

～中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」より～

高齢者・要介護者でも出来る「椅子ヨガ教室」開催中!!

今やヨガは若い女性だけのものではなく、老若男女誰もが取り組めるものとなりビジネスやシニア層にもファンが増えています。ヨガにも様々なスタイルがありマットの上で次々とポーズを取ることでヨガではないと言います。今回は中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。

Q: このBANANA NEWSには二度目の登場となります、今回は「バナナ園武蔵小杉」で入居者の皆様に椅子に座って行う「椅子ヨガ」のインストラクターをしていただいている青木佐栄先生にお話を伺いました。



青木佐栄<あおきさえ>先生: JFYA 認定シニアヨガインストラクター/全米ヨガアライアンス 200 取得/パステルアート公認インストラクター/東急田園都市線の鷺沼駅前平近辺の自宅で女性専用として整体を中心としたボディケアとパステルアートの「Relaxation Room てん」を主宰。バナナ園グループの施設でも高齢者を対象に「パステルアート教室」「椅子ヨガ」を展開。外部のヨガスタジオやスポーツクラブ、加齢センターでもヨガインストラクターとして活躍している。
お問合せは下記ホームページ↓
<https://relaxationroomten.jimdo.com/>



多摩区のグループホーム「バナナ園生田ヒルズ」では青木先生の「パステルアート教室」を開催中。「パステルアート」は絵本やカード等、透明感のある優しく心地よいほのわり種やかで温かみのある画、見ていただければ「ああ、あれか!」と思い出せず。ハードパステルを茶こして削りパウダー状に、パウダーの感触と色彩を楽しみながら、指で伸ばしたりすり込んだりして作品を仕上げます。右はご入居者の作品→



この日の「椅子ヨガ教室」の参加者はご入居者 18 人のうち 14 人。ヨガと言うと「瞑想」や「ヒーリング」をイメージするが上の写真のようなヨガの基本ポーズや呼吸法を随所に取り入れ体操感覚で行われる。青木先生の「椅子ヨガ」は途中で 10 分の休憩・給水タイムをはさみ 15 分のセッションを 2 回、ワグ系の音楽を使い軽快に体を動かすがこの日も参加者全員がしっかりとフィニッシュ。右の写真のマットの上のようなポーズを取ることはない。



川崎市中原区のグループホーム「バナナ園ほりうち家」より 恒例のお花見散歩～なんで、花見は桜なの？

気象庁による東京都心の桜の満開予想は「3月24日」。例年より1週間程早い予想に川崎市中原区のグループホーム「バナナ園ほりうち家」では慌てて花見のスケジュールを「4月2日」にセッティング。実は施設の駐車場の目の前に大きなヤマブシとしだれ桜があり、居ながらにして花見を楽しめるのが「バナナ園ほりうち家」のセールポイント。それでも、この季節になると連れ立ってお花見に行きたくなるのが人情。と、いうわけで4月2日は区内の桜の名所「等々力緑地」へ皆で出発！

緑地公園に到着すると毎年施設の花見にはかかさず参加するご入居者のA様が「木に桜がきれいねえ、来てよかったわ。でももう、今年が最後かしら？」「何を言っているのですか！昨年も一昨年もそうおっしゃいました、来年も一緒に見に来ましょうよ」とスタッフの一言に「そうね、桜を観るともう一年長生きができそう！」と笑顔で、桜を眺めていました。そんな中、スタッフの一人が参加者に質問「なぜ、花見という桜を見に行くのでしょうか？」すると「そんな昔から花見といえば桜って決まっているじゃない」と声が上がりました。「でも、そういえば梅の場合は“観梅”花見とは言わないね？」「うん～」と考え込んでしまいます。そしてスタッフは桜の木の下で「みなさん、桜をもう一度見てください」と問いかけました。皆で一斉に桜を見上げます「わかりましたか？花見といえば桜って！」「わからないわよ、でも私たちに向かって微笑んでくれているみたい」「そうです!!本当にきれいですよね、では答えです・・・」とスタッフの蘆薈が始まりました。「きれいな花はたくさんあり、四季折々に咲きます。みんなその花々を観て癒され、感動します。花というのは太陽に向かって咲く花がほとんどです。だからみんな上を向いています。しかし、桜の花は“人を見て咲く”と言われ下を向いています。出会いと別れのこの季節には、人々がいろんな想いで桜の木の下を歩き、そして、上を見ると桜の花がこっちを向いて咲いています。実は桜が私たちを見守ってくれているのですよ！」みんなは「へ～そうなの！だから花見は桜なのね！」と感心しながらまた、みんなで上を向き長く桜を眺めていました。今年の“お花見”は心がほっこりする蘆薈でひとつ賢くなって施設に戻りました。



