



児童デイ

去る 10 月 12 日、恒例となりました「親子金華山登山」が行われました。まごころ児童デイを利用されている方を中心に 7 家族 19 人とボランティア 10 人の計 29 人が参加し、秋晴れの一日を楽しみました。

家族と一緒に電車やバスを利用して、それぞれのペースで山を登りました。子どもたちの楽しそうな姿の中からは、普段のデイでは見られない様子を発見することができました。

家庭や学校等、関わる人や環境によって、子どもたちにはいろんな顔があります。児童デイでの姿は、長い一日の中のたった 3 時間でしかないと感じさせられた一日でした。今後は家庭や地域と連携して、関わる人みんなに必要な支援を考えていくことができればと思います。

シリーズ 6

持病のある高齢者の食生活

◆ 肥満

肥満は、寝たきりの隠れた一因となる事が多く注意が必要です。骨や関節への負担を増やして、腰痛や骨折を招きやすくなります。太りすぎない事が持病を悪化させないためにも大切です。すでに太りすぎている場合は、脂肪、砂糖、主食類などのエネルギー源を控え、少しずつ気長にダイエットを進めましょう。

◆ 骨粗しょう症

遺伝的な素因に加えて、カルシウム不足、運動不足、喫煙や飲酒といった長い間の生活習慣によって起こります。老年期でも食事と運動によって骨量が増える事がわかってきています。カルシウムの多い食品を積極的にとり、吸収を高めるタンパク質やビタミンDもしっかりとりましょう。ひじきやこぶ、ごま、大豆製品も十分にとりましょう。

◆ 高血圧

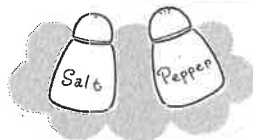
高血圧は、最も重要な危険因子です。減塩の食事療法が要ですが、味覚が低下している高齢者にとって、味けない料理になって、食欲不振を招く事もあり、酸味、風味、香り、だしや素材のうまみを上手に利用して、薄味でも満足できる味つけを工夫しましょう。

◆ 心臓病

低脂肪、低エネルギー、低塩分を原則とした食事療法が必要です。特に、動物性脂肪、中性脂肪を増やすアルコールや砂糖はできるだけ控えます。脂肪の少ない赤身肉、不飽和脂肪酸の多い魚や大豆製品で、タンパク質はきちんととるようにします。コレステロールの排泄を促す食物繊維も、1日 25g を目標に、ビタミンCやカリウムも必要です。

◆ 糖尿病

食事療法を気長につづけることが第一ですが、家庭環境の変化や体力や気力の衰えにより、おろそかになるケースが目につきます。その結果、血糖値が上昇したり、合併症の悪化により、ストレスで治療をあきらめたりする事も少なくありません。食欲不振や脱水症状から意識障害を起こすなど、生命の危険を招く事もあります。



これは何のマーク？

先日、車椅子の利用者とヘルパーがこのマークをつけた市バスに乗ろうとしましたが二台のバスの運転手に大きいバスが来るまで待つように言われました。名古屋市交通局の説明によれば、運転手が「ロングボデイのバスだけが車椅子の方を乗せるのだと勘違いしていた」というのでした。これからはこのマークをつけたバスは、全て車椅子で利用できるということでした。

ミニテイだよ!

ふれあい祭り



まごころの前の公園にも、木々の葉が色づく季節となりました。デイルームでは『福祉とボランティア展』に展示する各々の大作が完成してほっとする暇もなく、今年最後の行事『まごころふれあい祭り』に向けての楽器演奏の最後の追い込みとなり、熱のこもった練習となりました。

キーボード担当のOさんは、録音テープを自宅でも聴いての練習をされて、その成果をスタッフと1対1で弾き合わせして調整しました。タンバリンの担当のみなさんは、手が痛くなるほど悪戦苦闘のかいあってリズムに乗り、すっかり楽しんでおられます。大太鼓の迫力ある響騒?練習の繰り返しに、みなさん日ごとに上達されています。

♪幸せは 歩いてこない

だから歩いていくんだね・・・

このすばらしい感動を、ぜひ皆様と一緒に演奏会で!!



祭りの飾り作りに取り組むみなさん



リズム合わせに一生懸命!

心づれづれ

父母のお陰

協力会員 川井和子

私の父は明治 40 年、母は大正 5 年生まれ、父が平成 7 年、母は平成 14 年に亡くなりました。

父は国鉄マン勤務、家は八百屋でしたので、父は仕事に行く前に仕入れに行き、母が店を支えていました。仕入れに行くと言っても、今のように車生活ではないので、運搬車に乗り、ましてやでこぼこ道。今想像するだけで当時の大変さがうかがい知れます。父母の人生は働くばかりの人生で、父の唯一の楽しみは、正月に大須の演芸場へ行き、寄席を見ることでした。

私が嫁いだ後も、母が遊びに来るたびに、子供に小遣いと言って 2 千円、3 千円と置いていてくれました。父は一年に数える程でしたが、遊びに来ると決まって千円を渡して帰って行きました。父の千円は何十倍もの重みがあり、何かじいーんと胸をうつ、千円でした。

父が亡くなる少し前、父が母に「お前はよく働いてくれた」と感謝の気持ちを伝えたそうです。父母のお陰で、私たち兄弟はお金には何の不自由もなく育ててもらいました。

私は現在、永年勤めた所を平成 15 年に辞め、その年に絵手紙と出会い、友と誘い合いながら、月に 2 回程通っています。時々友や恩師に絵手紙を送り、「嬉しかった」とメールや返事をいただき、幸せ気分を味わっています。お陰様で、私は今再び働くようになり、働く楽しみと遊ぶ楽しみを味わわせてもらっています。



絵手紙：川井和子