



お昼の体操

アウルでは毎日昼食前に25分ほど体操の時間を設けています。皆さんよくご存じのラジオ体操をはじめ、手指や足のストレッチ、飲み込みに必要な筋肉をほぐして誤嚥を防ぐ嚥下体操を毎回行い、入居者様それぞれのできる範囲で体を動かしてもらっています。



コロナ禍で、このお昼の体操を1カ月だけお休みしたことがありました。多人数の集まりを避け、毎日3食を入居者様それぞれの居室にお届けしていた時期のことです。約1カ月を経てレストランでの食事を再開した時、皆さんの体力は明らかに低下していました。

レストランと居室の往復。1日25分の体操。毎日のちょっとした運動が体力や機能の維持に極めて重要な役割を果たしていることを、改めて実感する機会となりました。



▲全力で水遊びを楽しみ、ややお疲れ気味のりりこ

スタッフ リレーエッセー

自分にできること

大学生の頃から居酒屋でバイトをして、その後も飲食業に携わり、レストランの経営も任されるようになりました。店舗数が増え経営が落ち着いた所で後輩に任せて引退し、趣味



介護職員 山村 信人の車で日本一周をしました。

の車で日本一周をしました。次に何をしようかと考えた時「やっぱり人と接する仕事がしたい」と介護の仕事に就きました。グループホーム、デイサービス、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅を経験し、現場スタッフとしてできること、管理者になってできること、そして今できていないことはどうすればできるかを常に考えてきました。

そんな自分がアウルコート真駒内に入職し、自分の理想とする「入居者様の立場になって考える介護」を行っている先輩スタッフを見た今、少しでも力になれたらと考えています。そして、入居者様の笑顔のために頑張りたいと思います。

●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

アウルコート真駒内

〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3
TEL.011-588-1122 FAX.011-588-1133
入居相談受付中 ☎0120-916-768

- 交通機関
- 地下鉄南北線「真駒内」駅下車
 - じょうてつバス「真駒内駅前」停で真駒内線に乗車(約5分)「南町4丁目」停下車(徒歩約4分)

アウルコート真駒内 検索 <http://www.owlcourt.jp>



ふくろらの家 だより

その64
2023年8月

●発行/株式会社私の青い空
●編集/アウルコート真駒内広報室 〒005-0016 札幌市南区真駒内南町4丁目5-3 ☎011-588-1122



スポーツ万歳

代表取締役 武田 治信

よさこいソーラン大賞が道外のチームに決まり話題をさらった初夏の候。新型コロナウイルスの感染者数の増減に一喜一憂していた日常が、少し遠のいた感じがするこの頃です。つくづく、人の暮らしはさもない季節の風物詩に彩られていることを痛感します。

私が季節を感じる最たるものはスポーツです。今年もスポーツ界には熱い風が吹いています。3月開催のワールド・ベースボール・クラシックで侍ジャパンが14年ぶりの優勝を果たしました。北海道に居を構える栗山監督の采配に、道民としては胸躍るものがありました。

テニスのグランドスラム車椅子部門で男子世界最多となる計50回優勝の記録を保持し、東京パラリンピックで金メダルを獲得した国枝慎吾氏が、「最高のテニス人生を送れた」と言い切って引

退されたのは1月のことでした。

同じく冬、2月のスキージャンプ女子のワールドカップでは、北海道出身の2選手を含む日本勢が表彰台を独占したというニュースがドイツから飛び込んできました。春になり、5月にカタールのドーハで行われた世界柔道選手権2023では、男女混合団体の日本代表チームが決勝で東京2020オリンピック金メダルのフランスに4-3で辛勝し、6大会連続の優勝を飾りました。

2023年もまだ半年ほどですが、季節とともに記憶に刻まれる出来事がいくつもありました。私のように、各方面の日本選手の活躍に快哉を叫びながら活力をもらい、ストレスを吹き飛ばして、自らの仕事や暮らしに励んでいる同志は多いと思います。かけがえのない幸福感を与えてくれる彼らに感謝。まさにスポーツ万歳です。

りりこの1日

アウルコートでは開設時から犬を飼っています。穏やかな性格で人間が大好きなキャバリアという犬種で、単なるペットではなく「癒し課」の職員として働いています。

あまり知られていない癒し課の仕事、現在の職員りりこの1日の流れを通して紹介します。

8:00 朝食前のお散歩

散歩は1日3、4回ストレスとは無縁

8:30 朝食

9:00 就業、午前のお仕事

しっぽを振って出勤する職員をお出迎え
癒し課を訪れる入居者様に癒やしをお届け

11:30 昼食前の中庭散歩

12:00 昼食

13:00 午後のお仕事

車いすの入居者様に癒やしをお届け

16:00 夕食前の散歩

16:30 夕食

17:00 終業

犬がいる暮らし

「ご入所の相談にいらした方のほとんどが、館内に犬がいることに驚かれます」と武田施設長。癒し課りりこの存在は、介護が大変になったり、普通の生活ができなくなって、施設を選ぶことになった方々に、できる限り普通の暮らしを守るというアウルコート真駒内のコンセプトを肌



で理解してもらおう助けとなっています。

犬が苦手な方にはご入居いただけないリスクを負っても、ペットが与えてくれる安らぎや幸福感は代わりのない貴重なものです。生後2カ月で入職し今年で11年目のベテラン職員りりこは、今日も入居者様を笑顔にし、ときに運動を促し、ご家族や職員に楽しい話題を提供して、癒し課業務に励んでいます。



アウルコート真駒内「癒し課」日記 癒し課、りりこのお仕事



アウル四季彩々日記

●4/25(火)・27(木)

おうちとおそとでお花見

春のお花見ドライブは森林総合研究所札幌支所でした。ただ、25日は天気予報が雨だったため、アウル中庭のお花見に変更。とはいえ、アウル中庭も知る人ぞ知る桜の名所。うちとそとで桜が告げる春の訪れを満喫しました。



●5/14(日)

母の日は贈り物ラッシュ

入居者の大半が女性ということもあり、コロナ禍の母の日はご家族から多数のプレゼントが到着。笑顔がこぼれたり、うれしい涙があふれたり反応は多様ですが、母を思う気持ちは間違いなく伝わっていました。



●7/19(水)

サマーフェスタで開放感

ビアガーデン気分を満喫する夏の恒例イベント。冷えたノンアルコールドリンクと枝豆などのおつまみをお供に、好天のもと野外の開放感が楽しめる中庭や、窓から涼風が入るレストランで、お喋りに花を咲かせました。