



フォーライフ桃郷便り

発行所
毎日寿心社
世田谷区北鳥山7-8-11
TEL03-3300-1600

5月号

※感染症対策は
十分に配慮して
おります

職員紹介 Vol. 52

福井 亜友美 (ふくい あゆみ) 西2条 介護職員

出身は？
東京都足立区

☆介護の仕事を選んだきっかけはなんですか？
小学校でガールスカウトをしていて老人ホームを見学して..。

☆尊敬する人を教えてください。 入居者様 ☆子供の頃の夢はなんですか？ 保育士

☆趣味はなんですか？ 大きい公園めぐり ☆ストレス解消の方法はありますか？ マンガを読む

☆好きな芸能人いますか？ トム・ブラウンのみちお ☆好きな映画は？ E.T.

☆2つ願いが叶うとしたら何を願いますか？
1. 沖縄に行きたい！ 2. ディズニーランドに行きたい！

☆好きな食べ物は？ ピザ ☆嫌いな食べ物は？ お寿司の玉子 ☆苦手なものはありますか？ バイクの音

☆この仕事を通して喜びを感じる瞬間はどんな時ですか？ 「ありがとう」と言ってもらえた時 ☆フォーライフ桃郷の良いところ？ スタッフの方々が優しい！ 話しやすい！





健康が一番



健康そうに見える（？）私ですが、3月に受けた健康診断で便潜血に陽性反応があったため、先日大腸内視鏡検査を受けてきました。健康診断で引がかかるのも初めてでしたし、大腸癌のリスクも高くなる年齢（今年で41歳厄年）なので、少し不安な気持ちがありました。そして検査当日、内視鏡検査も初めてだったので、検査前は緊張しましたが、結果は全く問題ありませんでした。大腸はポリープもない綺麗な大腸でした。内視鏡検査も鎮静剤で眠ってしまったので、気が付いたら終わっていて、全く苦痛を感じることなく受けることができました。

気がつくと中年と呼ばれる年齢になり、健康について考えることが多くなってきました。小さい頃に自分の名前の由来を親に聞いた時に『馬鹿でも良いから健康に育ててほしいから健とつけた。（笑）』と言われたことがあります。名前の由来通り、健康な体でいることが一番大事だということを肌で感じる今日の頃です。

水上 健

♪レクリエーション♪

コロナ禍になり、いろいろな人と、同じ空間で話すことも、笑うことも、非常に難しい世の中になってしまいました。人と人との交流が激減してしまい、とても寂しいです。ストレス発散の一つとして「人との交わり」がいかに大切か、改めて感じています。僕は調布市レクリエーション研究会という団体に所属し「レクリエーションを活用した仲間づくり、地域づくり」に携わって来ました♪コロナ禍になり「密」を避ける必要があるため、従来の活動はストップしています。ですが、最近はZ o o mで画面を通した楽しいレクリエーションを開催しています！老若男女問わずどなたでも参加可能です！しかも、参加費無料！！ストレス発散！ちょっとした気晴らしをしたい方！橋本までお声掛けください(^)/

YouTube(参考動画)♪

楽しくやってます^^)/



橋本 駿

母の日

皆さんこんにちは！デイサービスの小野です。デイサービスでは毎月、カレンダーをご利用者と一緒に制作し、ご自宅に持ち帰ってもらっています。5月と言えば、母の日ですね！今回は子供を産んで、育てて、孫ができるまで頑張った母に感謝したい！というイメージで作りました！「いつもありがとう」という言葉を立体的にしたかったのですがこれがまた骨の折れる作業でした。（'◇'）ゞ

あまり手の込んだカレンダーにすると皆さんからクレームが来てしまいますがご利用者の「これ難しいよ！」という言葉が聞きたくてつつい頑張ってしまいます。6月のカレンダーも頑張るぞ！！

小野 友貴



施設での行事およびイベント紹介

【2021年5月イベント予定】

18日（火）誕生日会（東2条）

27日（木）せんざい白玉作り（DS）

30日（日）誕生日会（東3条・西3条）

【2021年6月イベント予定】

未定

※下記行事等の予定は中止
フラワーアレンジメント倶楽部、売店、日曜喫茶

3回目の緊急事態宣言が発令されました。1回目の緊急事態宣言が発令された時より明らかに感染者数が多くなっている状況ですが、危機感が薄れてきているように感じます。コロナ慣れ緊急事態宣言慣れとも言われていますが、明らかに慣れが出てしまっているのではないのでしょうか。

皆さんも経験があると思いますが、困難な状況や嫌なことでもやりたくないことも、長く続くと慣れてしまいます。これは習慣化という人間の特技と言われています。この習慣化のおかげでストレスを軽減したり、困難な状況も淡々と乗り越えたりできるようになります。一方で習慣化のデメリットとして、慣れてしまいうことで物事の本質やそれに潜んでいる問題や感情等を考えなくなってしまうことがあると思います。

だからこそ、ちょっと立ち止まって慣れてしまっていることを見直してみてください。自分自身が普段何気なくしていることや自然と繰り返していること、当たり前前に感じている気持ちや感覚など。そうすることで本当に大切な何かに気がつくことができるのではないかと思います。

編集後記
慣れることとは

編集長
水上 健