



放課後デイサービス
まごころライト

「黒いのと青いの…」

今年は初めて2種類の鬼が来ました。1日には黒鬼さん、2日には去年も来た青鬼さん。2日間利用の子どもは、2日連続で泣き叫び、一年良い子でいることを約束させられていました。(笑)人間には、怖いものが必要です。怖いものがなくなったら...と考えるととても恐ろしいです。皆さんの怖いものは何ですか？



放課後デイサービス
まごころレフト



『節分』

二月に入り、寒さも続く中ですが、子どもたちは相変わらずの素敵な笑顔でまごころへ通ってくれています。

今年の節分も、油断している子どもたちの背後から、、、鬼が現れました。

「鬼がきた！」と驚いて叫ぶ子や、本当にびっくりして隠れる子、固まって動かなくなる子もいれば、段ボールで作った剣で戦いを挑む子、お手玉で鬼を追い払う子、鬼の正体を見破り

「〇〇さん」と声をかける子など(笑)、反応は様々でした。子どもたちの明るさが、鬼を追いやり、福を呼んでくれました。



デイサービス通信

コロナ禍の節分

緊急事態宣言の中、手洗い、消毒、マスク着用、換気と湿度管理と緊張の続く毎日ですが、寒さを吹き飛ばす今月の作品づくりとレク活動の様子を紹介します。(三守)

〈節分扇飾り〉

次はどうやるの！と熱心に作り上げました。完成後の集合写真



〈風船鬼作り〉

風船を膨らませ切り抜いた角、目、鼻、口のパーツを思い思いに貼りました。怖い顔、やさしい鬼と色々できました。完成後は風船鬼を衣料ハンガーに吊るし、お手玉を投げて「鬼は外!」「コロナ鬼退散!」気分を発散しました。



〈椿の壁飾り〉



つぶやき



押印の廃止

行政手続きでの押印が廃止されるという話です。

具体的には婚姻届、出生届、車検その他に認印が要らなくなるそうです。

納税証明をとるために、税務署へ本人が行った。マイナンバーカードを持参してもやはり認印が必要とのこと。法律で決まっているとのことでした。本人確認には意味のないことです。法律が実態に合っていないのでしょう。

河野規制改革担当相によれば押印が必要な手続き 15,000 件中 99%を無くすと言う。誰からも反対が無いと言うことは、無意味だった証拠です。一方不動産の登記、会社設立等は実印の押印は残すそうです。

行政手続き等での押印廃止はまだ入口です。それよりも大切なことは多方面でのペーパーレス化、デジタル化です。社内決済、支払い方法のデジタル化、契約のデジタル化、テレワーク、オンライン診療、等々やるべきことはとても多くて大変です。

また、日本はデジタル化で、アメリカ、ヨーロッパ、中国に相当遅れをとっている。この分野での巻き返しを期待したい。

鹿島 兼一



ケアマネジャーの目

リビング・ウイル

自分の終末期について考えると、暗い気持ちになりますよね。しかし「必ずやってくる死」への心構えとしてやはり元気なうちに自分の考えを家族に話しておき、同意を求めておくことが大切です。「自分の命が末期であれば、こうしてほしい」と宣言し、生前の意思を書き記しておくことをリビング・ウイルと言います。例えば、脳腫瘍になると、症状によっては脳の組織が壊れて人格が変わる場合があります。認知症もそうですが、自分の本当の意思を伝えられなくなります。また白血病だと診断されると、猶予なく治療が始まり院外に出られなくなります。「まさか自分が・・・」と書いていてもいつ何が起るかわかりません。「今日は元気でも明日はわからない」ということです。元気なうちにやるべきことはきっちりと、という想いを新たにしたいものです。

～知っておきたいヘルパーの知識～

「体を温めて免疫力向上」

手洗い、マスクなどで、日頃から感染に気をつけてお仕事されておられる皆さんに、今回は日常生活で免疫力を高める大きなポイントを紹介したいと思います。

① 質の良い睡眠



睡眠中は、昼間に発生した活性酸素を除去してくれる成長ホルモンやメラトニンが分泌される大切な時間です。なるべく早く床につき、しっかり眠れるようにしましょう。

② バランスのよい食事



免疫細胞はウイルスと戦う時に多くのエネルギーを必要とするので、バランスのよい食事を心がけ、ヨーグルト、納豆、生姜、長ネギなど積極的にとり入れ、体を守りましょう。

③ 体を温かく保つ



体温が一度下がると免疫力も下がります。36℃より低い「低体温」にならないよう、体を温かく保つようにしましょう。お風呂でゆっくり疲れを取りましょう。