



放課後デイサービスまごころライト

### まごころの思い出

2月いっぱいまで退職することになりました。ライトの職員の帰山です。児童デイではレフトとライトの二つの施設でお子さんに関わらせて頂きました。

最初は子ども達と上手くかかわれるか不安でしたが、そんな気持ちをよそに子ども達は私を慕ってくれて逆にとても助けられたと思います。また、親御さん方ともお子さんの家での様子を伺えて、お子さん一人ひとりの関わり方を模索することができました。

約4年間あつという間でしたが、本当にありがとうございました。(帰山)



放課後デイサービスまごころレフト

### 恒例? まごころ鬼退治

まだまだ寒い日が続きますが立春も過ぎ日も長くなりました。今年の節分もデイでは中々手ごわい鬼が現れました!

正体はとある職員...とは分かっていますが、大人でもたじろぐほどの迫力なので、子ども達も本気で怖がる子、逃げる子、果敢に向かっていく子と様々な姿が見られました。今年も鬼は無事退散。

春と共に大きな福が皆様の許にまごころにやってくることでしょ。



## デイサービス通信

### 冬の避難訓練



1月に入り、2回避難訓練を行いました。

この時季はファンヒーターの消火や防寒着の持ち出しもあり、避難口の確保と同時に気を配る点が多々ありました。防寒着はハンガーにつけたまま職員が一斉に持ち出し、公園に避難したところで着てもらいました。

日頃から持ち出ししやすいように、服のボタンをしっかり掛けるなどの心がけも大事でした。防災頭巾を「防空頭巾を思いだすね〜」と懐かしがる利用者さんでした。

節分の行事も行い、春はもうすぐやって来ます!



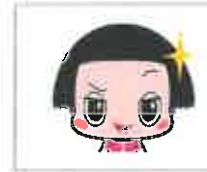
目の前の公園に避難しました



鬼退治ゲームで楽しく節分!



## つぶやき



### 如月(きさらぎ)

NHKの『チョコちゃんに叱られる』が結構おもしろくて、毎週のように観ている。

日常的に何気なく使っている言葉の由来や、行動や物事の本質を問いかけて返答に窮してしまうのだ。86年も生きていのに私も知らない事だらけで、「ボートと生きてんじゃねーよ!」とこっぴどく叱られそうである。

そこで、かねがね不審に思っていた事を調べてみた。陰暦の別称は、1月は睦月、2月は如月、3月は弥生、4月は卯月、5月は皐月、6月は水無月、そして10月は神無月、11月は霜月、12月は師走となっている。因みに出雲地方では神様が出雲神社に参集なさるので、10月は神有月と称すると言う。

使用文字から大体その月が想像できるが、如月がなぜ「きさらぎ」と読まれ、どんな由来なのか。調べてみると2月はまだ寒波がより厳しいので、更に着重ねる意味の「衣更着」や「生更木」など諸説あり、更に中国では2月を如月(にょげつ)と書くので、それに読みを当てはめたものと言う。

また「水無月」も、太陽暦の6月は梅雨時で表現に違和感を覚えるが、陰暦とは季節感がかなりずれているからだ。以前には雨乞い祭などあったし、毎夏のように貯水ダムが涸れて地底が現れて節水が叫ばれ、プールも遊泳禁止になった事などを思い出す。

少しでもチョコちゃんに叱られないように疑問を覚えたなら面倒がらず、次々と解明しておきたいものである。

衣更着してときめき探す車椅子

澤田 清敏

## ケアマネジャーの目

健康寿命を延ばすには? お口の健康は全身の健康にとって非常に大切です。つまり、お口の病気は万病の元といえます。舌が正しい位置にないと鼻からではなく口呼吸を習慣にしまい、気道が狭くなり、寝ている間に息が止まってしまいます。睡眠時無呼吸は血中酸素濃度が低くなるので脳の細胞がダメージを受け、認知症の発症率が3倍くらい高くなってしまいます。①舌回し→右に、左に、伸ばしたまま唇を左周りに、右回りになめる。②むすんでひらいて体操→おくちを閉じて、開いて舌を出して、お口を閉じて、開いて下を出して、鼻の上に、右に、左に、ぐるっと回す。③あいうべ体操→あーとお口を開けて、いーと横に引っ張ってうーで閉じて、べー(と舌を出す)

### ~知っておきたいヘルパーの知識~

#### かぼちゃときな粉のポタージュスープの作り方レシピ

ある日のテレビ放送で若返るスープレシピ、きな粉スープを紹介されました。とても美味しく簡単に作ることが出来たので、みなさんにも紹介したいと思います。

きな粉に含まれる大豆イソフラボンを摂ることで老化防止にも繋がるそうです。

#### 作り方 材料2人前

- ・きな粉 大さじ4
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・豆乳 300cc
- ・固形コンソメ 2個
- ・水 200cc
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・塩少々

1. かぼちゃと玉ねぎをカットしレンジで8分加熱する。
2. 残りの材料をミキサーにかければ完成。