



## 敬老祝賀会

想いはひとつ、  
「いつまでもお元気に」



すべてのフランセーズ悠が慶びにつつまれる敬老の日。たくさんのご利用者様が年祝いを迎えられました。喜寿77歳、傘寿80歳、米寿88歳、卒寿90歳、白寿99歳、そして紀寿百歳を超えられた方が大勢いらっしゃいました。フランセーズ悠は、それぞれの施設で心を込めてお祝いをいたしました。いつまでもお元気で過ごされますように、とのメッセージを添えて、年祝いの皆様には、表彰状・お祝い品の贈呈が行われました。

人生の数あるハレの日のなかで、ご利用者様の心持ちは格別に晴れやかだったことでしょう。



# 巨人対広島戦を見に行つてきました。

## 特別養護老人ホームフランチーズ悠なかの

スタジアムの歓声に包まれて、みんなが笑顔。



9月13日、長野オリンピックスタジアムで巨人対広島戦が開催されるにあたり、野球観戦がお好きなご利用者様のためにチケットを事前に購入しました。期待に胸を膨らませていざ当日。

しかし、観戦予定のご利用者様の中には野球観戦に行くことを覚えておられない方もあり、楽しんで頂けると若干の不安を抱きながらも開始時間に遅れないよう高速道路を使つて時間ぴったりにスタジアムへ到着しました。

ゲーム開始まですこし時間もありませんが、夕食はスタジアムで買って食べようということになり、早速スタジアムへ入場しました。

スタジアム内はすごい迫力。普段は、大きな音に落ち着かなくなってしまうご利用者様もおられ、心配しましたが皆さん

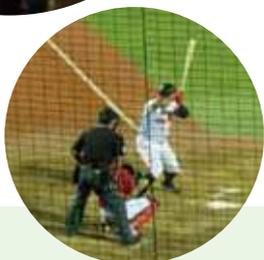


ニコニコと笑つていらつしやり、一安心。それぞれお好きな夕食を片手に席につき、試合が始まるとすごい集中力を発揮して身を乗り出して観戦されていました。スタッフが、ピッチャーの名前や今打つてる選手の名前をきいてみると、全体的確に教えていただきました。

すごい！とスタッフは感動。むしろスタッフよりもお詳しく、色々と解説していただきました。大きな音もなんのその、ホームランなど打つた際ははじめるような笑顔も見られ、「楽しい！」と笑顔でスタッフに話してくださり、またまた感動してしまいました。試合の結果は巨人快勝！とても気分良く、帰りの車中も体調不良などなく楽しい思い出とともに無事、野球観戦を終えました。最初は心配もありましたが、皆さんの楽しそうな顔を見ていただけそうなことご利用者が楽しんでいただけそうなことに積極的にチャレンジしたいと思えました。

## イベント歳時記(7月~9月)

- 7月9日 ◆ 青春居酒屋「朧月夜」開店
- 7月10日 ◆ 笹寿司作り
- 7月15日 ◆ 夏の風物詩「流しそうめん」
- 7月17日 ◆ ご利用者様と小学生との交流
- 7月22日 ◆ 旬の野菜で女子会
- 7月23日 ◆ 居酒屋「朧月夜」
- 7月26日 ◆ 中野シヨンシヨンまつりに職員参加
- 7月29日 ◆ カキ水イベント
- 7月30日 ◆ 大正ロマン喫茶「長元坊」開店
- 8月上旬 ◆ 梅シード作り
- ◆ ラベンダー風呂
- 8月9日 ◆ とつもろこし大試食会
- 8月13日 ◆ 居酒屋「朧月夜」
- 8月14日 ◆ 創作クラブ絵手紙作り
- 8月21日 ◆ 月に一度のラーメン怒
- 8月22日 ◆ フラダンスボランニア
- 8月24日 ◆ 第2回なかの宿々祭
- ◆ スイカ割り大会
- 9月1日 ◆ ビアガーデン「朧月夜」
- 9月8日 ◆ 十五夜行事
- 9月9日 ◆ ゴヤ料理作り
- 9月中旬 ◆ 絆風呂
- 9月15日 ◆ 敬老祝賀会
- 9月26日 ◆ 秋の御彼岸「おはぎ作り」
- 9月27日 ◆ 居酒屋「朧月夜」
- 9月29日 ◆ 婦人会「おやき作り」
- 9月30日 ◆ 北信州ハーフマソンの応援



