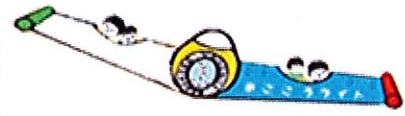


[2]



放課後デイサービス
まごころライト

『ハロウィン🎃』

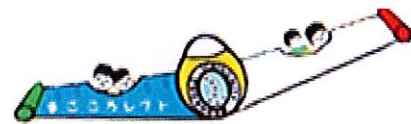
まごころライトでは、10月最終週はハロウィン週間として、ハロウィンのコスプレ大会をしました。ドラキュラやおばけの格好をしたり、実際に顔や首に血や傷跡のペイントをしたりして、写真撮影をして楽しみました。スタッフの顔に細かく上手にペイントしてくれる児童もいました。(笑)

ハロウィンが終わると、次はクリスマス!

12月のクリスマス週間では、1週間毎日サンタクロースが登場する予定です。(笑) これからも子ども達が楽しみになるような活動を創造していきます。(山中)



放課後デイサービス
まごころレフト



様々な要因により、子供達の外で遊ぶ機会が、昔と比べると劇的に減っています。

そんな中、放課後デイでは、外遊びを積極的に取り入れています。駐車場の中のスペースという限りはありますが、小学校の児童達はよく、鬼ごっこしよ!とスタッフに呼びかけ、彼らの遊びに入れてくれます。寒くなってきましたが、走るとすぐ身体が暖まるので、誰も風邪をひきそうな様子はありません。デイに通ってきている小学校低学年の児童のうち、何人かが、キックボードに夢中になっています。しかし、放課後デイにあるものは、古いタイプです。もし、お家に余っている、キックボード、スケートボード、室内遊び用のレゴ等のブロック。ピタゴラススイッチのように遊べる知育玩具等お持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひ、放課後デイサービスまごころレフトライトまで、ご寄付を検討頂けたら幸いです。(土井)

デイサービス通信

HAPPY ハロウィン

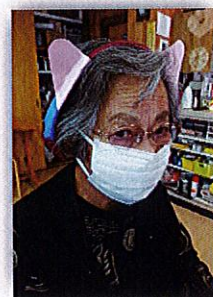


10月の第4週は、ハロウィンウィークと題し、仮装衣裳の製作をしました。

デビルカチューシャとカボチャのお面作りです。デビルカチューシャは、悪魔の怖い作品に仕上げるつもりでしたが、皆さんが作られたものを見ると、写真のように可愛い子羊やウサギのカチューシャになりました。

カボチャのお面づくりも頬ぺたを紅く染めるなどされて、かわいい仕上がりになりました。『こんなお祭り知らないね!』『どこの国のもの?』といったように会話を弾ませながら作品作りを楽しめました。

移りゆく季節を味わいながらの毎日です。来月は、クリスマス音楽演奏会を予定しています。スタッフのピアノ演奏に合わせてカスタネットやタンバリン、などを皆さんで演奏するコンサートをひらく予定です。(三守)



どうしてもかわいくなってしまいます(#^.^#)



渋柿をむいて...



あまーい干し柿が出来ました!

[3]

つぶやき

遺言書を書いておこう



このテーマで1年程前に書いたが「良いことを知った。早速書こう」とした人は少ないでしょう。身体に良いことや儲かることは直ぐ実行するが、所詮自分が死んでからのことなので、あまり楽しいことではない。従って先送りになる。

大体「遺言書」という言葉が良くない。「財産引き継ぎ指示書」とか何とかもう少しイメージの明るい名称にしたい。それはさておき、遺言書について気がついた事を以下に述べる。

1. 遺言書は元気も元気、笑いの内に残すべきである。入院する時に言ったら怒られてしまう。
2. 妻がリーダーシップを発揮できるケースなら遺言書は必ずしも必要でない。妻が居ないケースで争いが少しでも予想される場合は必要だ。
3. 夫婦に子供がいないと、夫の兄弟も法定相続人になるので、遺言書があった方が良い。
4. 先妻さんの子と後妻さん及び子が居るケースはもめる可能性大なので、遺言書が絶対必要だ。
5. 例えば子供が3人相続人の場合
長男の立場からすると、1/3 ずつ主張されても困るケースもある。しかし 1/3 を主張するのは違法ではない。こんな場合、お互いに納得できる内容の遺言書があると良い。
6. 残す人が「貴船の土地はAに。預金はAに1/4、Bに1/3…」とはっきり意思表示した文書があれば誰も文句が言えない。
7. 遺言書は何度でも変更可能である。
8. 法定相続人全員が納得すれば、遺言書と異なる遺産分割が可能です。
9. 遺言書なんて大金持ちが書くものと思っている人が多いが、遺産額が5千万円以下のケースが一番もめるような。
10. 公証人が作成する公正証書遺言がお勧め。数万円かかるが元本を公証人役場で保管してくれるので安心だ。

鹿島 兼一

ケアマネジャーの目

超高齢化社会へ待ったなしの状況です。「親の生きがい」を知っていますか? 「2025年問題」を目前に控えた今、仕事と介護の両立支援の為、「親についての情報」こんな事をしておくと良いのでは?の一部をご紹介します。

1. 親の「どうしてもやりたいこと」は?
2. 「かかりつけ医」を知っていますか?
3. 親がどのような人生を歩んで来て、どんな思い出を大切にしているか?
4. 親の1週間のスケジュールを概ね知っていますか?
5. 親の経済状況(貯蓄額や年金など)を知っていますか?
6. 親がどのような介護を望んでいるか知っていますか?

聞いてみたこともなかったり、知らないことがあるのでは? 親の為にも自分の為にも、一度ゆっくりと話を聞いてみませんか?

~知っておきたいヘルパーの知識~

『朝の目覚めに体を温めるストレッチ』

寒くて布団から出たくない、着替えが辛い! そんな朝の冷え込みに悩んでおられる方はいませんか? 朝が辛い時には、ストレッチで、体温を上げ、徐々に体を目覚めやすくしましょう。



- 1・手首をグーパー
目覚めた時両手の手で3~5回くり返す
- 2・足首を回す
両方の足首を右回転左回転と3~5回行う
- 3・手首のストレッチ
両手を胸の前で組んで手の平を正面に!
- 4・足の指、裏、甲、指の間のストレッチ
布団の上で簡単にできます。血流促進を意識して、手先、足先を動かすようにしましょう。