



筋力トレーニング

デイサービス オアシスキズリ
柔道整復師 金生 健志

紅葉の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

私は最近、就業後に週4日ほどスポーツジムで筋トレをしています。

筋トレは筋肉を鍛えるだけでなく、精神の鍛練や脳の活性化にも非常に効果的です。

まず、30分間のウォーキングで体を温めた後、正しいフォームを保ちつつ、呼吸を意識しながらベンチプレスやデッドリフトのマシンを使用してい



ます。セットごとに重量を増やし、ダンベルを使ったショルダープレスで肩の筋肉を、スクワットで太ももの筋肉を刺激し、筋力アップを図っています。

定期的な筋トレにより、健康的な体作りを目指しながら、ワークライフバランスを保ち、ストレスの軽減や心身の健康維持に役立てています。これからも筋トレを続け、仕事や生活をより良いものにしていきたいと思



教えて!

あなたの○○

介護老人保健施設 オアシス [リハビリ]
理学療法士 藤井 輝

好きなスポーツ「サッカー」

私は小学校3年生の頃からサッカーをしていました。きっかけはテレビで見ていた中田英寿さんを見て、かっこいいと思い始めました。始めた当初は想像していたものとは全く違い、嫌々サッカーをしている時期もありましたが、高校3年生まで約10年間続けました。高校はスポーツ推薦で千葉県



の強豪校に入部することができ、フットサルの全国大会でベスト8という結果を残したり、高校3年間で4回大怪我をし

教えて!

オアシスに入職してよかったこと

今年大学を卒業し、新卒で入職しましたが、入職して数ヶ月は期待と不安、緊張の入り混じった時期でした。そのような不安や緊張も、オアシスで開催される多種多様な勉強会や研修に参加することで、自然に無くなっていきました。担当部署だけでなく、他部署も含め雰囲気は大変良く、サポート体制が整った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!

開運行動 その3 合掌の心を持ちましょう!

山野では秋を彩る草花、紅葉が楽しい季節ですね。今回の開運行動は地元限定(氏神様)の神社参拝です!心理作用、つまり意識の力は吉を大きく、凶を小さくしてくれます。良い事だけを強く念じるパワーは強力。神殿前で合掌。拍手を打ち、頭を下げる度に開運(ラッキー)が、盛り盛りに。必死に頼み込む願掛けでなく、なりたい自分、頑張る自分を神仏に約束する心でお参り下さい。健康祈願は病に打ち勝つ意気込みで。人間関係は風水では「最も苦手な人ほど縁がある」「自分に己縁の深い人ほど、一番のストレスになる」と考えられます。(えっ!と聞こえそうですね)仕事でも楽ばかりを選ぶと伸び悩み結果になるものです。何事も強いられるのではなく、ご自分から「やってみるか」と肩の力を入れ過ぎずに進んで。弱運、業に悩むあなた、努力してもなるようにしかならないと諦めず、良いエネルギーに好転させましょう!せっかく弱い心を取り払っても、また、悪い想念が湧き、心が揺れて堂々巡りと言われる方が多々おられます。悪いことを想像すると、現実を引き寄せそうです。

昨今、大地震や自然の驚異話に耳慣れたと伺い今回の原稿にしました。何気ない日常を突然脅かす天災やアクシデント。自然の猛威・変動には逆らえませんが、災害化の大難を小難に代える力は、日頃からの備えや心構え、そして天命を待つ運気が関係します。誰にでもあることですが、やはりマイナスの思いは消すに限ります。

幸せになる5つの条件【風水編】です

- 1.健康を維持すること
- 2.決めたらひたむきに
- 3.前を向いて進むこと
- 4.トラブルから逃げないこと
- 5.勇気を持つこと



時には風水で神頼み、縁起担ぎも吉。また、自室で東を向いて朝晩の合掌も吉祥の行いです。年内も残り3ヶ月ですが、今後も一緒に乗り切りましょう!

はて、「能楽は難しい」?