# ハワイアン・フラで癒されて。

デイサービスセンター スマイルセンター フランセーズ 悠よしだ

誰にでも踊れるから、みんなが楽しい！

フラとは、ハワイ語で「踊り」という意味です。ハワイアンミュージックにあわせて、ゆったりと踊るフラは癒しのダンスとして注目されています。

「一番の魅力は「誰でも踊ることができる」ことです。

リズムにのせてゆったりと踊るうちに心も身体も心地よくほぐれてきます。ひらひら揺れるパウスカートやレイを付けて優雅に見えるのも人気の理由です。

スマイルセンターでは、毎週水曜14時～15時までフラダンス教室「ヨシコフラスタジオ」から先生が訪れ、ご指導して下さる「ハワイアンフラ」プログラムをご用意しています。

参加者は毎回10人ほどです。椅子に腰掛けたままでも習うことができます。以前にフラを習われていた方はご自分の衣装やレイを持参されたり、お気に入りの花を身につけて、ホールは華やいだ雰囲気に包まれます。

先生は、ひとつひとつの振付けの意味を説明しながら、無理のないテンポで進み、最後はハワイアンメロディーに合わせて総仕上げで踊ります。

ゆるやかな踊りですが、絶えず身体を動かすため、実はとても運動量の多い踊りでもあります。



時には、いい運動になるから、と男性の方もいらつしゃいます。でも先生は皆さんの様子を見ながらご指導して下さいますので安心です。

ともあれハワイアンフラは、ロマンチックで心地よい音楽に合わせて、衣装を付ける、皆さん若々しくなります。踊っていて楽しい、と利用者様が大変喜ばれています。この毎週水曜の「ハワイアンフラ」のプログラムのほか、金曜は「フィットネスフラ」、月曜は「フラ体操」もご用意しています。ぜひ一度、フラの楽しい世界に触れてみてください。

## イベント歳時記(7月～9月)

- 7月10日 ◆ お琴演奏会
- 7月28日 ◆ 身近な病気の勉強会
- 8月9日 ◆ サマーフェスティバル
- 8月19日 ◆ キーボード演奏会
- 9月3日 ◆ ピッツァバイキング
- 9月4日 ◆ エレキギター演奏会
- 9月10日 ◆ 魔法の着付け
- 9月15日 ◆ 敬老の日



# 季節とともに笑顔が咲く！

グループホームフランセーズ悠よしだ

夏を惜しんで、納涼祭。秋を追いかけて、ぶどう狩り。



8月29日、少し遅めの納涼祭を行いました。午前中は、大きなスイカを用意して、スイカ割り大会。ご利用者様がスイカめがけて、新聞紙を丸めた棒を元氣よく振り下ろします。見事に命中すると、「やったー！」と大きな歓声がどとど沸き起ります。

昼食は、お祭りの雰囲気味わっていたために、屋台でよく出されるフランクフルトや焼きそば、とうもろこしをご用意。ご利用者様は大変喜ばれ、おいしそうに召し上がっていました。

午後は、お菓子釣り大会です。棒先から伸びた糸の先に磁石またはフックがつけ

てあります。狙うのは、クッキーや和菓子の箱。ご利用者様は苦戦しながらも、何度かやるうちにコツを掴まれ、しつかりと釣り上げていました。そして釣り上げたお菓子の箱を開けて、ビックリしたり、喜ばれたり。皆さん童心に戻って楽しまれました。

