



放課後  
デイサービス  
ライト

### ～お花見週間～

今年は桜の開花が早く、活動の予定にしていた時期には既に葉桜の状態でしたが、近所の大平島公園や大江川、天気の良い日は138タワーまでお花見に行きました。

ライトの対象は中高生の為、小学生の子たちのように公園遊び等に出掛ける機会は少ないですが、頑張っ歩いてる子どもたちの姿を見て、「たまにはみんなで外に出てお散歩もいいなあ」と感じさせられる良い時間でした。

次は何処へお出掛け出来るかな…♪



放課後  
デイサービス  
レフト

### 新学期のスタート！

子どもたちは学年が上がり、学校での環境が変わったようで、クラス替えがあったなど学校の様子を話してくれています。レフトでは、子どもたちがどのくらい成長したかなどを知るために、身長や体重をはかるだけでなく、粘土で手形をとっています。

粘土の手形では粘土に絵の具を塗った手で、できるだけ粘土に手の形が残るように手で粘土をつかんでもらうようにしています。まだ手が小さいこともあって、あまり粘土がへこまないことがあります。少しずつ手が大きくなって、もっと粘土がへこむようになるのだなと感じました。私も子どもたちと一緒に成長していきたいと思ひます。

新年度もよろしくお願い致します。



## デイサービス通信

### お花見



今年の桜は早くから見頃を迎え、長く楽しみました。デイサービスでは『浅井山公園』へ手作り弁当を持参して、ピクニック気分でお出かけしました。帰りの車中から『桜の里』の見事な景色には皆感動でした。事務所前の公園でも、花見の宴を設け昼食をしました。「さくら～さくら～」の大合唱に「来年もこの桜の木の下で皆さんと集いましょうね！」の約束をして存分に春を満喫しました。



## つぶやき

### 走馬灯



白い灯台の映える野間の海へ、同僚の男と二人で出かけたのは昭和33年8月。私は26歳だった。予約した宿へ着くと昼食を済ませ、海水浴客で賑わう浜辺へと飛び出した。まず海上に築かれた飛込台が目にとまり、泳ぎ着いて台に上がった。高校時代は競泳選手で遊び半分に飛込んでいたので、不安感はなかった。後ろ踏み切りエビ型宙返りを試したのは、若気の至りと言うべきだろう。

海水面に頭部から叩きつけられ、失敗したな、と泳ぎ出そうとしたら手足がまるで動かない。目を開けてみるとうつぶせに手足を大の字状に拡げて、浮かんでいるではないか。何がどうなったのか皆目見当もつかない。

透明度のよい海底の砂地に、海面の波紋が鮮やかにゆらゆら映し出されていた。そのまま体は徐々に沈み行きつつあったが、限界まで水は飲むまいと懸命にこらえた。

肺活量に自信があるとは言え、限界がある。もう駄目だと思った時、試しに口から気泡を少し吐き出し、その分だけ海水を含んでみた。すると苦しさは少し遠くではないか。これを10回程繰り返した時、不意に彼女や親友や父母弟妹の顔が走馬灯のように次々と現れては消えて、いよいよ俺も御陀仏かと観念した時、飛込台の上で私の様子に不審を覚えた同僚が飛込んで助けてくれたのだ。

一瞬に全身の運動神経を奪った頸髄損傷の原因は、言うまでもなく油断。高卒後8年も経った体力の鈍りを無視した自己過信にあった。その時から全身不随の第二の人生を過し出し、驚くことに60年も生かされ続けている。

## ケアマネジャーの目

3月14日圏域別地域ケア会議に参加しました。まちなか地区の民生委員、介護保険事業所やサロン主催の方。ごく近所のメンバーにより、「困っている事」「あったらいいなあ」「これ活用できないかなあ」など具体的に地図を見ながら、熱い意見交換を行いました。

民生委員さんからの情報は、とても貴重で、制度上の仕事をしている私達ではわからないことばかり。まさに地域に密着。これからも定期的な開催ができる事を望みます。一宮市地域包括支援センターさん、ありがとうございました。次回も よろしくお願ひします。


### ～知っておきたいヘルパーの知識～

#### 「低栄養に気を付けよう」

利用者さんのお家で食事作りをする機会が多くありますが「病気になるやすい」「骨量が減少した」「運動したいけど体が思うように動かない」等の訴えはありませんか？それは低栄養が原因かもしれません。

 3食きちんと食べよう！

不規則な食事や間食のしすぎは食欲低下になります。

 たんぱく質を摂ろう！

肉や魚、卵、乳製品には体をつくるたんぱく質が豊富に含まれていて、低栄養予防に効果的。

 楽しく食事をしよう！

一人きりの食事だと食が進まず、栄養が偏りがちになりやすいため、デイサービスを利用したり、友人との外食を楽しみましょう。