医療法人 隆星会
社会福祉法人 大和福寿会



会長 本下 恵美子

日本で初めての女性弁護士・三淵嘉子さんをモデルにしたNHKの朝ドラ「虎に翼」。ヒロイン寅子が「はて?」と首をかしげて考え込む姿が何とも可愛らしくて自然と笑みを誘われました。

今年の初め、能楽の人間国宝・大倉源次郎さん(小鼓方大倉流十六世宗家)のお話を聴く機会がありました。私も「はて? 能楽は難しい?」と呟きながら、少し能楽に触れてみたいと思います。

能楽というと「室町時代に世阿弥によって大成された日本の伝統芸能」と、そのくらいしか知らない私は能舞台のあの静けさに包まれると心地よい眠気に襲われてしまいます。

けれど、あの日の講演会での源次郎さんの語り口はユーモアを交えて分かり易く、難しいと感じていた世界が少しずつ開かれていきました。源次郎さんが聴衆に向かって「小鼓を持って構えてみて下さい」と仰り、私たちは一斉にエアで小鼓を構えました。「小鼓は右肩にありますか?」と尋ねられ、私を含めた半数ほどの人が左肩に構えていたことが発覚し、会場は大爆笑となりました。

源次郎さんの深い知識と経験に基づくお話は、感動的で心に響くものでした。受付で買ったご著書「大倉源次郎能楽談義」の中に、「謎の翁、『翁』はなぜ微笑んでいるのか」という言葉があり「はて?」と考え込みました。読み進めると、「翁」の微笑には慈悲や寛容、超越的な視点といった神聖な感情が込められていて、その神秘的な微笑は格の高さを象徴しているとか。また「翁」は「ここに集う人々は仲良く力を合わせて笑える未来を作りましょう」というメッセージが込められていることも伝わってきました。「文明は発達したとしても心を育てることを忘れてはいないか。『一秒先を笑えるように』という先人の知恵を無駄にしたくない」とも書かれていました。別世界に悠然と佇み、手が届かないと感じていた能楽の世界ですが、源次郎さんのお言葉から少しずつ魅力が伝わってきて、時おりYouTubeでも楽しむようになりました。

「はて、能楽は難しい」?のこたえ。いえいえ、難しさの中に深い魅力と美しさが隠れているようでございます。機会があれば、恐れずに幽玄の美に触れてみたいと思っています。



グループホーム グランオアシス帝塚山

2023年9月開設 入居受付中

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

開院10周年&山登り

木下内科クリニック ©06-6790-1200



木下内科クリニックは、9月3日をもって開院10周年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様のご愛顧のおかげであり、心より感謝申し上げます。また、関係者の皆様のご支援・ご協力にも深く感謝いたします。

さて、先日久しぶりに山登りに挑戦しました。山は日常では味わえない豊かな自然を堪能できる場所であり、その魅力は計り知れません。標高が100m上がるごとに気温は約0.6℃下がります。地上よりも少し涼しい環境で体を動かし、動植物の生態系の変化を感じることができるのも、夏の山登りの魅力の一つです。ただし、入山前には、危険な動物と遭遇した際の対処法や熱中症対策などの知識を身につけておくことが重要です。

登山時の1分間あたりの平均消費カロリーは「体重×0.155kcal」であり、約2000kcalの消費が見込めます。

登っている時はとにかく辛いです。それでも登り続けるのは、その先にそこで見られない絶景が待っているからです。息を切らし満身創痍でも一歩一歩進んで、ようやく出会う頂からの景色は感無量です。下山後は頑張ったご褒美として、美味しいものをたくさん食べました。

クリニックも開院から今日まで、たくさんの「景色」に出会い、多くの方々に助けていただきながら10年の歳月を歩んできたと思います。ありがとうございます！次回は南アルプスに挑戦です！（受付/F.K）



運動会で笑顔いっぱいひととき

介護老人保健施設 オアシス [入所介護] ©06-6790-1760

みなさんこんにちは、入所介護の長田です。暑かった夏も終わり、秋の訪れを感じるようになりました。今年の夏はオリンピックで盛り上がりましたね。老健入所介護でも毎年恒例のスポーツイベント「運動会」を開催しました。

プログラムは玉入れと大玉転がしです。みなさん始める前は久々の運動会に



少し緊張されておられる様子でしたが、運動会が始まれば元気いっぱい本気モード！玉入れでは一生懸命に玉を投げ、大玉転がしではチームワーク良くボールを運ばれていました。勝っても負けてもみなさんとてもいい笑顔でした。

これからもたくさん身体を動かして元気に過ごしていきましょうね。（介護福祉士/N.T）

入所者様の安全・安心のために

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200

今年は年初めの能登半島地震を皮切りに、各地で災害に見舞われ、改めて施設での入所者様の安全・安心が問われる年となりました。皆さんは日頃から防災対策は万全でしょうか。

