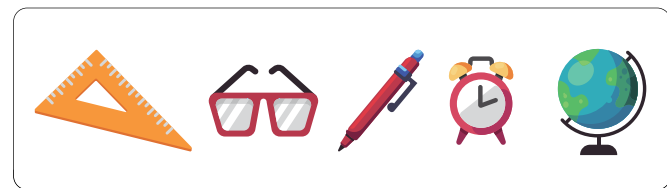
脳を活性化させるためには、さまざまな脳トレ問題に取り組むことが有効です。そして、少しずつでも毎日続けること。脳のあちこちの部位を刺激して、「脳力」を鍛えましょう!

※②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、変化を加えるとさら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〉 $\blacktriangle + \blacklozenge = 8$ $\blackstar \times \blacktriangle = 15$ ある法則を推理します! 辺ではない何かの数です。

① $\blacksquare + \blacktriangle + \blacksquare = \underline{\quad}$ ③ $\blackstar \times \blackstar - \blacklozenge = \underline{\quad}$

② $\blacklozenge + \blackstar - \blacktriangle = \underline{\quad}$ ④ $\blackstar \div \blacklozenge \times \blackstar = \underline{\quad}$

ご協力のお願い

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。
「オーブ便り」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。