



私のエネルギー充電法

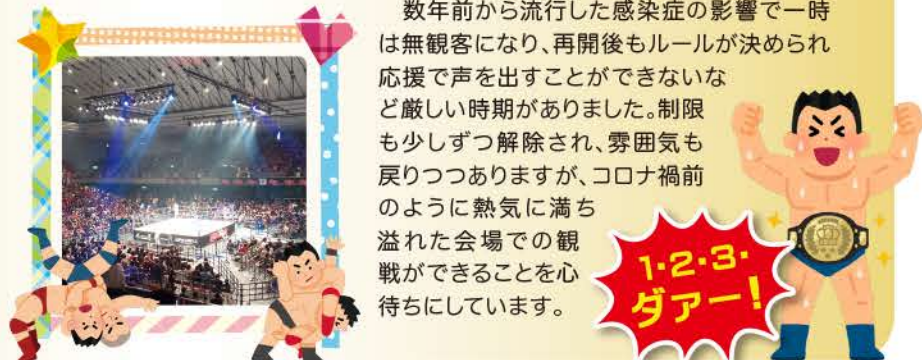
介護支援センター オアシスながよし
ケアマネジャー 八尾 和哉

私がプロレスに興味を持ち、初めて観戦に行ったのが中学生の時。レスラーの大きさや迫力の凄さに衝撃を受けたことを今でも鮮明に覚えています。学生時代はあまり見に行くことができなかったため、毎週雑誌を買って結果を調べていました。今では時間と財布の中身が許す限り、観戦しています。多い時には年10回以上、大阪だけでなく地方の会場にも行っています。

今と昔を比べると会場の雰囲気も大きく変わり、観戦に来ている人も推しの選手のグッズを身に付けた女性や子供が増えており、すごく明

るくなった感じがします。レスラーと観客が一体となり会場内の雰囲気を作り上げ、必死に闘っている姿を見ることで、自分も頑張ろうという気持ちになります。

数年前から流行した感染症の影響で一時は無観客になり、再開後もルールが決められ応援で声を出すことができないなど厳しい時期がありました。制限も少しずつ解除され、雰囲気も戻りつつありますが、コロナ禍前のように熱気に満ち溢れた会場での観戦ができることを心待ちにしています。



1・2・3 ダアー!

教えて!

あなたの○○

私の大切な家族

デイサービス オアシス長瀬
看護師 山本 さとみ



私の家族は猫が3匹、ヒョウモントカゲモドキが1匹、人間が3人の大家族です。当たり前ですが、それぞれに世界があり、性格や生活スタイルも違います。それぞれが住みやすい環境を求めて過ごします。猫は、春は窓際集まり、夏はそれぞれが離れて過ごし、秋は少し寄り添い、冬は暖を取り合います。ヒョウモントカゲモドキは、温度管理されたゲージの中からそれを見守る。ペットは、人の心を癒やし育ててくれます。しかし命ある動物なので、病気もしますしご飯も食べます。長期の旅行も難しくなります。大変ですが、それを超える何かがあると思ひながら、そっと愛でたく大事な家族です。今夜も猫の大運動会に警戒しながら床に就きます。

教えて!

オアシスに入職してよかったこと

入職最初の3ヶ月は、不安と期待が入り混じり不安定な時期ですが、少しでもその気持ちを取り除けるように、新入職サポーターの方が入職前後の疑問や質問に答えてくださり、担当部署では直接相談しにくい悩みも気軽に相談できるシステムがあります。入職し怪我をした際も、迅速に対応してくださるなど、働きやすい職場です。



公文レイナのちょこっと風水

Oasis Counseling Room (オアシス カウンセリングルーム)の公文レイナ先生に風水を生活に取り入れて開運していく方法を、ご紹介させていただきます!



「食風水」で願いを叶えましょう!

