



関西万博 EXPO2025

介護支援センター オアシス
ケアマネジャー 長崎 清子

万博開幕当初は「混雑する会場より YouTubeで見た方が良い」と思っていた私ですが、6月に初めて訪れて以来、すっかりはまってしまいました。

6月は3回行きましたが、7月は里帰る娘と孫(1歳)と晴(ウサギ)を迎える準備で3回分をキャンセル。8月も3回訪れ、この原稿を書いている9月も3回(行けるかな…)、10月分の予約も取れますように。

ご存じの方も多いと思いますが、入場チケットは1人3回まで。パビリオンやイベントも、私の予約方法では



7日前抽選がやっとです。

一番印象に残ったのは「大屋根リング」。8月に下段を1周(まずは東から西へ、次は西から東へ)歩きました。閉幕までに中段や上段にも挑戦したいです。私は「今回はここに行く」と一つだけ決め、あとは自由に回ります。土曜日は混雑しますが、人が多くても十分楽しめます。

万博に通うようになってから、以前は家で過ごしただけだった休日にも外出の習慣ができました。これからは梅田のグランフロント大阪やグラングリーン大阪、評判の温泉に足を運んでみたいと思っています。



教えて!

あなたの○○○

特別養護老人ホーム オアシス寿安

介護士 曾根 浩一

健康管理

「ウォーキング」

今年の夏は猛暑に見舞われ最高気温が40℃を超える地域もありましたが、10月に入るとようやく運動で汗をかくことが心地良い気候になりました。私は通勤時に毎日15分ほど歩くようにしています。健康管理のためであると同時に、仕事に入る前のウォーミングアップといったところでしょうか。近所の久宝寺公園周辺では、トレーニングに励む学生さんをはじめ、健康管理やダイエットを目的に歩くサラリーマンや女性の姿が見られます。皆さんも、ウォーキングで心身をリフレッシュされてはいかがでしょうか。



教えて!

オアシスに入職してよかったこと

オアシスでは毎月、勉強会が開催されます。中でも新型コロナウイルス・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症や、事故・虐待に関する勉強会は、それらの予防を目的とした実践的な内容であり、職員の知識と技能の向上に大いに役立っています。このような環境に身を置くことで私自身の士気も高まり、働きがいのある良い職場だと感じています。

公文レイナのちょこっと風水

運は変えられる

人の出会いや別れ、一瞬の運は人生を左右します。運は宇宙にある天体と同じで、分岐点は無数なのです。「あの時、あんなら、こうなら良かった…」あの出会いがあったから。あと数秒違えば

ご自分の運は、すでに決定していて変えようがないと思われている方も多いかもしれません。「流れのままに。なるようにしかならない。」

例えば、寿命が迫っているとして、いつが期限か?それがわかる方がいるでしょうか。運の不思議なところはすでに決まっているようで、実は決まっていなくて、私は紙一重の場面であつた人を数多く知っています。万が一?奇跡?の可能性も否定できません。

運は魂が作る、支配するもの。「どうせ」と諦めるより自ら選んだ道をより良く生きると自覚すれば、おのずと人生への対処方法が違って来ます。「運勢」の言葉通りに運は勢い、勢いはエネルギーの塊、強いパワーがあります。

そのパワーをつけるための大切なポイントです。あなたは人に命令される、嫌々することは続きますか?同じ数字を見ても会社の経理より、ご自分の株の動向は疲れません。仕事の運転は責任重大!でも

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関連していく方法をご紹介します!

デートや旅行の運転は楽しいもの!

高度成長期は、仕事帰りの一杯が疲れた心身を癒し、日本酒文化の礎を作ったと言われた時代。ご利用者様も懐かしい目をされます。仕事帰りはほろ酔いでリフレッシュ、眼精疲労も趣味の競馬新聞ならご満悦。明日の活力に繋げて魂を磨かれたのでしょうか。

何事も、これが運命と諦めずに自ら選んだ道と自覚する。自分の意志の力で、まずは目の前の小さなことから進める。納得のいくまで頑張る。不運があっても自身の選んだ道と、諦めもつくし、また、そこから欠点を捨て去る脱却を図れます。

現場は「余計な事は考えない」のお声が多い。この言葉は、同じ生きるなら、寿命の尽きるその時まで楽しく、明るく歩みたいの意味でしょうか。

幸運は好運、好ましい運は人それぞれでも、健康と生活の安定は大切。老若男女問わず、それがみなさんの魂しだいであるんです。占術、鑑定はヒントやフォローの役目ですが、日々、この運の不思議を実感しております。



○10月の花/秋桜:花言葉「調和」「謙虚」

暑さ寒さも彼岸まで?

