放課後デイサービ スまごころライト

『室内での過ごし方』

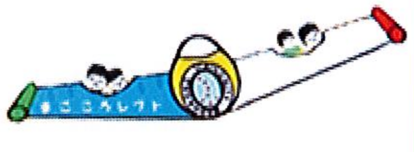
12 月も半ばに入り、肌寒い日も増えてきましたが、子どもたちは相変わらず元気いっぱいです！まごころライトでは、

・学習プリントを２枚取り組む。

・主活動に参加する。

ことの２点を基本の課題としています。（個人ごとに違いはあります。）課題が終わった子は、自由時間として好きな過ごし方をすることができます。近頃は、自由時間に UNO やトランプ、ビリヤード、パンチゲームなどをして皆で盛り上がっています。何回同じゲームをしても、飽きずに何度も楽しめるのが子ども達の素晴らしい所だなと関心しています。　（山中）

放課後デイサービ スまごころレフト



先月寄付をお願いしました、キックボードを頂けましたことを心より感謝申し上げます。レフトでは、先月に引き続き、外遊びに力を入れております。子供の体内では、嵐のような細胞分裂が起きており、一年に何センチも筋肉も骨も成長しているので、外を走り回るのは子供なりの賢さで筋肉を伸ばしたり、刺激したりして楽しんでいるのかなと想像します。やり切るといい顔をして帰っていきます。

先日、あるお医者さんと話をした際に、聴覚過敏の子は、その子が好む音で癒すことができる、という言葉を聞き、サウンドヒーリングを取り入れることができないか？と思案しております。家に眠っているサックス等の管楽器、弦楽器、打楽器、ハングドラム、チベタンベル、音叉、シンギングボウル等お持ちの方がいましたら、持ち寄って頂けると幸いです。

2021 年も皆様のお陰で笑顔で終わらせることができることに感謝します。来年も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。今年も一年間まごころをありがとうございました。（土井）

デイサービス通信

山号『長嶋山』へ行く

11 月下旬、紅葉を求め、市内南部にある妙興報恩禅寺を訪ねました。古より「尾張に杉田（過ぎた）の妙興寺」と言われる臨済宗の立派なお寺です。お花見以来、半年ぶりの遠出です。駐車場から寺院の境内へ、足取りも軽く、胸が躍ります。重厚な山門の横の楓が色づく中、杖や、シルバーカーをしっかり握り歩きました。石畳の道も進みました。日頃の九品地公園での歩行機能訓練の成果です。散策中、お寺の方のご配慮で、禅道場の中庭へ入る事もできました。頭上の楓の枝の下、全員で記念撮影をし、国歌「君が代」の歌詞にある『さざれ石』や、国宝級の文化財等を見ながら、おしゃべりがはずみ、利用者様とスタッフの声が、静寂に包まれた境内に響きわたりました。今回は、初めてここを訪れたという方もあり、観光を兼ねた半日を過ごしました。また、来年も皆さんと共に錦秋の中を歩きたいですね。　（三守）

紅葉の妙興寺

可愛い！サンタ！

つぶやき

マイナンバーカードはとりましたか？

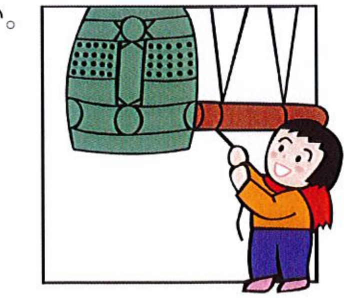
マイナンバーカードは既に付番されております。以前よく似た制度で住基カードというのがありました。近くのコンビニで住民票がとれるとか。知らないうちに無くなってしまった。マイナンバーカードも思ったより普及していないとか。人は身体に良いとか得になることならすぐ広まる。もし私が担当大臣になったら、すぐ 8 割位にしてみせる。それはマイナンバーカードを持っているとメリットが大きくなれば良いのです。

今、考えられたり予定されているのは、保険証、運転免許証、パスポート機能を持たせることだ。しかし、いつものことだが遅れている。下手なテレビコマーシャルよりも「本当に便利ね」ということになれば、すぐにでも普及するのだが。

これからも各種の給付金が支給されるでしょう。マイナンバーに預金口座をひも付けしておけば事務は簡単になる。しかしその先に恐ろしいことが待っている。

全ての預金、株にマイナンバーをひも付けすると、良い面と悪い面もある。良い面は給付事務が早く、効率化される。悪い面は全金融資産を国に把握されてしまう。まずは、1 人 1 口座登録に始まり、その内に全預金マイナンバーをつけようとする制度に 5～10 年後になるのではないでしょうか。

これは私だけが言っていることですが「あなたはこれだけ金融資産があるので 3 割負担、年金もカットします」という時代が来るような気がする。これから高齢化が進むと誰かが応分の負担をしなければならない。そんなことは誰もあまり言わない。



鹿島　兼一

ケアマネジャーの目

口からうまく食べられない状態を「摂食嚥下障害」と言います。食べ物や飲み物、唾液もうまくのみこめず、むせたり、気管に誤って入る「誤嚥」が起こりやすくなります。誤嚥が起きる原因の一つは喉の老化による飲み込む力（筋力）の低下です。「呑み込みトレーニング」を実行し、健康寿命を延ばして行きましょう！　※のどの筋トレ：1,あごを親指で押しあげる。あご先に両手の親指を下から押し当て、あごを親指で押しあう。2,押し合っている状態を 5 秒間キープし、5～10 回繰り返す。　※舌の筋トレ：舌をスプーンで押す。（舌負荷訓練）・スプーンで舌を押し、舌に力を入れて押し返す。5～10 秒くらい力を入れ続け、それを 5 回くらい繰り返す。これらの運動を、最低 1 日 1 回、出来れば朝昼晩 1 日 3 回行うと効果的です。

～知っておきたいヘルパーの知識～

『大掃除、どこから始める？ 順番で効率が変わる』

一年の中でも特に忙しい年末。大掃除をしなきゃと思いながらも、つい後回しにしがち・・。「順番」をちょっと工夫するだけでやる気も湧いてきますよ。順番を「汚れがひどい場所から」で考えることです。

① キッチン

② お風呂

③ トイレ

④ 洗面所

掃除の順番を決めたら、ひどい汚れを、洗剤を混ぜたぬるま湯につけ、次の場所へ移動。時間を置くことで汚れが取りやすく、結果時短にもなります。大掃除はおうちの整理のチャンスです。ゴミの日に合わせて行うのも良いでしょう。