

ご利用者様のおかげで、毎月下記2箇所へ寄付をさせていただいています。

1月の寄付額 Unicef (ユニセフ) 20,000円 能登半島地震災害支援 20,000円 これまでの累計金額 1,079,500円

三寒四温の言葉通り、寒い日暖かい日が繰り返す訪れます

衣類で寒暖差に備えましょう。そろそろ花粉も飛び始めています

認知症予防 ユニバーサルデザインの実現に向けて(前) 西裕聖子

二〇二〇年三月『L・ファミリーモア八重の家』(以下、八重の家)の開設とほぼ同じくして「ソーシャルさくら会」(以下、さくら会)の活動が始まりました。これまで小欄にてその活動についていくつか文章を寄せましたが、改めて、これまでの歩みと今後の展開について記したいと思います。

さくら会は、八重の家にご入居の女性で構成される編み物を主体としたボランティアサークルです。八重の家の開設年度である二〇二〇年三月といえば、新型コロナウイルス感染症によるパンデミックの始まった時でした。有効なワクチンの手立てが無い状況は、これまでの私たちの日常を一変させるものとなりました。ウイルスから命を守るための自粛や行動の制限はADLの低下につながるが予測でき、まずは、その状況を防ぐことを目的としながら、居室での一人の時間を有意



桜の広場

義に過ぐす何かしらのツールを探していたところ、子どもの頃に人気を博した編み機『リリアン』の改良品にたどり着きました。リリアンとは、人造の絹糸、いわゆるレーヨンを細く編み込んだ手芸用の紐のことで、大正十二年に京都のメリヤス職人が発明した商品名です。その後、一九七〇年代に糸と小型の編み機(手のひらサイズ)がセットとなった商品が発売されると、当時の女兒の間で大流行となりました。おぼろげながら玩具の一種として発売されていたと記憶しています。

改良された令和版の『リリアン』は、並太の毛糸を用いて編めること、また、編み針のエッジに工夫が施され、従来のものと比べて指や腕への負担が少ないことから、垣根なく気軽に楽しめる編み機としてデイサービスのレクリエーションに取り入れたところ、特に女性からの厚い支持を受け、デイサービス以外の時間で編み物を楽しむサークルとして「ソーシャルさくら会」が誕生しました。

二〇二〇年以降、六年間の活動を通じて、少しずつ編み物もたらすセラピー効果が見えてきました。欧米では、「ニットセラピー」や「マインドフルニッティング」と呼ばれ、精神安定の治療や高齢者施設での作業療法として広く認知され導入されています。

次号、編み物もたらすセラピー効果を基とした今後の取り組みと展開について記したいと思います。

デイサービス八重桜 本店

〔節分〕

二月に入り寒さも増したこの日は節分。恒例の豆まきと節分のレクリエーションを盛大に執り行うことができました。挨拶を経てまずはゲームを。赤鬼の顔を模った的に向かってボールを投げてもらい、どれだけ口に入るかに挑戦していただきました。皆様お上手であつという間に箱の中は満杯に。それを豆代わりとして今度は鬼にぶつけます。せーの！の掛け声とともに現れた二匹の鬼はご利用者様に襲い掛かりますが、「鬼は外、福は内」の掛け声とともにどんどんボールが飛んできて、これには鬼もたじたじに。あつという間に退散しました。最後は改心した鬼と共に記念撮影を。皆様の方で今年も本店に福を呼び込むことができました。また来年も沢山の福を呼び込みたいものです。



〔バレンタインデー〕

バレンタインデーはやはり特別なものです。普段は隠してしまう気持ちを贈り物に載せて届けられる日。本店では今年も皆様に気持ちをお届けしました。まずは皆様に思い出を伺ってみると、袋いっぱいに贈り物をいただいておりますという話に困ったという話や、気になる方からいただいてそれが今の奥さんですという話など、素敵なエピソードがたくさん上がっていました。女性のご利用者様からもドキドキする話が浮かび、懐かしい思い出に会話が弾みます。メインイベントでは男性の皆様にお菓子の掬い取りをしていただきました。皆様上手に行われ両手いっぱいにはチョコレートを持って満面の笑みを浮かべられます。獲得されたお菓子は包装してお渡ししました。思い出に浸りながら味わっていたら幸いです。女性の皆様方には一か月後のホワイトデーでまた思いをお届けしたいと思えます。



デイサービス八重桜 朱雀

〔節分〕

今年も節分イベントを盛大に開催することができました。フロアではご利用者様が円に座って鬼の登場を待ちかねておられました。いよいよ職員が扮した赤鬼と青鬼が皆様の前に登場して、鬼退治の豆まきが始まります。豆は、皆様と職員で新聞紙を丸めて作った物を使用しました。「鬼は外、福は内！」と皆様元気な声を出して今年の健康を願いながら鬼退治を楽しんでいただきました。笑顔が広がり、ご利用者様同士の交流の場が持てました。皆様から「晴れやかな気持ちになった、楽しい思い出が作れた。」といった感想が多く聞かれました。今回の節分イベントで皆様の厄がしっかりと払われ、今年も無病息災で幸福に満ちた日々を過ごせますよう心より願っております。