クリニック オアシス・寿安 院長 西田 晃久



秋のお彼岸が過ぎたこの号が届く頃には暑さがおさまっていると嬉しいのですが、どうでしょうか?

8月に日本各地で40℃超えなどのニュースが飛び交い、最高記録更新もありました。暑さが年々増してというより、ひどく、災害のようになっていて、一日中エアコンがないと過ごせないような生命に関わる状況となってしまいました。涼しい環境の中にもこもりきりだと逆に調子が悪くなることがあります。

身体的には、暑い時期には熱を放出するために胸を広げた形で少し反り返る姿勢が多くなりますが、寒い環境では熱を保つために手や胸が縮こまり背中が丸くなる格好になります。

そのため夏の時期に体が縮こまることは、冷房が効きすぎ、或いは長時間冷やしすぎの状態です。仕事や勉強に集中するため、ある程度冷えた環境を保つことは大事ですが、反動として肩が凝ったりして、後で筋肉をほぐしたり、ストレッチするなどの運動が必要になります。

若いうちは身体が丈夫なので、ある程度の負荷に耐えられるのですが、年を重ねるとそうはいきません。

これを防ぐには、気温差をできるだけ少なくすることが大切で、可能であればエアコンの設定温度を徐々に変えていくのがベストです(電気代が嵩みそうですが)。

人間自体、身体の内所によって温度差があり、身体は暖かいのに手足が冷え、これからの季節はその温度差が顕著になっていきます(最近私も寒くなると、冷えを自覚するようになりました。エアコンの弊害?加齢?)。

カイロや手袋、ウォーマーなどに頼る季節が近づいてきました。ここで気を付けるのが急激な温度変化です。また電気機器の設定温度や時間経過によっては低温やけどを起こすことがあります。

高齢になるほど体温の変化に気づきにくくなり、対応が遅くなり、温度差でのショックやケガの可能性が高まります。

体調とともに、服装などにも気を付けてこれからの季節を乗り越えていきましょう。

グループホーム
グランオアシス帝塚山

3階入居受付開始!

— 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

歩活のすすめ

木下内科クリニック ☎06-6790-1200

関西万博は10月13日まで！みなさんはもう行かれましたか。世界各国のパビリオンが楽しいことは言うまでもありませんが、関西万博のシンボルともいえる大屋根リングから一望する会場の風景や、外側に広がる海や街の眺望も一見の価値あります。会場はとても広く、訪れた日の歩数が2万歩を超えることも珍しくありません。

歩数と言えば、歩いている時に「以前よりペースが遅くなった」「よくつま



ずくようになった」と感じることはありませんか。そのような変化を感じたら、まずは毎日歩くことをおすすめします。

何もなければ、筋肉は加齢とともに1年に約2%ずつ減少すると言われています。筋肉を維持するためにウォーキングをしながら、秋へと移り変わる街並みを楽しみましょう。(看護師/F.Y)

五感を刺激し健やかな毎日を

介護老人保健施設 オアシス ☎06-6790-1760

まだまだ厳しい残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

老健では、人気の恒例行事で入所者様に夏を満喫いただきました。

6月の運動会では玉入れと大玉渡しでハッスルしたあと、みんなで炭坑節を踊り、おやつクリームソーダで乾杯。

7月には七夕祭りで願い事を書いた短冊



を飾り付け、また平野郷夏祭りのだんじりの迫力ある鳴り物や掛け声のパフォーマンスに暑さを忘れて大感動。

これからも、入所者様が日々の生活において心地良い刺激を感じられるようなイベントをがんばって企画します！皆さまからのアイデア・リクエストもお待ちしております。(介護士/S.K)

祝開設2周年！心あたたまる創作イベント

グループホーム グランオアシス帝塚山 ☎06-6625-8015

当ホームはこの9月で開設2周年を迎えました。これもひとえに皆さまのご支援、ご愛顧のおかげであり、心より感謝申し上げます。これからもスタッフが丸となり、地域に根差した笑顔があふれるホームを目指してまいります。

さて、今回は7月に行ったイベント「オリジナルうちわ作り」をご紹介します。入居者様が思い入れのある言葉を考え、それを海外でも活躍されている書家の川原溪月先生に目の前で揮毫いただくことで、唯一無二のうちわが出来上がります。大胆



かつ繊細で美しい筆づかいにより地紙に躍る、愛情やセンスがあふれた言葉に感動したり笑ったり、スタッフも大いに楽しませていただきました。

これからもさまざまなイベントを実施しますので、皆さまもぜひ一緒にご参加ください。(介護士/W.N)

