



放課後  
デイサービス  
ライト

### 保護者会を行いました

先日12日にまごころライトにて、武保代表も交えて保護者会を行いました。アンケートで頂いたご意見に関してのお返事や、今後文京で予定している共生型デイサービス事業の進捗状況などをお話させていただきました。

意見交換では、開所時間や送迎に際しての柔軟な対応について、学校卒業後の不安、非常時の食料について、休日の昼食のことなど、ご要望や、ご意見、情報がありました。今後いただいたご意見、ご要望など皆様に改めてお知らせして、また支援に反映させていきたいと思えます。ご多忙の中ありがとうございました。



放課後  
デイサービス  
レフト



### ようこそ ありがとう

まだまだ寒暖差のある季節です。3月に入り、卒業や季節の移り変わり等、一年の経過の速さを日々感じています。3名のお子さんがレフトを卒業されます。

新たな環境の中で元気にたくましく過ごされることを願っています。沢山の笑顔と楽しい思い出をありがとうございました。

別れがあれば出会いもあります。新たに3名のお友達が加わりました。それぞれ個性があり楽しさも賑やかさもパワーアップしています。

新しい環境ですが、一緒に遊び、一緒に活動し、楽しい思い出を増やしていきたいです。

## デイサービス通信

### 山崎先生ありがとう



鍼灸師の山崎先生が、毎週デイサービスにマッサージのボランティアに来ていただいて1年になります。この2月末をもってお仕事が忙しくなり終了することになりました。

お別れの日にご利用者の皆さんで、手作りした「チューリップ」の造花をプレゼントし、皆さんお一人お一人にお礼の言葉を述べていただき、「心までほぐして下さった…」と感謝のことばがありました。1年間ありがとうございました。

3月に入り、桜の開花が待ち遠しい季節となりました。またお花見散歩を企画したいと思っています。広場では皆さんで作った「しだれ桜」が満開です。



山崎先生と記念撮影



桜餅作り…



桜の工作…

## つぶやき

書字機能



大怪我して全身不随になったのは26歳の夏のこと。一瞬にして全ての運動機能を失くした。そして名大付属病院に一年半いて中部労災病院へ転院した頃には、両手がほんの少しずつ動き始めていた。

転院後一年程して知的な女性のケースワーカーから短歌を勧められ、一旦断ったものの「手直ししたげるから」と言われてその気になり、とにかく31文字に思いをまとめ溜めては付添婦に届けて貰い、数日後に彼女から添削した短歌の説明を受けたりする短時間が楽しくて、詠み続けていたのだった。

そんなある日、佳作が詠めたと思ったのに、書き留めてくれる付添婦が居ないまま気付くと先程の短歌がすっかり消え失せていた。この時初めて失くした書字機能を無念に思い、何とか自分で書き留めたいと痛切に感じたのだ。

早速、握力ゼロの左掌にサインペンを括り付けてもらい、胸の上に立てた紙ばさみを右掌で支え、まずは直線を引くことから始めた。長期間繰り返していると、失せたはずの機能も徐々に働き始めてくれるから実に不思議。判読できるまでに約3年掛かったが、書字機能を取り戻せたことが、その後の人生をいかに豊かにしてくれたか計り知れない。

小説を書いたり応募したり、川柳と冠句に出会ってのめり込んだり、それより何より新聞の「発言」に投稿し、何度も掲載されたのを読んでいた身障女性から手紙が届き、文通して一年後に結婚したのだ。妻は35年も連れ添って数年前に先立ったが、何の生産手段も男性機能もない私とよくも結婚してくれたものだと、感謝あるのみである。

書字を取り戻し豊かになる命

澤田 清敏

## ケアマネジャーの目

平成30年度介護保険指定事業者講習会

医療・介護同時の報酬改正ということで、多くの変更点がありました。ケアマネジャーの変更点としては、病院との連携、退院退所、入院時情報連携の変更、ターミナルケアマネジメント加算の新設、管理者は主任ケアマネジャー（3年間の経過措置あり）に限定。他のサービスについても新設、変更の加算の多いこと多いこと。覚えきれぬかな・・・と不安になっています。今までにも増して医療と介護の連携、地域包括ケア推進、新設の共生型サービスなど。全体的に大きな変換点であり、ケアマネの力も付けて行かなければと感じながらも、日々の業務に追いかけています。

### 「減塩はアイデア次第」

日本人の食事は食塩の摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。

一日の食塩摂取量は6g未満が理想とされていますが、実際には11gほどというのが現状です。また、高血圧と腎機能障害との関係も注目されています。料理方法のアイデアで塩分を減らす工夫を紹介します。

#### ● 酸味を生かす

レモン、ゆず、すだちなどのかんきつ類の絞り汁や酢を加えれば、薄い味付けでも、物足りなさを感じさせません。

#### ● 旨味素材を使う

かつお節、昆布、いりこ、干しいたけ、干し貝柱などのだしを使って深みのある味わいに

#### ● 焼いた香ばしさを活かす。

程よく焼き色や焦げ目をつけると、香ばしい風味が味付けのひとつになります。

「素材のおいしさ」を楽しみながら、減塩生活を始めましょう。