



放課後デイサービスまごころライト

### ふれあいまつりのたこやきに向けて

児童デイでは、主活動のクッキングで、たこやき作りを行い、子どももスタッフもみっちり練習しました。どうしたらカリカリの美味しいたこやきができるのか、試行錯誤しながら何度も挑戦しました。なにより、たこやき器の上で、たこやきを転がすのはとても難しいものですね…。子どもたちも頑張っていました。

ふれあいまつりでは、練習の成果を発揮することができ、あっという間に完売でした！カリカリでアツアツのたこやき、美味しかったですね。来年もたこやき作りできたらいいなあ、と思っています。(柴垣)



放課後デイサービスまごころレフト

### 池田温泉の足湯でゆったり気分

11月4日(日)に開催されたまごころふれあいまつりに放課後デイの児童さんたちが何人か来てくれました。既に卒業されたお兄さん、お姉さん達も顔をみせてくれました。

普段ならあちこちと歩き回る児童たちがしばらくの間、じっと温まってくれました。こんなに癒し効果があるのなら池田町から温泉を運んできた甲斐がありました。

放デイでも試してみたいものですね。共生型デイではすでに楽しんでもらっております。

来年の足湯には是非お出かけください(諫山)



足湯を楽しむお客様

## デイサービス通信

### ボランティア研修



10・11月と一宮市役所の職員さんがボランティア研修に訪れていただきました。どの方も皆まじめに取り組んでみえ、利用者さんとも打ち解けて参加されていました。その職員さんから感想文をいただきました。

『小規模デイサービスは、高齢者にとって貴重なコミュニティであるのだと再認識した。一宮まごころの職員は利用者の個性を熟知しており、適切にコミュニケーションを取っていた。利用者の一人が「人との会話をやめてはいけない。一人では生きていけないし、頭を使わなくなる。」と教えてくれて、その通りだと感じた。一宮まごころでの利用者の笑顔、帰宅時の寂しそうな顔を見て、デイサービスの需要の高まりも当然のことであると痛感した。 一宮市役所職員 外山 峻』

### ハロウインの仮装を楽しむ♪



公園で歌って楽しむ♪

## つぶやき



### 睡眠負債

夜型社会となって就寝時間が遅くなり、睡眠時間がかなり減少したせいで体調に悪影響を及ぼすようになったので、この頃しきりに睡眠負債をとやかく言われ出したのだろう。つまり出来れば8時間、少なくとも6時間は眠る必要があるというのだ。

その昔、大学受験戦争の激しかった頃、四当五落という新造語が盛んに使われていた。4時間しか眠らずに勉強すれば合格するが、5時間も眠っていれば不合格になるというもの。これは全く睡眠負債とは逆の在り方を勧める言葉ではなかろうか。

川柳にすっぴんのめり込んでいた頃、私は情報源のテレビを午後12時に切って眠っても、午後4時には自然とパッチリ目覚めて、仰臥したまま頭部をギャジアップして、さあ作句するぞと精神的に現実逃避して作句に熱中したものだ。作句が楽しくて仕方がなかったからだが、ある日ふと俺も四当五落しているようだと言ったこともあった。

長年こんな生活を続けていても、私は不眠症にも気うつ症にもなっていないし、朝早く目覚める老人睡眠負債を説いても無駄というもの。これは日常的に肉体的・頭脳的にびっしり働いた人にこそ勧める言葉ではなかろうか。

睡眠負債 わたしはあるがまま生きる

澤田 清敏



## 共生型通所介護

NPO 法人デイサービスまごころでは、共生型通所介護が始まっています。介護保険地域密着型通所介護と障害福祉生活介護と一緒に提供される。「普通」がいいのです。

お互いにそれとなく思いやる、小さな一言で安心できる。いやなことはしなくていい、落ち着ける居場所になるのが、すべての人に心地良い。利用者さんもスタッフもいろんな人がいて面白く楽しい。

もともと入浴設備のないデイサービスの為、身体的な介護より、精神的な支援が得意です。小さなことにも気づき、小さなことでも笑いあえる。共生型通所介護は、あたたかい雰囲気ゆったり過ごせる、そんなデイサービスです。

### ~知っておきたいヘルパーの知識~

食べる機会が増えたこの季節ですが、お腹のポッコリも気になるようになりました。今回は腹部体操を試みましょう。

- 1.手を後ろについて、足をのばして座り右足を浮かせます。
- 2.息を吐きながら、3~5秒かけて右膝を胸に引きつけ、そのまま1秒キープします。
- 3.息を吸いながら3~5秒かけて戻し、左足も同様におこないます。

5回~10回繰り返して1セット。無理が無ければ一日3セット行います。