歌や体操で心も体も元気！

グループホーム オアシス平野 ☎06-6706-0121

今年の4月と9月に当ホームにプロの歌手をお招きし、歌謡ショーを開催いたしました。手が届くような距離での迫力あるショーに、入居者様が手作りのうちわを力いっぱい振りながら大いに盛り上がる姿が印象的でした。

また、ホームの近所にある「ふれあい喫茶」では、軽食とコーヒーのモーニングセットを150円で楽しむことができます。いつもとちょっと違う朝食で気分



転換になったのでしょうか、普段よりもたくさんおしゃべりしながら召し上がっておられました。

荒川なつえ先生による月に2回のバトン体操も好評で、しっかりと腕を伸ばし体を曲げ、熱心に取り組んでおられます。これからも当ホームでは、入居者様に穏やかな中にもメリハリのある日々をお過ごしいただけるよう、サポーターの皆さまとともに多彩なイベントを提供してまいります。(介護士/H.H)

ご縁が紡ぐ歌の時間

介護老人保健施設 オアシス [ディケア・ロング] ☎06-6790-3300

今回は、10年以上にわたってディケア・ロングの歌謡ショーにご出演いただいている司(つかさ)よしき様をご紹介します。

司様は平野区で美容院を営む傍ら、日本クラウン所属の歌手としても活動されています。司様の美容院を利用されていたディケア・ロングのご利用者のA様が「私が通っているオアシスで歌ってほしい」とお願いしてくださったことがきっかけで、歌謡ショーが始まりました。

残念ながらA様は亡くなりましたが、その後も「A様が繋いでくださったご縁です」と、毎月ご来所いただいています。

昨年秋には、在阪テレビ局の「隣の人間国宝さん」に認定された司様。今後も素敵な歌声を楽しみにしております。(生活相談員/T.H)



夏バテ回復！新メンバー加入！

介護支援センター オアシス地下鉄平野駅前 ☎06-6702-2500

短い梅雨のあとに到来した今年の夏は各地で気温が上がり、熱中症などで救急搬送される方が多数おられたようです。国内の最高気温記録が次々と塗り替えられましたが、大阪市内ではアスファルトの照り返しのせいでしょうか、実際の気温以上に感じる日が多々ありました。

これからようやく暑さは収まり食欲の秋に移ります。夏バテで弱った体力を回復させるにはちょうどよい季節で、気分も自然と高まります。

当事業所においては、グループ内の人事異動により1名のケアマネジャーが着任し、新体制で業務を行っております。ご相談事などございましたらお気軽にご連絡ください。迅速かつ親身な対応を心がけてまいります。(介護支援専門員/K.M)



季節を彩るオアシスの時間

ディケアオアシス寿安 ☎06-6769-6712

ディケアでは、大好評をいただいているプロの歌手によるスペシャル歌謡ショーやお食事イベントのほかに、季節を感じられるイベントにも力を入れています。

7月にはレクリエーションを兼ねて、オリジナルうちわ作りを行いました。暑い暑いと言いながらうちわを扇ぐことで、利用者様には涼と風情を存分に味わっていただけたのではないかと思います。

各イベントの様子は、オアシス公式ホームページのブログでご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

また、私事ではありますが、ディケアオアシス寿安に異動して3年が経ちました。まだまだ未熟ではありますが、これからも利用者様にとって最高の1日をご提供できるよう、日々精進してまいります。(理学療法士/H.T)



挑戦を支えるサポート

ヘルパーステーション オアシスながよし ☎06-6790-1577

オアシスの各ヘルパーステーションでは、家事や通院介助などのほかに、全盲の方の外出をサポートする「同行援護」というサービスをご提供しています。

長年ご利用いただいている全盲のK様は音楽が大好きで、様々なアーティストのライブを楽しんでおられます。昨年、沖縄出身のバンドBEGINのライブで聞いた三線の音色に魅了され、「自分でも弾いてみたい」と教室に通うことになりました。

しかしK様は目が不自由なため楽譜を読むことはできません。そこで、先生が三線を弾きながら楽譜を読み、私がスマホで録音。それをK様が自宅で何度も聴き、覚えたら実際に弾くという方法で練習を重ねると、わずか1か月ほどで何曲か弾けるようになりました。先生も「目が見えて人より上達が早い」と驚いておられます。

K様をはじめ、できないことを憂いたり嘆いたりせず、色々なことにチャレンジして充実した毎日を過ごしておられる利用者様は、サポートしている私たちに喜びとやる気をもたらしてください。(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！