この秋は、酷暑の疲れをしっかりリセット、健やかなカラダを! みなさんは食べることで願いを叶える「食風水」をご存知ですか? 身体は食べ物で出来ていますから、食事はエネルギーの源です。今が旬のぶどう、柿、栗、サンマ、きのこなど「実りの秋」を満喫しながら元気・運気を底上げしましょう! 「good luck♪」

仕事運	勉強運	金運	対人運	恋愛運	結婚運	レジャー・キャンブル運	健康運
新鮮な刺身やお寿司。肉類ならたたきやしゃぶしゃぶがオススメ。箸休めにピリ辛の逸品も。プラスお酒もグッド。	勉強に取り組む前に、意欲や集中力が上がりにくいと良く伺います。努力や工夫をさらに活かすなら、根菜類が効果抜群! 日頃から、ぜひ意識してみよう。「赤い料理」で東大一発合格! という方も♪	何と言ってもお肉料理。ステーキ、すき焼きに赤ワインの組み合わせは最上の金運アップ! 2番手は白い丸い食品を。	ウナギ、太刀魚、鱈類などの長いもの。また、大豆製品や海藻類。プラス多少のお酒も◎	縁を意味する「長い」もの。魚介を使ったパスタ料理は大吉。白ワインやミルクティー、推したい時は豆料理。また「情熱の赤」の赤い肉料理も。	和食中心が推し! お味噌汁は白い具材がオススメ。五目ご飯やごぼうの天ぷら、白身魚を蒸す、焼く、煮るの調理法で。朝は柑橘系のフレッシュジュースがベスト!	金運に効果大のお肉と組み合わせたハンバーガー、カツサンドが最強。でも、美味しいからと糖質の過剰摂取は逆に運気ダウン。何事もほどほどに。	野菜は身体の多くの疾患の予防に◎。でも、じゃがいもを薄くスライスして油で揚げても、パリッとはなりません。添加物なしの、自然豊かに育った食材選べと、身体に良いお水を。



2023 OCTOBER

Azule

◎10月の花/キンモクセイ:花言葉「謙遜」「真実」

「靴」

クリニック オアシス・寿安 院長 西田 晃久



去年の12月下旬、年末の買い出しに家族で梅田に出かけました。防寒具や食材など買い込み、ふと以前に入ったことのある靴屋の前を通りました。前に購入して2年経つなど思っていたところ、家族から「今年は靴買わなくていい? そろそろ買う時期じゃないの? プレゼントするよ」と言われました。

履いていた靴は数年経っていて、代わりは前に購入した靴しかないこともあり、「入ってみて、良いのがあれば買っておこうか」と店に入りました。2、3足ピックアップして、試着。履き心地なども合わせて、これだったら大丈夫と思い1足購入。30分ほどで店を出ました。

帰り道、買い込んだ品物を振り返りながら、靴についても思い返しました。

幼少時は親に買ってもらった靴をすぐにボロボロにしたり、すぐに履き替えたりして何足も履きつぶし、小学校高学年になると友達と一緒に、高校・大学生の頃からは一人で買いに行くことが多くなり、成長とともに靴の種類や買い方が変化していることを懐かしく感じました。

現在は用途に合わせて5足あるも、新型コロナワクチン感染症蔓延の影響で出張や学会参加が減り、革靴はほとんど出番なし。運動機会の減少でランニングシューズは靴箱の奥に眠っていて、通勤時の運動靴をローテーションで使用しているくらいです。

歴史家の磯田道史氏の著書で、最近読んだ書籍に「歴史とは靴である」というタイトルがあり、的を射る表現だなと思うも、逆に靴は人の歴史を表すのではないかと思いました。

残念ながら、引越しの時などにボロボロになった靴は処分してしまい、昔を振り返るような靴はないけれど、これまでの生活や活動、行動を大いに支えてくれた靴たちに感謝したいと思いました。