特養寿安では、入所者様の安全を守るため、防災・水害に対する訓練を本番さながらで全職員が臨み、万一の際にも迅速に対応できるように努めています。



今後、南海トラフ地震など予測できない大きなリスクもあり、「入所者様の快適な生活を守る」施設であり続けるよう、より一層力を入れてまいります。（介護福祉士/S.K）

楽しみながら手指リハビリをしています！

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107

秋の気配が感じられるようになりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？ご利用者様と職員は体調管理に注意を払いながら、デイサービス長瀬でのひとときを楽しく過ごしています！

これまで様々なイベントをアズールでご紹介してきましたが、今回は、指先をしっかり動かし集中することで、細かい作業が可能となり、認知症予防や物忘れなどに効果があると言われていた「貼り絵」をご紹介します。

ある日、ご利用者様から「ヒヨコの貼り絵を作ってみよう」と

言われ、A4~A3サイズの下絵の準備からスタート、1日目は下絵の色にあったお花紙を水を付け小さく丸めます。2日目以降にボンドで貼り付けをしていきます。どこに何色を貼り付けるかを考えることで、視空間認知機能の維持・向上にも役立つので、楽しみながらリハビリもできるレクリエーションになっています。今後も外部イベントに加え、楽しく健康に役立つ職員レクリエーションを企画してまいります！（柔道整復師/T.S）



新しいメンバーと共に♪

グループホーム グランオアシス帝塚山 ©06-6625-8015

グループホームグランオアシス帝塚山に新しいメンバーが2人、入職いたしました。今回は新メンバーについて皆様にご紹介いたします。

まず1人目は橋本恵さんです。『この度、グランオアシス帝塚山に配属となりました橋本恵と申します。グループホームでの勤務は初めてなので不安でいっぱいですが、頑張りたいと思いますのでよろしくお願いたします。』

2人目は原口敬子さんです。『8月7日よりグランオアシス帝塚山に配属されました原口敬子と申します。宮崎でグループホームに12年間勤務しておりました。ブランクがありますので初心に戻り頑張っていきたいと思っております。』

新しく加わったメンバーと共に入居者様と一緒に楽しめるように頑張りますので、宜しくお願い致します。（管理者/N.G）



笑顔につながる口腔体操

介護老人保健施設 オアシス [デイケア・ショート] ©06-6790-3300

デイケア・ショートではご利用者様にラジオ体操やストレッチ等の運動や手先を動かす作業の場の提供を行っていますが、早口言葉などの口腔体操にも参加していただいています。

一人暮らしの方やコロナ禍の影響で声を出す機会が減っている方に効果的です。この活動により嚥下障害・構音障害予防やストレス発散の効果が見られます。最初は照れて小声で参加していたご利用者様もマスク着用で行うため恥ずかしさも軽減されていくのか、今では積極的に参加されています。「一人で家に居てもテレビに文句言うぐらいやから、久しぶりに大声出したわ」と笑顔で話をされる方もいらっしゃいます。

これからもご利用者様が笑顔になれるような取り組みを提案していきたいと思っております。（介護士/N.K）



新しい仲間を紹介します！

ヘルパーステーション オアシス長瀬 ©06-6723-6553

ようやく暑さも落ち着いてきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

訪問介護は自転車をご利用者様のお宅からお宅へ移動するので、毎日暑さとの戦いでしたが、今夏もスタッフが熱中症にかかることなく無事に乗り越える事ができ、ほっとしています。

さてヘルパーステーションオアシス長瀬には今年6月から新しい仲間が加わりました。上手裕美（かみてひろみ）サ責です。

「こんにちは。オアシスに入職してようやく4ヶ月になります。はじめは不慣れな土地で、自転車で目的地にたどり着けないこともありましたが、今では道案内もできるようになりました。皆さんがきちんと仕事をされている印象を受け、私も頑張ろうと思いました。どうぞよろしくお願いいたします。」

新しい職員を迎え、より頼もしくなったヘルパーステーション オアシス長瀬をよろしくお願いいたします！（サービス提供責任者/T.M）



感謝と共に迎える1周年

法人本部 [営業推進室] ©06-6708-3080

オアシスグループ法人本部 営業推進室の坂本と申します。昨年9月にグループホーム グランオアシス帝塚山を開業し、おかげさまで1周年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援とご協力のおかげと、心より感謝申し上げます。

この一年、入居者様や職員の数も増え、ご縁の輪がますます広がっております。日々の生活を共にする中で会話も弾み、温かな交流が生まれ、施設全体が明るく活気に満ちております。

オアシスの名物ともいえるプロの歌手をお招きしての歌イベントや、地域の名店とのコラボによるお食事イベントなど、入居者様が安心して健康に、楽しくお過ごしいただける施設運営に一層努めてまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。（営業推進室長/S.J）



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！

