



放課後デイサービスまごころライト

### 新しいブーム

工作も色々ありますが、しばらくやってなかったなと久しぶりに取り組んだのがプラバン工作です。作り方をインターネットで検索すると、以前は小学生の工作というイメージだったものが、洗練されて大人のアクセサリなど様々なおしゃれなアイテムとして作品がたくさんあることに驚きました。

デイでもさをり織りとのコラボに挑戦！初心者でも素敵にできました。今後もどんどんチャレンジしたいと思います（小林）



放課後デイサービスまごころレフト

### 〇〇の秋

最近、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやす季節になってきました

昔から「〇〇の秋」とよく言われますが、秋といえば何をイメージしますか。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、いろいろな言葉が思い出されますが、その中、レフトでは太鼓や木琴などをたたき、音楽に親しみました。

歌のリズムに合わせて、楽器をたたき姿は、とても楽しそうで、微笑ましいものでした。

これから、どんどん寒くなっていきますが、体調を崩さずに元気で明るい笑顔を、まごころへ届けてくれますように…。（相良）



### デイサービス通信

#### 共生型デイサービス



この8月より、障害福祉サービスの共生型生活介護の指定申請が通りました。9月より1名の障害福祉利用者が高齢者と一緒にデイサービスをご利用になられています。全盲のTさんは散歩に出かけることが好きで、その時は個別の対応で出かけています。レクリエーションも一緒にできるよう、状況を説明させていただくと身体を動かしてみえます。10月より、もと児童デイを卒業したYさんの利用も始まりました。こだわりの面もありますが、穏やかに他の利用者に混じって自分の居場所となっている様子です。

これからも障害のある方も、高齢者も共に安心してくつろげるデイサービスを提供していきたいと思います。



福だるま貼り絵  
ボランティア展で展示します



みんなで食事…食後も話が弾みます

### つぶやき



男は・・・よ

8月末に届いた残暑見舞を読んで、大きなショックを受けた。神戸市の私の尊敬する川柳作家からのものだが、その文面を紹介しよう。

『昨秋妻の急逝半月後、独居の身が急に直立も歩行も困難に陥り、介護支援を受けて、必死に元の体調に戻そうとデイサービスに通っています。』

生きよ生きよと 森とおる風遠い声』

伴侶に急逝されてたったの半月後に、そんな体調に陥られたのは精神的に余程ガッカリされたのだろう。一日も早いご回復を祈るばかりである。

また、先日も津川雅彦氏が先立った朝丘雪路さんの後を追うように、程なく逝ってしまわれた。夫を亡くした妻のほとんどが、喪明け前から生きいきと飛び回っているのに比べ、男は何と脆くてひ弱なのだろう。

そんな中に在って、数年前に妻を亡くした全身不随の私は、何としぶとく明るく生きていることか。妻は他界する前の2年間ほど入院生活を繰り返して、私に独り暮らしをする訓練をさせてくれたせいもあるが、それより何より毎日毎日、朝から夜まで訪問して私を支えてくれる、多くのヘルパーや看護師たちのお蔭であると言える。

寅さん映画「男はつらいよ」の山田監督に、「男はよわいよ」と題して、実態は弱いのにそれを悟られまいと懸命に強ぶって見せている男の悲哀を、ありのままに描いて欲しいものだ。

虚勢張った背骨と生きる男たち

澤田 清敏

### ケアマネジャーの目

一宮まごころでは、ふれあいサロン「お出かけ広場 ふじた亭」 月～土曜日 10:00～16:00に開催しています。

地域の方が集い、麻雀、カラオケ、おしゃべり、手織り、ピアノ、折り紙、産直野菜の販売も。そこには知らない人同士でも、すぐ仲間になれる不思議な力があります。

Kさん、麻雀が楽しみなサロンの利用者さん。しかし思わぬ入院で一時は寝たきりに。何とか歩ける状態で退院しましたが、全く自宅から出なくなり気弱な表情。困ったと思ったのもつかの間、転倒しながらもサロンへみえるようになりました。「麻雀やるよー」大きな笑い声が響きます。楽しみがある人は、強くて明るく前向き。その力はその人の財産。私には七福神様が集っているようにみえます。

### ～知っておきたいヘルパーの知識～

#### 第二の心臓「ふくらはぎ」を鍛えよう

10月に入ると運動会があちこちで行われ子ども達や大人の声援が賑やかに聞こえて来ました。

運動したら、思ったより走れない、歩けないと思った経験はありませんか？

「ふくらはぎ体操」を続け、筋肉を強化し、行楽シーズンを楽しみましょう。

- ① イスの背もたれをつかんで立ちます。
- ② 息を吐きながら3～5秒かけてなるべく高くかかとを上げてつま先立ちする。
- ③ そのまま1秒間キープし、息を吐きながら3～5秒かけて元の位置に戻す。

5～10回繰り返して1セット

可能なら1日3セット行う。