ちなみに買い出しの際、私からも家族にプレゼントをと思いましたが、「今は欲しいものがないので、来年に2年分奮発して」と言われました。

今年の買い出しは、プレゼントして貰った靴を履いて行こうと思います。



グループホーム
グランオアシス帝塚山

2023.9.18(祝・敬老の日) 新規開設

—— 歴史を紡ぎ、自然と暮らす、都心のオアシス ——



理念 **“安心・健康”を提供します**

運営方針

1. 利用者中心のサービス
2. 快適な環境の整備
3. 地域社会への貢献
4. 職員・組織の向上
5. 健全な法人経営

身体を動かしませんか

木下内科クリニック ©06-6790-1200

空が高く澄み渡り、気持ちの良い秋風が吹き渡る頃になりました。連日の猛暑で屋内で過ごされた方も多かった今夏、運動の秋の訪れと共に日常生活に筋トレをプラスしてみませんか？

- 例えば、
- ・出来るだけ階段を使う
 - ・歩くときは大股歩き
 - ・隙間時間にかかと上げ
 - ・ももを閉じて椅子に座る など



何かをしながらでも意識を変えるだけで筋力アップに繋がります。筋トレによって生活の質や免疫力の向上、基礎代謝改善など様々な効果が得られます。さらに、集中力ややる気が向上し、メンタルにもいい影響をもたらします。季節の変わり目、自分の身体や心に目を向けてみてください。(受付/S・K)

入所者様との楽しいひと時

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200

今年の夏は連日の猛暑と台風の大阪直撃など、異例の記録尽くとなりましたが、そんな夏も過ぎ去り、残暑の中に秋の気配を感じる頃となりましたね。

新型コロナは5類に分類され、いろいろな制限も緩和されましたが、オアシス寿安では引き続き感染対策に十分注意した上で、入所者様に楽しんでいただけるイベントを少しずつ再開しています。



施設内でのプロの歌手によるライブステージに手拍子をしつつ全身でリズムをとったり、季節を感じるお祭りゲームに子どもの頃の思い出話で盛り上がり、入所者様に笑顔が沢山見られています。これからも皆様に「安心・健康」にお過ごしいただき、心から喜んでいただけるイベントを企画してまいります。(介護福祉士/M・A)

祖母を通じて出会った介護の世界

デイケアオアシス寿安 ©06-6769-6712

デイケアオアシス寿安で相談員業務をしております加地と申します。昨年7月にオアシスへ入社し、早くも1年が過ぎました。私は30歳の時に介護業界に入り、気付けばもうこの業界で22年の月日が経っております。なぜ私がこの業界で働くことになったのか。それは私の祖母が介護老人保健施設オアシスに入所したことがきっかけでした。そこで働いている職員の笑顔は本当に素敵で、職員の方が『私のおばあちゃんに似てるんです！』と言いながら笑顔で祖母の肩を揉む姿に感動し、ずっと



ネクタイを締めて働いていた私にとって、ジャージ姿が神々しく光り輝いていたのを今でもハッキリと覚えております。私の祖母がこのオアシスで介護業界とめぐり合わせてくれたことに感謝し、この先もずっとこの業界に関わることができればと考えております。これからもたゆまぬ努力を続けて参ります。何卒よろしくお願いたします。(生活相談員/K・Y)

開設5周年を迎えて

特別養護老人ホーム オアシス寿安 [事務管理課] ©06-6769-6200

平成から令和に元号が変わり、早いもので5年目、私たち特養オアシス寿安も開設より5周年を迎えました。新型コロナウイルスへの対応に追われながらも、ご利用者様の「安心・健康」を守り続けてきました。

6月には、開設5周年特別企画と題し、プロの歌手「水木ケイ」様をお迎えして、迫力あるライブステージショーを開催致しました。



新型コロナウイルス5類感染症への移行により、これまでのリモート出演から久しぶりのライブステージ、当日は軽妙なトークと相まって、ボルテージも最高潮!! 大好評でした。

今後も皆さまと一緒に、微力ではございますが、スタッフ一同協力して、次の10年、20年を目指し努めてまいります。(介護福祉士/S・K)