最後は、職員が手早くつくったカキ氷。冷たい氷のみぞれを頬張りながら、ゆく夏を惜しまれていました。笑顔が沢山見られ、とても素敵な夏の1日となりました。

そして9月、収穫の秋が訪れ、ご利用者様に人気のフルーツ、ぶどうも旬を迎えました。ここからぶどうの名産地である須坂までは自動車で約30分です。

ご利用者様に、もぎたての新鮮なぶどうを味わっていただきたい。そんな願いから、9月9日から下旬にかけて、5回にわたって、少人数のぶどう狩りツアーを行いました。

巨峰やデラウェアなど須坂のぶどう園にだけ、ご利用者様が手を伸ばせる実を選びます。



時間をかけて、ゆっくりとぶどう狩りを楽しんだ後は、いよいよ実食です。

「こんなに大きなぶどうの粒を食へるのは、生まれて初めて！」瑞々しくつって、いくらでも食べられますね」と感動の声があちらこちらから…。

ご利用者様の喜ぶ姿が、職員にとってもちばんの収穫でした。



## イベント歳時記(7月～9月)

- 7月5日 ◆音楽ボランティア
- 7月6日 ◆太鼓ボランティア
- 7月28日 ◆オカリナ演奏会
- 8月29日 ◆納涼祭
- 8月31日 ◆音楽ボランティア
- 9月15日 ◆敬老会
- 9月9日～10月1日 ◆ぶどう狩りツアー
- 9月21日 ◆音楽ボランティア
- 9月22日 ◆理髪ボランティア



# お盆の伝統、いつまでも...

## 特別養護老人ホームフランセーズ悠こうしよく



稲の穂がすくすく伸びてきたある日、施設ではお盆の支度をいたしました。

お供え花を飾り、なすときゅうりでご先祖様がお乗りになる牛と馬を各棟で作りました。

「これはなあ、簡単につくれるから、まかせな」ご利用者様はトレードマークのタオルを首にまき、あつというまに：牛も馬も作られました。

8月13日の迎え盆。夕飯の前に2階のベランダで迎え火を焚きながら、各家

ゆかりのご先祖様をお迎え致しました。「おじいさんおばあさんこの明かりでおいだれおいだれ」との呼びかけに唱和している、こころなしか暖かい空気があたりに流れたような：。

お盆期間中にはご面会者も多数おいでになられ、施設もにぎやかでした。

8月16日の送り盆。送り火を焚きベランダやお部屋の中からご先祖様をお見送りさせて頂いていただきました。



### イベント歳時記(7月～9月)

- 7月21日 ◆ バイオリンの演奏と  
男性の歌の初競演
- 8月21日 ◆ 2014こころしよく夏祭り
- 9月6日 ◆ 敬老のお祝い
- 9月24日 ◆ 焼き肉パーティー

# 広がる収穫の楽しみと笑顔。

## 介護老人保健施設 フランセーズ悠とぐら

さくら棟には、三度の飯より畑が大好きという『野菜作り名人』がいます。外を見ても、「また野菜が作りたい」その言葉をお聞きし、中庭の一角を利用して5月頃より野菜作りを始めました。ご利用者様と一緒に土を耕し、種をまき、苗を植えました。日々大きくなる二十日大根やチンゲン菜、かぼちゃにと水やりや草取りは大変でしたが、たくさん野菜を収穫することができました。



ブルーベリーといちごは個別の鉢に植えて大切に育てました。

風に飛ばされたり鳥の被害にも遭いましたが、たくさんの実をつけ、いちごはジャムに、多くのご利用者様にブルーベリー狩りも楽しんでいただきました。先日はたまねぎの植え付けも行いました。

これからも野菜作りを通し、ご利用者様の笑顔がたくさん見ることができるよう、作る楽しみ、収穫して食べる喜びを目指して『さくら農園』を大切に育てていきます。

### イベント歳時記(7月～9月)

- 7月中旬(2日間) ◆ 第1回さくら棟収穫祭
- 7月30日 ◆ スイカ割り大会
- 8月7日 ◆ 花火大会
- 9月26日 ◆ たこ焼パーティー
- 9月30日 ◆ 祝敬老