

# 桜並木

題字：平野 安一 様  
デイケア桜の里ご利用者様



コスモスガーデン桜の里では入所者様の身体状況に合わせてリハビリテーションを行っています。なかには施設の敷地内をスタッフと一緒に歩かれる方もいらっしゃいます。しかし、梅雨時期になるとその屋外歩行訓練も雨でままならないことが多くなってしまい、朝から空を見上げるリハビリスタッフの表情も曇りがちになるのです。

今年は、5月29日（月）に九州北部地方（山口県を含む）が「梅雨入りしたとみられる」との発表がありました。「これで、しばらくは屋外を歩く機会も減るのか…」と思ったら、6月上旬のある日、晴天が！「今日はチャンス！」とばかりにリハビリのスタッフは張り切ります。入所者様と一緒に施設周辺を歩いた帰り、玄関前で紫陽花がきれいに咲いているのを発見。せっかくなので、記念撮影をお願いしました。飛び切りの笑顔で応じてくださり、今回の表紙はこちらで決まり！！梅雨の合間の爽やかな一コマでした。

桜並木

第59号  
令和5年7月



医療法人  
秋桜会

〒851-2211 長崎市京泊3丁目30番3号  
TEL：095-850-6866 FAX：095-850-4888



公式SNSも  
ご覧ください！

公式サイトへ  
QRコードで  
簡単アクセス



cosmos-garden

## 母ばかりでなく、 父もお忘れなく

父の日に感謝を込めて

デイケア桜の里



安心して下さい！  
忘れていませんよ！

6月18日は「父の日」でしたね。「母の日」は覚えていても父の日は忘れてしまうことも多いのではないのでしょうか？世の中でも母の日ほど取り上げられないようですし、『父親』ってなんだか悲哀を感じてしまう存在ですね。

でも大丈夫、「安心して下さい！忘れていませんよ！」とはデイケア桜の里のスタッフ。男性のご利用者様に父の日に合わせて色紙をプレゼントさせていただきました。

最近では男性の利用者の方が多くなり、現在は半数以上が男性と言う日もあります。今回は60枚近くの色紙を準備させていただき、お一人おひとりに手渡しで。少し恥ずかしい様子を見せるご利用者様もいらっしゃいましたが、皆様喜んで下さり良かった、良かった。

## 長崎だヨ おっ母さん、お父つあん

長崎稲佐山見聞録

デイケア新港

♪「久しぶりに手をひいて、親子で歩けるうれしさに～」と歌手の島倉千代子さんが母との東京見物の喜びを歌い大ヒットしたのは昭和32年。

こちらは令和5年6月13日、新型コロナウイルス感染症拡大防止の行動制限が緩和され、久しぶりにご利用者様と外出することができたときの写真。稲佐山公園の展望台に皆様と一緒に出かけしてきました。標高333メートルの山頂から長崎市内全景を望むと「長崎も昔と随分と変わったね～」と感想を述べられる皆様に、水辺の森公園やココウォークの観覧車を指さし、「最近はその辺りがデートスポットなんですよ」と妙な観光案内をするスタッフ。「あら、そうなの！」と意外にもご利用者様にウケていました。

長崎に住んでいても稲佐山の展望台に行くことがほとんどない私。観光客だけが訪れる場所なのかと思いきや、最近、麓にあるスイーツ店がコンテナ店舗を出店。ケーキお目当てに地元の方々も来られているようです。残念ながらご利用者様にお土産のケーキをお渡しすることはできなかったのですが、雨も降らずにお出かけできて良かったです。



## グループホームのある日

5月19日、グループホームコスモス1及2とデイサービス・コスモスで**ケーキバイキング**を開催しました。(写真はグループホームでの様子です。)

色とりどりのケーキとカットフルーツを目の前に、「**どれを食べようかしら?**」と頭を悩ませる皆様。「好きなものをどうぞと言われても困ったわね」と言わんばかりにケーキの前で立ち止まる姿を見て、スタッフが「これにしましょうか?」と声かけ。皆様無事ケーキを2種類選んで美味しく召し上がりました。

バイキング方式とは、『2つ以上の選択肢の中から、外部からの制約を受けずに選択できる機会と自立性が与えられている』というまさに『**選択の自由**』の状態。実に奥深い…。ケーキバイキング侮るべからず。

### ケーキバイキング

グループホーム・コスモス1及2

どれにしようかな?



### 転倒を予防しましょう

デイサービス・コスモス



継続は  
かなり!