運動会を開催しました

介護老人保健施設 オアシス [入所介護] ©06-6790-1760

厳しい残暑も和らぎ、夕暮れには秋の涼しげな風を感じる時節となりました。

老健入所介護では6月に運動会を開催しました。入所者様に紅白の2チームに分かれていただき、玉転がしや玉入れ等の競技を行い、勝敗を競っていただきました。

玉転がしは、入所者様全員の協力がなく上手いかない競技の為、皆さんが大きな声で応援し、玉を一生懸命に転がしている姿を見て、いつの間にか大きな声援を送っている自分に気付き、入所者様の姿に感動を覚えました。

運動会のクライマックスでは、紅白のチーム関係なく応援している入所者様の姿を見て、勝敗ではない大切な事を改めて教えていただいた気持ちになりました。

また笑顔と活気にあふれる入所者様の姿を拝見できるよう、日々の業務に努めたいと思います。(介護士/U・R)



日本の文化に触れて

グループホーム オアシスキズリ ©06-6723-0211

みなさまこんにちは。お変わりなくお過ごしでしょうか。

グループホームオアシスキズリには、ミャンマー出身の職員が4名勤務、日本人職員と一緒に力を合わせて日々の業務に取り組んでいます。

そんな中、3月にオアシスのイベントでお越しいただいた、プロの歌手 水木ケイ様のご厚意により、お着物をお貸しいただき、ミャンマー人職員に着物を着てもらいました。

着る前は「ちょっと恥ずかしいな」と照れた表情もありましたが、着付けが進むにつれて「憧れの着物を着れてすごく嬉しい」と笑顔になり、記念撮影を楽しんでいました。着物を着るまでの間に使う道具の多さに驚きつつ、貴重な体験ができ、心に残る1日となったのではないのでしょうか。(介護福祉士/Y・K)



仕事と介護の両立

介護支援センター オアシス長瀬 ©06-6723-6528

こんにちは、介護支援センターオアシス長瀬のケアマネです。

私生活で母の介護が本格的に始まって2年がたち、介護サービスをほぼ100%利用し、助けていただいています。私はヘルパーとして17年の経験があるので介護は慣れているはずでしたが、いざ母の介護がスタートするととても難しく、いつまで続けられるかと不安な毎日が過ぎていきます。

私にとって仕事は無くてはならないもの。仕事をすることで気持ちの切り替えをし、リフレッシュできています。

母の担当のケアマネY氏より、会話を楽める音声認識人形「おしゃべりミーちゃん」を紹介してもらい、私が仕事で留守をしている間、母の話相手になってくれています。

私の仕事と介護生活はまだまだ続きますが、皆さんに支えられて頑張っていきたいと思っています。(介護支援専門員/T・S)



暑さ対策グッズで夏を乗り切りました!

ヘルパーステーション オアシスながよし ©06-6790-1577

まだ残暑厳しい折ですが、自転車移動が基本となる訪問介護では、今年の夏の異常な暑さ対策に大変苦労しました。持ち運びができるハンディファンや外での作業をする方がファン付きのベストを着用する姿はよく見掛けるようになり、皆さんもご存知だと思います。

便利なグッズも職種によって向き不向きがあり、車椅子を押しての通院や買い物代行になると両手を空けておく必要があります。かさばらず軽量な物が適しているのですが、水で濡らして使用するマフラーは服まで濡れて具合が悪く、今年よく目にするようになった「ネックリング」を試したところ、芯まで熱くなった体をジワジワと首から冷やしてくれる感覚で使い心地が良く、必須のアイテムとなりました。

暑さ対策で体を守る事ができたおかげで、夏の疲れが出ず元気に毎日を過ごせています。(サービス提供責任者/K・K)



オアシス公式 SNS 発信中!

オアシス最新情報や各施設でのイベント・レクリエーションの様子等、随時配信しております。“いいね!” “フォロー”お待ちしております!

