



放課後デイサービス まごころライト

節分

2月3日は節分ということで、今年も鬼がやってきました。今年はなんと2体です！来所から「鬼来るかな？」「怖い…」と言っている子もいれば、「全然怖くないし！」と強がっている子もいました。本当のところ、鬼を演じるのもドキドキなのですよ…。豆まきを皆で行い鬼を退治！皆が安心してきったところで、青鬼登場でまたまた始まります。めちゃくちゃ怖がっていました(笑)最後は鬼が降参して皆仲よし！全員ではないですが、はいポーズ!!! 写真を撮りました。来年はどんな鬼が来るのか楽しみですね。(柴垣)



放課後デイサービス まごころレフト

2月に入り、寒さが厳しくなってきました。私達が、防寒対策を重ねていく一方で、子どもたちはものすごく元気に、毎日活動をしています！お部屋で大きな絵を描いている子、クッキングに積極的に参加してくれる子、お部屋の中を走り回る子、様々です！子どもたちから元気をもらい、笑顔があふれる毎日をみんなで過ごしています。クッキング中には、お友達と仲良く協力して行っていて、途中では、少しおちゃめな一面も見られます。スタッフとお話ししながらたくさん大きな絵を描いて、最後には写真を撮ってほしいという子もいます。これからも寒さを忘れるくらいみんなと元気に過ごしていきたいと思います！(松山)



デイサービス通信



春近し...

2月3日の「節分の日」は丁度お誕生日の利用者さんもいて、昼食は『青海苔の恵方巻き』を食べ、お誕生日ケーキは『恵方巻きクレープ』のデコレーションでお祝いし、豆まきもして盛り沢山の行事を行いました。

午前中には利用者さんの有志で、ふじた亭にお雛様を飾っていただきました。立派な段飾りに皆で「あーだ、こーだ」と言いながら完成でき、そこだけぽつと春が来たような感じがしました。

寒い季節にもレクリエーションで体を動かして、元気に過ごしていただいています。



節分の鬼役！



お雛飾りの前で



足を使う「キックカーリング」！

つぶやき



パラリンピック

私も障害者であることに変わらないが、何しろ重度障害者なのでスポーツはからきし駄目。だからパラリンピックを目指し、または出場を決めている人達が懸命に訓練している放送映像を見ると何やら羨ましくもあり、一層応援したくもなる。

26歳で受傷したが、高校時代は競泳選手として活躍し国体に出たこともある。敗戦直後の貧しい時代、私は6人弟妹の長男で、両親と祖父母の10人家族。よく高校へ通わせてくれたと感謝しているから、球技なども好きだったが用具代が大変なので、六尺ふんどし一本あれば足りる水泳部へ入ったのが実状だった。

現在でもスポーツ放送は大好きで、どんな競技も楽しんでいるが、この数年東京五輪を目指す若者達の活躍が目ざましく、胸を熱く踊らせているが、殊に昨冬のラグビーW杯では大方の予想を大きく覆し、日本国中を興奮させてくれたものだ。

迫力にかけてはパラ五輪のバスケットも引けを取らない。激しく車椅子をぶつけ合い、時に転倒しながら戦う。身障者ならではの珍しい競技も一杯あって新しい感動を覚えるし、障害を負ったショックを乗り越えてよくもここまで明るく活躍できるものだ、きっと強く生きる力を得られたに違いない。

どうか東京五輪同様、否それ以上にパラ五輪も応援し楽しんで欲しい。障害者に対する認識と理解をより深めていただけるから。

車椅子を楽しむショック乗り越えて

澤田 清敏



ケアマネジャーの目

「ikigai」 「いきがい」

生き甲斐(いきがい)とは、「生きることの喜び・張り合い」「生きる価値」を意味する日本語の語彙。外国にはピッタリくる訳語がないそうです。アメリカの研究者が沖縄の長寿の理由の一つとして言及し2000年代以降欧米でも知られるようになったそうです。

「あなたが好きなこと」
「世界が必要としていること」
「報酬を受けられること」
「あなたが得意なこと」
が重なり合った中心に「生きがい」があると紹介されています。

イキイキと生活する原動力なのでしょう。ケアプラン作成の鍵になりそうです。

～知っておきたいヘルパーの知識～

風邪の諸症状に効く食べ物

風邪に気をつけようとマスクを購入したいが店頭がないと実感している方も多いのではないのでしょうか？

私達にできる事、それは丁寧な手洗いはもちろんですが、風邪の症状にあった食事を知っておくことが必要です。

- ◎風邪のひき始めや寒気がするとき
おかゆや煮込みうどん、梅干、葱を添える。
- ◎発熱があるときに良い食べ物
果物は水分を豊富に含み、口当たりもさっぱりしているので、いちごやみかんがおすすめ。
- ◎食べてはいけないもの
体を冷やすものや刺激物、こってりしたものはさげましょう。

風邪を引いたかも知れない・・・と思ったら食べ物にも気を使いましょう。