クッキングを通して体験したこと

日も短くなり、温かい食べ物がおいしい季節になりました。児童デイではお子さん達とクッキングをして、みんなでおいしくおやつを頂いています。ある日の土曜日には、クッキングの材料のお買いものを行いました。お弁当と一緒に頂くということで、おやつではなく、鍋を作ることになりました。最初に材料を何にするのかみんなで案を出しながら、最終的に具材を決める係、何を買ったのかを確認する係に分担しました。買い物では、スタッフと一緒に大きな食品売り場を右往左往しながら、やっと材料を買うことができました。クッキングでは、皆で野菜やお肉を切ったり、具材を煮込んだりして協力し合い、やっと完成しました。

人数よりも多い量が出来上がりましたが、みんな何度もおかわりをしていたので、スープも全て食べきりました。みんなニコニコ顔で美味しそうに食べられたことをうれしく思います。今後もクッキングなどを通して、みんなで何かを行うという体験をしていきたいと思います。

どんな鍋にするか相談中

鍋の材料を調理

デイサービス通信

クリスマス会

12 月 21 日から 1 週間はクリスマスウィークで、デイサービスでは昼食のクリスマスバイキングやおやつのケーキ等を利用者さんと一緒に手作りします。昼食には事務所の職員も加わり、クリスマスムードで賑やかに食事をしたいと思います。

そして毎年利用者さんが職員に披露する演目を、今年は『冬の唄メドレー』を提案し、1 ヶ月前から練習に励んでいます。『たきび』『雪』『雪の降る町を』『赤鼻のトナカイ』『きよしこの夜』『ジングルベル』の 6 曲を続けて歌います。

Ｓさんは『ジングルベル』の唄では、「ヘイ！」と元気よく掛け声をして盛り上げて下さいます。さあどんなクリスマスを迎えるか楽しみです。

『冬の唄メドレー』練習

年賀状づくり

心つれづれ

持ちつ持たれつ

自分も介護してもらうことになり、「たんぽぽ」さん、「まごころ」さんのお世話になることになりました。

およそ２年になりますが、週に１日たんぽぽ温泉デイサービス一宮、週１回（１時間）自宅訪問の介護サービスを受けること、主に部屋・風呂・トイレ等の掃除で、来てもらっている時間は自分でもモップがけの風呂掃除をしています。身体を動かすことで疲れもし、お腹も減ることから食事も進み、よく眠れるし元気になったように感じます。

デイサービスでの一日のやることは、室内の周囲の歩行訓練やチューブを使用してストレッチ運動を中心に座って行います。足の筋肉を鍛えて転ばないようにする運動です。歩行・体操等日数重ねる毎に健康状態も以前よりはよくなってきた感じがします。風呂にも入り、一日を楽しく過ごして帰ってきます。このように、やれることに感謝して「ありがとう」と言う気持ちを相手の人に伝えることです。

介護の仕事は重労働なところもあり、腰を痛めたりすることがあります。介護してくださる方に言いたいことは「してあげてるのに」と言うことを聞くが、そういう気持ちでいると“腹”が立ちます。いつかは自分にも世話になる時期が来るのです。人は“持ちつ持たれつ”と言う言葉があるように、お互いに助け合っていきたいものです。

終わりに、言いたいことは年に何回あるかわかりませんが、家族が孫達を連れての温泉旅行に行けることが老後にとっては何よりもうれしい、楽しいことではありませんか？そうなることを願って一日でも永く健康で過ごせたらいいなあと思います。

若山　哲哉

ヘルパーだより

NO. 42

在宅でひとり暮らしのＡさん(83 歳)、急きょ入院生活を送ることになりました。

重度の障害を持つＡさんは、毎日、朝・昼・夕・就寝と介護保険と障害福祉サービスでケアを受けていました。入院になるとそうした制度のサービスは一旦打ち切られます。まごころの自費サービス(在宅支援サービス)で毎日入院中の洗濯や食事の介助等お世話をしました。

寝返りすらできないＡさんにとって、入院生活は環境も変わることで苦痛の日々でした。在宅でも訪問医療を受けてみえましたが、限界があるのか、大病院で治療を受けることになり、急性の症状は回復したものの、元々の消化器系の病気にもかかり、４日間の絶食となったりしました。

何とか２週間で退院はしたものの、本調子の体に戻るのにまだまだ時間がかかる様子です。在宅に戻り、訪問介護・訪問看護・訪問入浴・訪問医療の頻回なサポートが再開しました。

川柳を趣味としていたＡさん、ペンを持つ体力を１ヶ月近くも失っていたので序々に回復できるよう、そして安心な暮らしが送れるよう、皆で支援していきたいと思います。

利用者さんからのことば・・・

毎日毎日、皆さんの温かい手で明日へ明日へと生かされて感謝一杯です。
今後とも、よろしくお願いします。