



# まごころ園

## 定番の活動 ～工作～

児童デイでは、毎月の中で週ごとに主活動を決めて活動しています。今まで取り組んだことのないものが登場することになれば、ほぼ毎月入る「クッキング」や「工作」は定番の活動といえます。

しかし毎月の活動とは言ってもメニューやテーマは季節ごとにかわるので、いつも嬉しい驚きや感動があります。

### 集中するポーズはさまざま…



写真では大きなこいのぼりのうろこにひとつひとつ、シールや小さな絵を描きこんでいます。いつも元気に動き回る子、もともと静かに過ごすのが好きな子も一緒に集中して取り組みました。

一心不乱にシールを貼ったり、独創的な色使いやタッチの絵が描いてあったり…子ども達の素敵な作品群でまごころのこいのぼりが出来上がりました。



裏もお見せできないのが残念です！

## デイサービス通信

### シナプソロジー



脳の活性化のために「シナプソロジー」という、新しい脳トレを試してみました。

身体の左右で、別々の動きをするなど、脳が混乱するようなレッスンをを行うと、その混乱を克服しようとすることで、シナプス(脳神経)同士がつながり、脳機能を向上させるのです。

例えば、両手の指折りで1・2・3・・・と数えることはできても、片方だけ先に1つ折ってから、1・2・3・・・と数えると、どうしても途中で両手同じになってしまいます。利用者さんは口々に「なんでできんのやろ・・・？」と新しいことを始めて戸惑いもありましたが、「できない！で脳が活性化するんです！」と励ましています。

どんなことも、関心や興味を持って行ったり、意識し、集中して行ったり、気持ちよく、楽しみながら行ったりすることで、脳の機能を高め、キープすることができるのです。

5月の作品作りでは、普通より一回り大きな「花札」を皆で手作りして、いろんな遊びをしました。心のこもった皆さんの絵で室内遊びも楽しむことができます。



竹の器で、木の芽田楽を味わいました

## 心っれづれ



### お弁当作り

この4月から我が家の一人娘が高校生になり、3年間のお弁当作りが始まりました。

小・中学校時代のお弁当作りは、行事がある時だけで、本人の希望通りミートボール・冷凍の魚フライ・卵焼き…と毎回同じメニューでした。高校生になって毎日その同じメニューで作るわけにもいかず、頭を悩ませています。

なるべく手作りのものを…と思うのですがどうしても一品、二品足りない時は、冷凍食品のお世話になっています。袋に書いてある表示をよく見て、安心そうなものを選んでいますが、今は色々な種類がありますし、結構おいしいものもあって助かっています。

娘の友達のお母さんは、冷凍食品を一切使わず、全部手作りだそうです。本当はそうあるべきなのかもしれませんが、うちは部活の朝練があり、朝が早いので、どうしてもパパッとできるものになってしまいます。

娘にとっては、おかあさんが作るのが当たり前と思っているのかもしれませんが、たまに「おいしかったよ」と言ってくれるときは、とても嬉しいです。いつもそう言ってもらえるように、もう少しレパートリーを増やして頑張ろうと思います。

これから暑くなってくると、食欲が落ちますが、栄養のバランスを考えて作り、部活に勉強に頑張ってくれるといいなあと思っています。

協力会員 小関里美



## ヘルパーだより

### NO.25

Aさん(50代男性、奥さんと二人暮らし)週に3回、人工透析を受けに通院されています。糖尿病により、視力も低下(片方は失明、もう一方は視野狭窄で、尚且つ見える部分もぼやけている)されているので、担当ヘルパーとして透析前後の病院内での移動時に、同行援護をしています。

若い頃から山が好きだったそうで、学生時代に行かれたことがあり、また、調理師免許を取られたこともあって、上高地のホテルで料理人として初めての仕事に就かれたそうです。他にはドライブも好きで、所謂アウトドア派だったそうです。しかし、長距離トラックの運転手を5年程勤めていた間に糖尿病が悪化してしまわれ、近年では通院時以外は外出されることもなく、お部屋で音楽やラジオを聴いて過ごされているそうです。透析直後には、「疲れた」と何度も口にされ、また、体重制限(基準体重が設定されており、それよりも重すぎても、軽すぎてもダメ)があるために、飲む水分量や食事などにも気を配られているそうです。

今後やってみたいことを伺うと、「目が見えるうちに、もう一度上高地のホテルなどの思い出の場所へ行ってみたいな」と答えて下さいました。



自分たちでやれることはやろうと思いましたが、体力的にも限度があるので、ヘルパーさんの力を借りて、長い透析生活を少しでも楽に過ごせるように手助けして頂けるので、以前より大変楽になり、感謝しております。

これからも自分たちでできないことは、ヘルパーさんをお願いしたいと思っています。今後ともよろしくお願ひします。