## 新しい運動メニュー はじめました

高齢になると、自分が思っているよりも脚が上がらなくなり、ちょっとした段差やカーペット、電源コードにもつまずいてしまうことがあります。足を上げる筋力を鍛えるため、デイサービス・コスモスでは、**ミニハードルを使った運動**に取り組んでいます。

等間隔に置いたミニハードルを倒さないように、ゆっくり、しっかりと足を上げながら歩いていきます。歩くときの姿勢も大切です。足元が気になり、体を前に屈めてしまいやすくなりますが、しっかりと胸を張り、目線を上げ、姿勢も意識しながら歩きましょう!足をしっかりと持ち上げることで、下肢の筋力、体幹などを鍛える効果が得られます。歩くときは一緒につま先も上げることを意識してください。つま先が下がったままですと、なんでもない床につまずいて、転倒につながってしまいますよ。

まだ取り組み始めたばかりの運動メニュー。まずは慣れていただくことが重要です。その次に継続して取り組んでいきましょう。『**継続は力なり**』です。

連載小説

# 「僕の暗い青春」

作者：井下長治

※このお話は、フィクション？です

【今回から新章です】

▼W高では美術と音楽は選択科目である。美術のセンスが皆無であった僕は当然音楽を選択していた。音楽担当教諭は五十がらみのおかっぱ頭で、どことなくヒステリックな感じのする女性だった。彼女はその特異的風貌と性格から、先輩たちより代々【ゴリガツパ】の通り名が引き継がれている。

▼少し肌寒さを感じ始めた 11 月初旬のある日、次の授業を受けるため音楽室に 1 番乗りしていたボクは、教卓上の花瓶に飾られた早生の枝付き小ミカンを見つけた。そして直後、教壇に上るや否や何の躊躇もなく枝に下がった小みかんの全てを腹に収めてしまう。「あ〜うまかった。」そう呟きながら最後列の席に陣取り、机の上で組んだ両の腕に顎を寄せ授業の始まりを待つ。「ここに活かてあったミカン、誰がとったか知りませんか！井下さんっ！」始業のチャイムとともに教室に入ってきた音楽教師はすぐに異変に気付く。怒り狂った【ゴリガツパ】は冷静な思慮分別のかけらもなく怒りの矛先を向けてきた。

▼ほんの少し前に自分がしでかした悪戯ではあったが、瞬時に思考の外に飛んでしまった。真っ先にそれも名指しで疑われたことに逆上してしまう。「オイが食うたでん言いよっとですか！」「別に貴方がやったとは言ってないでしょ。」【ゴリガツパ】の逆襲に心底ブチ切れてしまう。「そんならなして最初にオイの名前ば出してくっとか！聞いとったモンは誰でんオイが取っとると思うやっか。違うて思うならコイどんに聞いてみる！」あまりの逆上にさすがの【ゴリガツパ】も気圧されたかうつむき加減。「こげんとこおらるっか！」間近の椅子を思いきり蹴り飛ばすや「あんまい馬鹿にすんな！」捨て台詞を残して音楽室を出た。

▼そのまま自分の教室に戻りカバンを持って出る。途中、生徒をよく殴る数学教師浅堀が「井下、何で早退しよるんか？」少し威圧するような目つきで近づいてくる。「気分の悪かけん帰りよっとやろうが！」怒り心頭の形相でそう怒鳴りつけると浅堀も啞然として二の句を飲み込んだ。

▼校門に向かう道すがら、ふと駐車場の方を見たとき【ゴリガツパ】の車が目に入る。「あん畜生……」胸の中でそう呟きかけた時、突如いい(?)考えが湧いてきた。そのまま車の後ろにある植え込みに向かうや、おもむろに砂利を含んだ土を集め、彼女の車のマフラーに詰め込んだ。落ちていたビニール袋で押し込み、そこにまた泥を詰め込む。この作業を 3 回繰り返した後学校をあとにした。「ざまあみろ」やっと溜飲の下がる思いであった。「さぁこれからどうしようかな」すぐには家に帰れないためどこかで時間過ごすことにした。(つづく)



長崎新港診療所

内 科	月	火	水	木	金	土	日/祝
9時~13時	◎	◎	◎	◎	◎	◎	休
14時~18時	◎	◎	◎	◎	◎	休診	診

  

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	日/祝
9時~13時	◎	◎	◎	◎	◎	休	休
14時~18時	◎	◎	◎	◎	休診	診	診

〒851-2211 長崎市京泊3丁目30番3号

☎ 095-850-2822