



## 元気な5人組 元気で過ごせれば一番！！

今回は、1階フロアに入所されている、**丸山富喜子様**(以下「**富喜子さん**」)をご紹介します。

富喜さんは東京都足立区に生まれました。当時は「女の子に学問はいらない」という風習で、高等小学校(現在でいう中学校)には行かず、**13歳で就職**します。しかし**15歳の時戦争が始まり**、長野県に疎開。そこでは軍隊の服などの補修作業をおこなっていたそうです。20歳の時に終戦、その後は東京に戻り、ガラス瓶をのびして加工する会社に勤めていました。21歳の時に同じ職場のご主人と結婚。**戦後の混乱・食糧難**の中、3人のお子さんの子育て・家事・勤めを必死に行っていました。そんな中、**お盆・正月にご主人の兄弟(12人)みんなで集まる**ことが、富喜子さんにとって唯一の楽しみでした。一人っ子だった富喜子さんにとって「たくさんの兄弟・家族ができて嬉しかった」と思い出を振り返ります。

子どもたちが独立した後はご主人との2人暮らしを続けていましたが、77歳の時にご主人が他界。その後は、**都内で一人暮らしを続けて**いました。88歳の時、春日部に住む娘さんから「高齢で一人暮らしが心配なので、春日部に来て一緒に暮らさないか」と声をかけてもらったことをきっかけに春日部に転居します。デイサービスやショートステイを利用しながら、約10年の間暮らしていました。娘さんも70歳を越えたため、令和7年3月末に当施設へ入所することになりました。

今年99歳になる富喜子さんですが、**身体はとても元気で**、歩行もトイレも自分で行うことができ、着替えも自分で準備します。入所当初は慣れない施設生活で**精神的に不安定**になり「寂しい。早く家に帰りたい」と言っていました。しかし、**同じ部屋の仲間**が話を聞いてくれたり、施設の仕組みを教えてくださいのおかげで、少しずつ施設生活に慣れていきました。また、**趣味の裁縫・編み物**も富喜さんの気持ちの安定・楽しみにつながりました。今でも週に一度、メタリックヤーンの箱作りを行います。「楽しくて毎日でもやりたい。これが完成するのが最近の楽しみなの」「仲間との助けと趣味のおかげで、今は『家に帰りたい』と思わなくなった」とお話しされます。



先日、五平餅を作った時にも(「1Fフロアの活動報告」参照)、率先してお米を研いでくださり「久しぶりにお米を研いで楽しかった♪」と話してくれました。

富喜さんの**人生の目標**を聞いてみました。「来年は100歳。いろいろ苦労もしたけど、**家族や周りの支えのおかげ**で病気もなく長生きしてきた。100歳まで健康に生きたい!」と力強く答えてくれました。

重ねて、大きな病気ひとつしたことなくという富喜さんに、**長生きの秘訣**を聞いてみました。「毎日規則正しく同じことを繰り返す事。3度の食事をしっかり摂る事。間食をしない事」と教えてくれました。

これからも富喜さんが毎日、活動的に生活できるように、そして目標である100歳を越えて、その先も**ずっとずっと健康で**暮らせるように、**スタッフ一同応援**しています。



## ★リハビリ科★『ロイヤル競馬が熱いです！挑戦者求む。』

皆さん、週末はどうお過ごしでしょうか。短時間デイケアでは、**土日を楽しむため企画**を開発しました。それは、「競馬予想」です。男性の多くが「趣味は競馬」と言っていることに注目し、週末に行われる競馬の勝ち馬を当てる予想大会を開催しています。

**ルールは簡単!** 「競馬新聞を読む」⇒「勝ち馬を予想」⇒「投票箱に入れる」ただそれだけ。男性利用者を中心に参加者も増え、会話・交流も増えてきました。**新聞と睨めっこしている時の真剣な表情**は、現役さながら。競馬に詳しいリハビリスタッフも加勢し、助言にも熱が入ります。

予想が当たった・外れたは週明けのお楽しみ。的中者は集計してランキング。誰がデイケアいちの予想家なのかを競い合っています♪(ちなみに**現在のトップはリハビリスタッフ**です(苦笑))。

会話・予想を通して、コミュニケーションの機会が増え、認知機能の刺激も期待できます。競馬予想を通して男性陣(スタッフ含む)がどんどん元気になってきました。これからも様々な取り組みに挑戦していきたいと思います。

※「競馬予想」では、お金のやり取りや賞品の用意はありません…**挑戦者をお待ちしております**(笑)



### 職員紹介のコーナー

氏名 藤岡 舞 フロア名 2F 職種名 看護師 星座 いて座  
血液型 A型 出身 山口県岩国市(錦帯橋が有名なところ)

**看護師になった理由** 母が准看護師をしていて、普段から看護師の仕事についてよく聞いていました。

**母の姿を見て看護の仕事に就きたい**と思うようになり、神奈川の専門学校に通い看護師になりました。

**やりがい** 以前は2年ほど病院で働いていましたが、患者様と会話する時間がなく、黙々と仕事をこなしていました。**ロイヤルでは利用者様と会話しながら仕事**ができます。ケアを通して利用者様からいろいろ(昔の事、春日部市の事)教えてもらえる事や、ありがとうと言ってもらえる事が嬉しいです。

**好きな食べ物** そうめん。最初はめんつゆで食べ、その後卵をいれて食べます。次に海苔を入れて、最後にワサビをいれて食べるのが最高の食べ方です。

**趣味** ・実家で**パピプー**(パピヨン・トイプードルのミックス犬)を飼っています。編み物教室に通い、犬用のセーターを編んでいます。

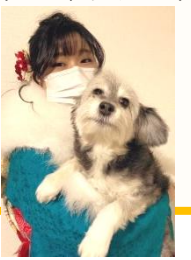
・**アニメを観る**こと。『アメイジング・デジタル・サーカス』というアニメのキャラクター、ジャックス、ガンミグーが好きです。フィギュアやグッズもよく買いに行きます。

