



# フクロウ 福老便り

CARE VILLAGE ケアビレッジ光の森 ■〒963-0665 郡山市横川町字遠後 50-1 TEL024-956-8100  
発行：ケアビレッジ光の森編集室

フクロウは智慧の神様  
そして 森の守り神…  
光の森にフクロウあり

## 笑いヨガ

8月23日(木)、ボランティアの「あさかの笑いヨガくらぶ」の皆様が来所され、利用者の皆さんと一緒に「笑いヨガ」を行いました。笑いは「こころ」と「からだ」の両方を健康にするそうです。加齢で病気や障害を持っていても、声を出して笑い、体を動かすことによって日々のストレスの解消になるそうです。

ボランティアの方々を中心に利用者の皆さんに円陣になって座っていただき、職員も一緒になって大声で笑い、体を動かして楽しい時間を過ごしました。終わった後は、皆さんの笑顔がいっそう晴れやかでした。

## 介護老人保健施設 光の森・通所リハビリテーション



## 秋祭り

### ケアビレッジ 光の森

9月30日(日)に、第4回ケアビレッジ光の森秋祭りを開催致しました。週間天気予報では雨の予報でしたので、数日前より入所者の皆さんと「てるてる坊主」を作って晴天を祈りましたが、当日は生憎の雨模様…。残念ながら2年連続、屋内での開催となりました。

昨年大好評を博した「標葉せんだん太鼓保存会」「郡山市東部婦人会」「神楽～kagura～」の皆様にも今年もお願いしまして、太鼓や踊り、よさこいの見事な演奏や演舞で大変盛り上げていただきました。参加された皆さんも一緒に手拍子をしたり、踊ったりして楽しまれていました。

出店は各ボランティアの皆様にご協力いただき、たい焼き、お好み焼き、豚汁、ゲーム等を行いました。皆さんそれぞれに出店を巡って喜ばれていました。

ご協力いただきましたボランティアの皆様、ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。



ありがとうございました

## ご協力いただいたボランティアの皆様

(7月～10月)

- |             |                 |                |                |
|-------------|-----------------|----------------|----------------|
| 村上 征 様      | 高田 寿美枝 様        | 秋田銀行 郡山支店様     | Ai ai Family 様 |
| 新田 英子 様     | 宮田 きぬ子 様        | TOHOピクス設備事業部様  | 緑ヶ丘山楽会 様       |
| 柳沼 美津子 様    | 高久 美江 様         | ホット郡山様         | 斉藤しのぶ 様        |
| 齋藤 鈴子 様     | FCT郡山少年少女合唱団様   | 愛・らいふふくしま様     | 日本舞踊 花柳流紅鶴会様   |
| 國分 志津枝 様    | 東部あさか幼稚園様       | ひまわりシスターズ様     | ザ・春風 様         |
| 国分 洋子 様     | 郡山市スポーツ協会で中田支部様 | アンダンテ 様        | カラオケ愛好会 様      |
| きらハモ PartⅡ様 | 標葉せんだん太鼓保存会様    | ドレミの保育園 様      |                |
| お話レストラン様    | 郡山市東部婦人会様       | 岩代国郡山うねめ太鼓小若組様 |                |
| 郡山お話の会 様    | 神楽～Kagura～ 様    | 国際医療看護福祉大学校様   |                |
| オカリナクラブ 様   | 東邦銀行 郡山中町支店様    | 郡山楽笑一門会 様      |                |

(順不同)

## 行事予定

★施設により内容が異なります。

12月

クリスマス会



1月

初詣  
書初め  
だんご刺し  
新年会



2月

節分(豆まき)  
居酒屋



## 新職員紹介

【老健 光の森】

- 赤城 望
- 吉田 義彦

【特養 光の森の丘】

- 三瓶 祐美子
- 佐久間 絵梨

【特養 デイサービス】

- 渡辺 清子

## ● 編集後記 ●

記録的な暑い夏も過ぎ去り、めっきり寒い日が続いております。暦の上でも冬が始まり、より冷え込みが激しくなったように感じます。インフルエンザ、風邪等感染症の流行の時期となりますので、暖かくして体調を崩さない様お過ごしください。年の瀬も迫り、クリスマスやお正月など賑やかで楽しい行事も近づいています。今年一年を振り返りながら、どうぞすばらしい新年をお迎えください。

## 編集委員紹介

- 野村 彩(ケアハウス)
- 渡辺 真純(特養)
- 小原 祐次(老健)
- 佐久間 由紀子(DS)
- 鈴木 茉実(特養DS)
- 若林 良尚(老健)

