



放課後デイサービスまごころライト

クリスマス準備

もうすぐクリスマスということでライトではクリスマスの飾りを子ども達と作っています。ツリー型の緑の紙にクリスマスの靴下や星やステッキなどの形の色紙をはりました。また、一人ひとりが自分の好きなアイドルの写真やキャラクターなども貼っているので、個性豊かな作品となっています。

みんなが作ったツリーを組み合わせて児童デイの階段に飾ってありますので、児童デイにお立ち寄りの際にはぜひご覧ください。



放課後デイサービスまごころレフト

マグヌードル???

今年も残り僅かになりました。12月らしい寒さになり、風邪等が心配になります。元気に新年を迎えたいと思っています。

さて、12月10日のおやつにマグヌードルが初登場しました。???.子供達は何だろう?と興味津々で聞いてきます。ラーメンみたいなもので、お椀に入れてお湯を注ぐだけで出来上がり。初めてのことで楽しみにしていました。

おやつの準備をしていると、パーテーション越しにのぞいて見てる子やお手伝いをする子ととても賑やかに準備を終えました。そして、「いただきまーす」。上手にお箸を使って食べる子、フォークの子と、スタッフも一緒においしく頂きました。(正野)



デイサービス通信

年賀状づくり



2019年の年賀状づくりを行いました。

ご利用者様の中には90歳を過ぎ、大正生まれの方も何人かおみえになります。大正・昭和・平成と生きぬき、2019年5月1日からは新しい元号がスタートします。

下絵を3種類作り、お気に入りの1枚を選んで本番制作。やはり来年の干支であるイノシシの図柄が人気でした。イノシシのハンコは職員が手作り、インクまみれになりながら、ペタンペタン…楽しく作ることができました。

時節にあったものを取り入れながら、楽しい制作活動で脳活できればと考えています。



3種の下絵制作風景



出来あがった作品を手に記念写真

つぶやき



師走の風

今年も早くも師走を迎えてしまった。昨年も一昨年と同じ感慨を覚えたものだ。一年も何と素早く駆け去るのだろう。

齢を重ねるほど刻が短くなるとはよく聞かすが、八十六歳の私とその悲哀をしみじみ感じるのは、仕方のないことだろう。

当然ながら、老いれば体力も知力も否応無く衰える。すると壮年期に楽々こなせたノルマも、達成するのにかなり余分な時間が必要になってくる。時間が足りないと思う焦りが、刻が早く駆け去ると感じさせるのだろう。

さて、師走は読んで字の如く、悠然としている師匠までがついて走り回る月の別称だが、一年の総決算的な意味もあって、やれ大掃除だのお歳暮だの年賀状だの、更に忘年会やクリスマスまで紛れ込んで騒然として来る。

北風や伊吹風に負けまいと人々は、やり残しがないようにエネルギーに行動するのだろう。そんな師走の風はベッド上で過ごす何一つ出来ない私の部屋にまで吹き込んで来るようだ。家事は一切ヘルパーさん任せで、精々年賀状の文案を考えるくらいだが、何故か私までそわそわしてくる。読み残した数冊の本や、書かず仕舞いになっている手紙のこと等が一気に思い出されて、平常心では居られなくなるのだろう。

しかし、いっぱい手抜きして何もしない全身不随の我が家にも正月は間違いなくちゃんと来てくれる。だから何も案ずることはない、無理に開き直って過ごしている。

風師走気忙しがって温い部屋

澤田 清敏

ケアマジャーの目

平成30年度出前講座「教えて在宅療養」
テーマ 自宅でリハビリを受けたい時

平成30年12月6日(木)11:00~12:00
まごころふれあいサロン「ふじた亭」開催

- ① ケアマネジャーの立場から
NPO 法人まごころ介護相談所 石川洋子氏
- ② 理学療法士の立場から
訪問看護ステーションいっぼ 瀬尾尚隆氏
- ③ 訪問看護師の立場から
訪問看護ステーションアウン 榎林美咲氏

住み慣れた地域で自分らしく生きるために、何が必要か? どうすればよいか? 利用者の皆様は真剣に聞き入ってみえました。

リハビリは毎日続ける事。あたり前のことが難しい。でも、調子の悪い時は1回でもいいからやり続けること! 気が楽になったでしょう! これならできるような気がします。

~知っておきたいヘルパーの知識~

のどを鍛えて長生きしよう! 「のど活」

K病院で、診察の時間待ちをしていると、車椅子を利用した推定年齢80歳位の女性が待合室で歌を歌っておられました。短いフレーズですが、演歌や童謡を何曲も歌われ素晴らしい声に驚いてしまいました。

私達が生きて行く上で食べる、飲む、話す、歌うは全て喉を使うことです。喉が衰えると飲みこみがしにくくなり、食欲不振を招いたりしてしまいます。物を食べてエネルギーを得ることはとても大切で一生つづくことでもあります。大きな声で歌い、声を出して新聞を読むなどして、普段から喉を鍛えてみてはいかがでしょうか。

その後、その女性は「声が大きい」と家族に止められ歌声は聴けなくなってしまいました。