



放課後デイサービス  
スマホころライト

### 桜の壁画作り

卒業シーズンとなりました。ライトでは「卒業生を祝う会」で使う、桜の壁画を作りました。お花紙で、たくさんのお花を作って貼ったり、型抜きを使い、桜の花びらを作って貼ったりしました。子どもたちは、一つ一つ丁寧に作り、何より楽しそうに取り組んでいます。素敵な壁画が出来上がりました。もうすでに卒業された方もいます。これから卒業する利用者さんも、ライトで過ごす残りの時間を楽しんでもらえるよう、活動など考えていきたいと思います。素敵な思い出ができますように…！（柴垣）



放課後デイサービス  
スマホころレフト



### 初めての体験

3月2日にふじた亭へお雛様を見に行きました。お雛様よりはピアノやお部屋探索にいそしんでいる子がほとんどの中、茶釜でのお茶会を開催しました。お茶会の準備が整う間にかたるた大会をしました。女の子がかるた取りをし、男の子たちの過ごし方は様々でした。

さて本番のお茶会です。ここでも女の子は作法を聞きながら砂糖入りのお抹茶を頂きました。おまんじゅうを食べた後にお茶を頂き、美味しい、美味しくな〜いと感想は様々でした。ただ一人参加してくれた男の子が見事な姿で飲み干していました。お茶会の雰囲気少し親しんだひとときでした。（正野）



## デイサービス通信

### きくち体操

1月より午前中の機能訓練で今話題の『きくち体操』を取り入れています。草案者の菊池和子先生は、84歳とは思えない程、若々しく話ぶりも絶妙です。「首の筋肉を弱らせると致命傷よ！」「暇が無くても伸ばすのよ！」と先生のDVDを見ながら一緒に行っています。

Sさんは「毎日、お風呂に入って指を伸ばしとるよ…」と効果を挙げていました。家でもこの体操の一部を思い出して行ってもらえればと思います。

花の3月、もうじき桜の便りも聞かれます。是非お花見へも出かけたいと思います。



きくち体操で首筋を伸ばす、耳を引っ張る！



掌を伸ばす！伸ばす！

## つぶやき



### 一人麻雀

数年前に、車椅子利用によくできるお尻の床ずれを大きくして数カ月入院。完治しないまま退院以来、午前と午後に傷の手当などに看護師が訪問、理学療法士や入浴サービス、多くのヘルパーが小刻みに来てくれて、幸せな独居老人の日々である。

その反面、私の自由時間が減少した事は確かです。それ以前には毎日曜、中日新聞サンデーの文字クイズや数独に挑戦していたし、朝のヘルパーの帰り際にパソコンをセットして貰い、麻雀を楽しんだりもした。

実は高校時代、水泳部の合宿の夜、遊びに来た先輩から麻雀の手ほどきを受けたのだった。

通常は四人で雀卓を囲み、他のメンバーの表情を盗み見したり、捨て牌の傾向からその目論見を推察しつつ、高得点で上がろうとする神経戦なのだが、パソコンの場合は状況が違う。何せ他のメンバーがバーチャルなので様子がかがえないし、順番がとんとんと回るので思考時間が短くなる。だが実に巧みに仕組まれていて、配牌が良くて高得点で上がり続けていても、不意につかなくなると満貫を振り込んだりもするが、だからこそ一人麻雀も飽きないものだろう。

この頃、ことに漢字の物忘れがひどくなったのは、色んなパズルや一人麻雀をしなくなったせいだろうと、極力テレビのクイズ番組を観て出演者と競い合っている。早く一人麻雀をしたいものである。

### 麻雀で左脳を少し活性化

澤田 清敏

## ケアマネジャーの目

平成30年度後期特定事業所集中減算にあたるか確認をし、必要があれば届出書類の提出の期限です。公正・中立なケアマネジメントの実施、及びサービスの質の向上を目的として設けられています。今回、正当な理由に当たることにより減算にはなりませんでしたが、書類の提出をいたしました。

増加する認知症の方の独居又は老老世帯、シングルの子どもが親の介護をしながら働く、医療の発達による長寿、今まで予想もできなかったことが、とても速いスピードでやってきています。

自分の将来、老後を考えると、どうでしょう？おそろしくなってしまう。

### ～知っておきたいヘルパーの知識～

3月の勉強会では、「混合介護について」「安全運転について」を学び、さらに大きな土鍋が3つ登場。具材は同じですが、味がそれぞれ違います。

キムチ味、味噌味、ちゃんこの3種類。それぞれの味を少しずつ味見して好みの味を聞いてみると、第一位「ちゃんこ」第2位「味噌味」第3位「キムチ味」となりました。

食べ比べをしながら、味の評価ではなく、同じ材料を使って、味の工夫をヘルパーとして知っておくことが、重要だと学びました。

3種の鍋はあっという間に完食でした(笑)