## 第2回 紅丘祭(秋祭り)

特別養護老人ホーム 光の森の丘  
デイサービスセンター 光の森の丘



昨年名称を変更してから2回目となる『紅丘祭』を、10月27日(土)に開催しました。当日は朝から雨のお天気、残念ながら屋内で行いました。しかし、そのおかげで「東部あさか幼稚園」様の可愛いダンスや「岩代国郡山うねめ太鼓小若組」様によるたくましく迫力ある太鼓の演舞、スタッフによるよさこい等を、より間近で感じる事ができ、皆さん喜ばれていました。

屋外での屋台も雨の為中止となり、スタッフによる配膳となってしまいましたが、普段の昼食ではなかなか味わう事の出来ない「焼きそば」「焼き鳥」等の屋台の味を、御家族やスタッフと美味しく召し上がっていらっしゃいました。

また、ゲームコーナーでは「それっ!!」「良い賞取れたよ!」と、童心に返ったような楽しそうな声と笑顔があちこちで見られました。



## 敬老会

介護老人保健施設  
光の森・通所リハビリテーション

9月15日(土)に、敬老会を開催しました。今回は「FCT郡山少年少女合唱団」様に美しいハーモニーを披露していただき、皆さん満喫されていました。その後、今の時節の歌と一緒に歌ったり、“手のひらを太陽に”の歌に合わせて手話をしたりして大いに盛り上がっていました。最後には合唱団の皆さんと一緒に紙風船を打ち上げられて、子供の頃を思い出して楽しまれていました。



## 敬老会&祝！100歳

特別養護老人ホーム 光の森の丘

9月15日(土)に、敬老会を行いました。賀寿を迎えられた佐藤ユキさんには市より表彰状と記念品が贈呈されました。長生きの秘訣を尋ねられると「好き嫌いせず何でもよく食べる事！」と話されていました。また、利用者の皆さんにはお一人おひとりの写真つきの写真立てが、施設より贈呈されました。会の終了後には、皆さん早速お部屋に飾っていらっしゃいました。

その後、ボランティアの「カラオケ愛好会」様の素晴らしい歌に聞き入り、皆さんも一緒に手拍子をされて懐かしむ姿や和やかな笑顔が見られ、心温まる会となりました。



## 長寿を祝う会

デイサービスセンター 光の森

9月10日(月)～15日(土)に、“長寿を祝う会”を行いました。最高齢は男性の101歳、女性では97歳でした。「長寿の秘訣は？」と伺うと、「いろんな人とおしゃべりすること!」「良く噛んで食べること!」と教えて下さいました。「年をまったく感じさせない方が一番の長寿だなあ」と皆さん感心され、羨ましそうでした。

その後、職員からの余興として“腹踊り”を披露しました。ユーモラスな踊りをご覧になり、皆さん大変喜ばれていました。すると、「好みだわあ〜♡」と抱きつき、お腹に「チュッ!!」とされる利用者の方がいて、会場は大笑いに包まれました。

皆さん、どうぞこれからも元気に長生きしてください。



## 9・10月合同誕生会

介護老人保健施設  
光の森・通所リハビリテーション

10月24日(水)、9・10月合同誕生会を行いました。「郡山市スポーツ民踊協会中田支部」の皆様がお越しになり、懐かしい歌や華やかな踊りを沢山披露して下さいました。また、ハーモニカを伴奏に、利用者の方々も一緒に歌を歌ったりして楽しまれていました。

利用者の皆さんからは「いやあ〜、とても良かった!」「楽しかった!」などの声が聞かれ、大変喜ばれていました。



## さつまいも掘り&焼き芋

デイサービスセンター 光の森の丘

9月26日(水)に、さつまいも掘りを行いました。「うんとこしょー!どっこいしょー!」と、皆さんで掛け声を合わせて力いっぱい引ると、ご自分の顔程の大きさのさつまいもが出てきて、びっくり!「大豊作だねえ〜!」「どうやって食べようね♡」と楽しみにされていました。

10月30日(火)、寝かせておいたさつまいもをとうとう調理する日がやってきました。食べ方はシンプルに焼き芋で。さつまいもにアルミを巻いて網に載せ、焼けるまで炭火で温まりながら待ちました。「やっと食べれるね!」とホクホクの焼き芋にバターをのせ、ペロリ♡「小さい頃はよく焼き芋したのよね。」と昔話に花を咲かせながら、秋の味覚を頂きました。



## 紅葉狩り

ケアハウス 光の森の家

10月31日(水)に、川内村に“紅葉狩り”に出かけてきました。詩人・草野心平氏を記念して建設された“天山文庫”の紅葉はちょうど見頃で、入居者の皆さんは「本当にキレイね〜♡」「今が一番いい時!」と鮮やかに色づいた木々をご覧になり、写真を撮ったり落ち葉を拾ったりして楽しめました。

その後の昼食では、“いわたの郷”のレストランで紅葉を鑑賞しながら、「いわた塩焼き定食」を堪能して、大満足の紅葉狩りとなりました。