・**ライブに行く**こと。ラッパーの「釈迦坊主」にハマっています。

**PRコメント** **ミュージシャンの友達**がいるので、ここで紹介させていただきます(笑)

『Tomoya on the Big Moon』というミュージシャンです。

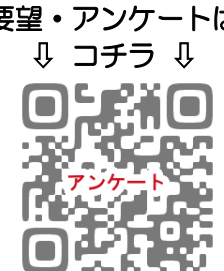
YouTubeのチャンネルで音楽配信もしています。是非、観て下さい♪



過去の「ロイヤル便り」は



ロイヤル便りへの要望・アンケートは



Instagramは



介護老人保健施設  
春日部ロイヤルケアセンター  
住所: 埼玉県春日部市藤塚2622番2  
TEL: 048 (733) 5771 / FAX: 048 (733) 5778



## ♠1Fフロア♠『みんなで五平餅を作りました🍡』

皆さん、こんにちは！5月に行った、五平餅の調理レクの様子をお届けします♪

まずは①お米を炊く作業から始めます。丁寧に米を研ぎ、お釜にセット、お米を炊きます。「研ぐのは何十年ぶりかしら」と言いながらも、手ぎわは現役。勝手に身体が動き、テキパキと米を研ぎます。

お米が炊き上がったら、②五平餅を形成する作業です。アツアツのお米をラップに包み、ご飯を潰しながら形を整えます。最後は③焼く作業です。②で作った五平餅に味噌を塗り、焼いていきます。焼いている途中はフロアじゅうに味噌の香りが広がりました。香りにつられて、利用者様もスタッフも今か今かと目を輝かせて待っていました。

最後の作業は、(待ってました😊👏) ④食べる作業🍴です。『美味しかった』と言いながら、おかわりする人もたくさんいました。4つの作業を通して、仲間との交流・達成感・満足感を得られる活動になりました。

暑い日々が続きますが、スタッフ・利用者様ともに体調管理には注意を払い元気に過ごして参ります。



## ◆2Fフロア◆『マジックショーを行いました🎩』

こんにちは、2Fフロアでは5月26日に誕生日会を行いました！

今回は4月・5月生まれの方々に記念撮影の後、皆で誕生日の歌を歌ってお祝いしました。

その後は余興としてマジックショーを行いました。音楽とともに、とんがり帽子を被った職員が登場。

利用者様は何が起こるのかと興味津々。挨拶とともに、マジックショーが開幕します。

二本の紐の色が入れ替わるマジックでは何が起こったのか分からずキョトンとしたり、何も入っていなかったはずの袋から色とりどりの花🌸が現れた時は大きな拍手を送って楽しまれていました。

選んだトランプを当てるマジック🎴の時は間違えてしまいましたが、それもお愛嬌💕💕 会場全体が笑顔・拍手で包まれました👏 最後に誕生日ケーキ🍰を食べて、大盛況で 誕生会&マジックショーは終演しました。

「面白かったよ、またやってね」「来月が楽しみだね」と声を掛けて下さり、楽しいひと時となりました。



## 7フロアより 活動報告

## ♣3Fフロア♣『日光浴🌞』

皆さんこんにちは！温度差がある日々ですが体調を崩していませんか？

3階フロアでは、5月の天気の良い穏やかな日に、ベランダに出て日光浴を行いました！

悪天候が続いていた為、久しぶりに外の空気で気分転換☺️ 日光と眼前の緑を身体いっぱい感じました。

手すりに掴まり 立ち座りの運動をしたり、両手を広げて深呼吸をしたり、全身を使ってお日さまの温かさを感じていました。 「やっぱり外の空気はいいわね」「日に当たるとあったかい」「外はいいね！心もすっきりするね！」心も身体もほぐれたようです🌿

日に当たっていると温かく、スタッフも一緒に時間を忘れてしまうくらいリラックス出来ました😊



## ♥ディケアフフロア♥『ロイヤルにクレープ屋さんがやってくる♪』

ディケアです！4月から始まったイベントのご紹介です。

それはクレープ屋のキッチンカー🚚が月1回、ロイヤルにやって来るんです！

「やって来る」と言っても、お席に運んでくれるわけではないですよ。

利用者様がご自分で「並んで」⇒「注文して」⇒「受け取る」スタイルです。

クレープ屋が来るときは、利用者様は朝からワクワク・ソワソワ。 500円を握りしめ、キッチンカーに並び、何にしようか悩みながらご注文。買ったクレープを受け取り、ニコニコしながら席に戻り、いざ「いただきます😊🍴」 …しかし、ここで大混乱💦 驚くことに“クレープ”という食べ物を「人生で初めて食べた!」という利用者様がほとんどで、食べ方がわからず大苦戦😓 「どうやって食べるの?!」と大慌て💦

その様子に、この日ばかりはスタッフも購入し、食べ方を伝授しながら一緒に食べました🍴

「甘すぎず、美味しいわね!」と、みんなで楽しいおやつ時間となりました。

月1回のクレープ屋さんの日、次回は7/26(土)です。可愛いキッチンカー🚚が停まっている日は、どなた様でもロイヤル価格【全品一律500円(税込)】でおいしいクレープが購入できます。

利用者様の食形態に合わせ、カップ提供もしていただけます。

「むくまるクレープ」さんのインスタに、ロイヤルに来てくれる日が載っていますので要チェック👀です♪



## むくまるクレープ

↓↓Instagramはこちら↓↓



※天候や気温などを考慮し、施設内で販売する場合があります。