



家族の支援を在宅支援で・・・

週末に電話にてご依頼を受け、緊急で翌日にコーディネーターに伺う。障がいのあるお子様（小6と小4）のお世話をお母様が一人で行い、ご自身もフルタイムのお勤めがあり、子育てと仕事の両立の大変さが伺えた。

即、翌月曜日から週5日、朝の7時からの支援を開始した。お子様二人は、それぞれの障害の特性上、こだわりの強さや、マイペースな性格、甘えたい盛りの小学生で、「学校に行きたくない!」と…。お子様の起床、身支度支援、洗濯干し、食後の後片付け等を行い、登校時間までに送り出せるよう支援する。

障害福祉制度のサービスでは制限、制約もあり、制度上のサービスではうまくいかない。このケースも、実父が入院するまでは、家族で支え合ってきたであろうが、お母様一人では難しい状況になったと思われる。

一宮まごころ独自の在宅支援サービスでお役に立てればと、サービスを開始した。柔軟に対応できるサービスとして継続価値を改めて感じた。 (小野木)

ありがとう「まごころ号」!

平成14年に「日本財団」よりはじめて助成金で福祉車両（車椅子対応）を頂き、「まごころ号」の愛称で親しんできました。この度故障が続きやむなく廃車をしました。

現在、助成金で頂いた車は5台、デイサービスや児童デイサービスの送迎に活用しています。これからも大切に活用していきたいと思えます。

送迎に係わる職員も募集しています。



デイサービス通信

ある日のひと時

まごころデイは10人定員の少人数で、アットホームに過ごして頂いています。おやつ後のホッとしたひと時、マスクをした後に今日もおしゃべりが始まります。

(♪～音楽を聴きながら)

「この曲、誰やったかな?三船幸雄じゃないねえ」「み、み…三波春夫?じゃなくて…」
「三橋美智也!」「俳優さんやな。映画観たな～」

「そういえば、『君の名は』とか『ひめゆりの塔』とか映画に学校で連れてってもらったよ」「あんた学生だったんか?私は仕事の皆と観に行ったなあ」「敵国の言葉をしゃべったら罪になる時代もあったね…」

「ラジオドラマが好きで、家の仕事もせんと聴いてると家の人にラジオ切られたわ」「そうそう、ドラマの時間になると『風呂屋が空になる』っていったもんやなー」

コロナ禍、手洗い消毒、マスクの着用を引き続き徹底しながら、おしゃべりして笑って免疫力を高めて頂きたいと思えます。

(大野)



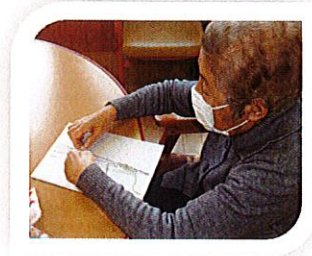
箱を積んで下肢強化



風船追い出しゲーム



福の神飾り



集中して組紐作り

つぶやき



コロナ禍の犯人さがし

コロナ禍がもう2年になる。そもそもプリンセスダイヤモンド号・屋形船に始まる騒動がこれ程世界的にまた、長く続くとは誰も予想しなかったのでは。

私もゴールデンウィーク頃には治まると思っていた。ところが敵もさる者で次々に変型を繰り出してきた。未だに治まらなくて、救急車の中で受け入れてくれる病院探しに長時間待たされることを思うとゾッとす。

一人当たりのベッド数は欧米に比べて多いので安心していましたが、そうではないことが分かってきた。どうしてそうなったのか?私なりに原因を考えてみた。

そもそも、この事態に最初に当たるのは厚労省でしょう。今から思うと後手、後手になってしまった。今日我が国で行われている対策は我々素人が見ても一年は遅れている。

こうなったら次に打つ手はこれとこれだ。いわゆる危機マニュアルが完備してなかったみたい。「あべのマスク」が良い例だ。マスク不足が予想されていたのに早期の対策がとられていなかった。

また、PCR検査や抗原検査キットの用意をもっと早くすれば良かった。今年に入ってから応援してもらっているようだが一年遅い。どうして日本のお役所はこうもスローモーなのかしら。適切な手を早く打っておけば被害がもう少し少なくてすんだのでは。

日本のコロナ患者はヨーロッパと比べると1ケタ少ないそうである。私はこれは玄関で履物を脱ぐからではと思っている。

(鹿島 兼一)

ケアマネジャーの目

「冬季うつ」とは? 暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒が続いています。こうした時期、「やる気が起きない。」と聞かれることがあります。冬季うつとは、動物の冬眠のような状態で、やる気が出ない、気分が晴れないなど。医学的には、日照時間が減少し、脳内のセロトニンの働きが弱まってくることが原因の一つと考えられています。対策としては、日光をたくさん浴びる事。カーテンを開け、部屋の中に日光を取り込むことから始めましょう。日中は散歩などすると良いでしょう。ある研究では、顔を上げて、大股でゆっくり呼吸を意識して歩く様になると、うつの気分が晴れることが分かっています。冬季うつは原則的に、春になれば自然治癒します。精神科外来で相談をしてもらえばと思います。「私も、もしかして?」と思った方は、今できる事から始めてみませんか?春は、もうすぐです…

～知っておきたいヘルパーの知識～

『冷え性に効果がある飲み物』

冷え性とは、手や足などのからだの一部が温まりにくく、慢性的に冷えている症状のことをいいます。夏冬関係なく常に寒さを感じる全身冷えタイプ、自律神経の乱れからくるほてり冷え性タイプ、胃腸が弱かったりする、内臓冷え性タイプ、そして手先や足先が冷える末端冷え性などがあげられます。対策にはいろいろありますが、今回は体を温める飲み物を紹介します。

☆柚子茶・・・血行促進し冷え解消効果

☆甘酒・・・美肌効果、冷え性改善

☆ココア・・・末梢血管を拡張し、手足の血流を促進

腫れがある場合には、病気が隠れている場合もあるので、早めの受診をお勧めします。