



まごころ自販機

▼一本で10円

先月、児童デイの敷地内に自動販売機が設置されました。日本財団が行っている「夢の貯金箱プロジェクト」といってジュース一本につき10円が寄付金として社会貢献活動に活用される自動販売機です。

少しずつ地域の方々にも認知され、主に隣の「花の木公園」を利用する方が購入して下さっています。

夢の自動販売機でみんなハッピー

1本につき10円が社会貢献活動に活用されて入館者の心も元気にします。



▼「自分で」買いに行ける

この自販機、社会貢献活動の他、災害時の飲料水と電源を確保できることなど、様々なメリットがあるのですが、何よりも一番大きなメリットは「近くに自販機がある」ということでした。

買い物の練習の際、今まで移動が困難であった子が、敷地内の自販機までの距離なら自力で移動して購入することができたのです。

自分で移動して、自分で選んで、自分で買って・・・これができることで達成感が違います。これからも達成感がもてる活動に役立てていきたいと思います。



デイサービス通信

笑いヨガ



笑いが健康に与える良い効果に着目して、2か月前からデイサービスで取り入れています。

おかしくなくても、あえて「アッハッハと大声で笑うことが認知症の予防にもなると言われています。

まずは、リズムに乗って「ホッホッハッハッハ！」と笑いながら両手を強くたたき、それから右手を突き上げて「イエイ！」と叫ぶ。これを数回繰り返す。中には「ヤッター、ヤッター、イエイ！」と両手を突き上げるパターンも。お互い顔を合わせて、お辞儀をしながら「アッハッハ…」とただ、ただ笑う・・・

やっている内に何故か、どの顔もニコニコと本当におかしい気持ちになってくるのです。

「笑うと、顔やおなかなどの筋肉が動いて、体が熱くなり、血流や自律神経の働きが良くなるんですよ」とお話しています。

7月・8月と、中高生のボランティアさんが訪れる機会があり、利用者さんにとって、孫やひ孫に相当する子らに目を細めニコやかな表情で接してくれました。デイサービスでは、大声で笑いながら暑さを吹き飛ばしていました。



北部中学のボランティア生と一緒に自由書画を製作しました

心づれづれ

今までとこれから...



今から十数年前、朝刊の折込広告に介護ヘルパー2級の受講広告が入っていました。その頃、我が家は義父がパーキンソン病で義母が世話をしていました。私は義母が出かけた時などにお世話をしていましたが、介護は大変でした。私に介護された義父もとても疲れた様子でした。

そんな時偶然、広告を見つけたので「今しかない」（どこかで聞いたセリフですが）と思い、週に1日ずつ、6ヶ月間勉強しました。着替えやオムツ交換など、義父が少しでも早くさっぱりとした気分になれるようにと思い努力したつもりです。

その義父もそれから一年程して、亡くなりました。

その頃から一宮まごころで、介護ヘルパーとして働かせて頂くようになりました。ご利用者様に差し出す手が「あたたかい手」でありたいと思いながら、ケアをさせて頂いてきたつもりですが、後から反省することも多くあります。

家には今年、92歳になる義母がいます。足は弱くなりましたが、畑には1日おきに行き、季節の野菜を作っています。私はその野菜を使って、美味しい料理を作っています。

今はまだ、身の回りのことは、なんでも一人でされますが、いずれは訪れるであろう介護にしっかり向き合っていけたらいいと思っています。

協力会員 後藤智代



ヘルパーだより

NO. 16

A子さん89歳は要介護5で、次男のBさんと二人暮らしです。23年2月（要支援1）から週2回の買い物や調理の支援が始まりました。

ヘルパーが作るポテトサラダや、カレーをととても喜んで下さり、「おいしい」とたびたびリクエストして下さいましたA子さんですが、急激に身体レベルの低下と共に妄想も始まり、今年6月入院になりました。Bさんは55歳ですが、病気もあり一人でA子さんの病院へのお見舞いはむずかしく思われました。そんな折、東京在住の長男さんから、「弟を母親のお見舞いに同行して貰えないか」と相談があり、Bさんへのまごころの在宅支援が始まりました。

それから毎日、BさんとヘルパーがA子さんのお見舞いに病院へ出かけました。当初は息子さんの顔も名前も思い出せないA子さんでしたが、徐々に回復され親子仲良く会話が弾んでいる姿を傍で見ることが出来る様になると、お見舞いが私たちの楽しみにもなっていました。

現在は「家にかえりたい」との希望がかない、自宅に戻りいろんなサービスを受けながら過ごしておられます。これからも、ケアマネさんや、訪問看護婦さんと連携を取りながら、Bさんと一緒にA子さんを支えたいと思います。



ご家族からのことば・・・

ぼく一人では不安ですが、ヘルパーさんに来てもらって助かっています。