染井吉野、拡大写真でもう一度



園内には600本あまりの桜が植えられ、特に陸上競技場正面入口にある120本の染井吉野は見ごたえ満点

バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか？ 介護スタッフ募集中

★介護はアイ・ディ・エー～未経験だからこそそのアイ・ディ・エーが必要です！

■募集要項

★職種：ケア・スタッフ<①正社員/②非常勤職員>★無資格・未経験からスタート/年齢不問

★給与：① 月給：193,000円～<夜勤5日含む>

② 時給 970～1,120円<介護福祉士>夜勤1回 15,000～16,000円

※ 別途処遇改善加算交付金あり

★時間：9:00～17:00 17:00～翌9:00

★待遇：社保・有休・交通費規定内支給：月額50,000円迄

★勤務場所：当社各施設10箇所の中から通勤しやすい場所を選べます。

●問合せ：(株)アイ・ディ・エー 採用担当まで

☎044-455-6117

2019年3月新卒社員募集中

会社説明会随時開催中

エントリーはこちらから→



川崎市中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」より ご家族と楽しむ手打ちうどんの会開催!!

川崎市中原区にあるグループホーム「バナナ園武蔵小杉」では、3月23日に、入居者様の家族様も招いて「手打ちうどんの会」を開催いたしました。まずは中力粉と水、塩を練ったものをビニール袋にいれ足で踏んでコシを出し、麺棒で伸ばして、包丁で切る……という作業を半日かけて行うことに。足で踏む作業では、入居者様全員にご協力いただき、普段車いすで全介助の方も職員の手を借りながら楽しく踏んでいただきました。「ゴム踏んでみたい～」「いち、に、いち、にー」と、途中「おとつと」と生地の上で滑りそうになりつつも耐えて、みんなで1つのうどんのもとを作ります。1時間ほど踏んだあとは、麺棒で伸ばす作業です。打粉を撒き、根気よく生地を伸ばしていきます。グルンが強かったのか、伸びては戻り、伸びては戻り……入居者様四人がかりで、まな板を押さえる人、生地を伸ばす人、生地を押さえる人と分担して頑張りました。ようやく求める厚さになったときは、もうたくた！「本当に薄くなったね」中国出身の入居者様からは「私の故郷ではこんなやり方やらないよー」と驚きの声も。切る作業では、普段包丁を握らない方から「私もやってみよう！」と気合の入った声も。家族様に支えられながら、一本一本丁寧に切っていました。他の方も、各々の家族とうどんについて語りながら、そして手を借りながら、楽しそうに作っていました。1階はコシのしっかりしたうどんが、2階はもちもちとしたうどんが出来、それぞれのエッセンスの個性みだいなと、みんなで自家製うどんを食べながら楽しく昼食を取りました。家族で参加されたIさんは「グループホームで母と手打ちうどんと一緒に作るなんて思ってもいませんでした。作って母を見て、嫁入り前に母に料理を習ったそんな昔を思い出しました」と語ってくれた。管理者の大井は「様々なイベントを企画しますがご家族をお呼びしてのイベントは親子水入らずの空間とく懐かしさを演出できるかが課題。皆様がひと時でも『家族に戻った会話と笑顔の時間』を思い出して頂ければ、それで大成功なのです。」と語ってくれた。



踏んでく左下
>伸ばしてく
右下>切るく
上>大鍋で茹
でればシヨシ&
モツリ自家製
手打ちうどん
が完成!!



バナナ園グループ

【グループホーム】

●川崎大師バナナ園 ☎044-280-2386

●第2バナナ園 ☎044-587-1773

●バナナ園武蔵小杉 ☎044-863-7101

●バナナ園ほりうち家 ☎044-722-5361

●のんびりーす等々力 ☎044-750-9203

●のんびりーす ☎044-422-2295

●バナナ園生田ヒルズ ☎044-911-1599

●バナナ園生田の杜 ☎044-789-5691/5692

●バナナ園生田の泉 ☎044-789-5693

●バナナ園横浜山手 ☎045-264-9634

【居宅介護支援事業所】

●ばななケアプラザセンター☎044-712-5945



↑バナナ園横浜山手

グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記
の各施設もしくは総合案内

044-455-6119



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)
通算第161号 編集：株式会社アイ・ディ・エー
川崎市中原区新丸子町734-2 ☎044-455-6119
<HP> <http://www.bananaen.com/>