〔バレンタインデー〕

朱雀では、皆様楽しんでいただけるよう様々なレクリエーションを行っていますが、今回はバレンタインデーにちなんで「ハートをねらい撃ち!!」というレクリエーションを行いました。事前に職員と皆様で的になるハートマークを描いた紙コップを作成しました。その紙コップをピラミッドタワーの形に積み上げて、射的で崩すゲームです。紙コップのハートマークをねらい撃ちしていき紙コップタワーを崩せるかを皆様に競っていただきました。皆様、とても真剣に楽しみながら取り組まれて周りからも応援の声が絶えませんでした。ゲームを通じた交流がご利用者様同士のコミュニケーションを促進し、活気ある場面が多く観られたとても良いレクリエーションになりました。これからも、皆様にレクリエーションを通じて喜びや楽しみを提供できるように色々な企画を考えていきたいと思います。



『ありがとう』の言葉の深み

小林 晃大



私はデイサービス八重桜に勤めてから一年と少しとなります。社会人になってからは主に特別養護老人ホームで業務にいそしんでいたため、デイサービスで働くことは初めての経験でした。

働き始めたころは、デイサービスでどのように励めばご利用者のためになるかわからなかったこともあり、とにかく自分から色々動くと考えご利用者の目の届かない業務も率先して動いていました。

そう考えていたある日、とあるご利用者様から「ねえ小林さん」と声をかけていただきました。その方とはなかなかお話す機会が無く、声をかけられたのは初めてでした。私がおの方に返事をする、「私、あなたがいつも色んな所で仕事を頑張ってるの見ていたよ」と話されました。

詳しくお聞きすると、たまたま私が皆様から離れて仕事をしていたところを見たとの事でした。そのことについてあまり関われなかったので失礼だったのではと考え、謝罪をすると、「あなたが私達のために色々頑張っていたのは知っていましたよ。ほんともありがとうね。」

私は、この言葉にどれだけ救われ、報われたかと涙が出そうになりました。「ありがとう」この五文字の言葉がかけがえのない大きな学びとして心打たれました。今でも、ただ励むのではなく、いかにして行動すれば人に喜んでいただけるかを考えて動くことができるようになりました。

感謝の言葉は、言われた側にとってこれほどの原動力になるとは今でも驚きです。私は、この素晴らしい体験で学んだ感謝の言葉の大切さを胸に、今日も頑張っています。

心(ここ)にある皆様の日常へ「ありがとう」を込めて。

ここへの遊歩道

「おばあちゃんと同じこと言うね。」

我が子のこの言葉がたまらなくうれしい私です。

若城啓子(滋賀県 三十八歳)

日本一短い「母」への手紙より

俳句教室発表句(敬称を略します)

ひな祭り 姉妹似た顔 楽しげに

南村 君子

女子の節句ですから、嬉しさを姉妹で独占できますね

木津川よ 友の顔想う 卒業後

尾崎 岩重

学生時代には特別な思い出があるもの。当時の記憶はそのまま甦りますね

子らの待つ 家路にいそぐ ひな祭り

古賀 葉子

子ども達のはじけるような笑顔を早く見たい、そんな気持ちが伝わります

この年だ いろんな事を 卒業する

酒井 俊子

断捨離ですか、年を重ねて得られる境地ですね

卒業式 幼い子たちの 思い出よ

三 榊 節子

卒業の日になると、入学当時の姿が浮かぶのは何故でしょうか

新芽摘み よもぎ草餅 春香る

津 田 千代子

よもぎを摘んで草餅を作る、子どもの頃はこの日が待ち遠しかったです

寒空に 火の粉が走る 二月堂

西村 正三

暗闇の中で火の粉を浴びながら見るお松明は、奈良の風物誌ですね

元気持って帰ってください

藤村 俊城

あるご利用者様の連絡帳にお孫さんからのメッセージが書いてありました。「クイズのプリントを見せてもらって楽しませてもらっています。毎日楽しくうに話してくれるおばあちゃんを見てこちらも嬉しく思います。」

作業療法士の実習の時に指導者から言われた言葉「私たちの仕事は患者様に元気を持って帰ってもらうんだ。君は元気を吸い取っている」と。先日上司からも同様の事を言われました。「しんどくても、ご利用者様の前では元気でいろ」と。

確かに私は感情をコントロールすることが苦手で、自然体でいたい性分かもしれない。母からも「あんたは人づきあいできる人間じゃないから、農業や物作りの仕事があっている」と幼い頃から言われていました。それでも前記のようなメッセージを書いていただき、大変嬉しく思っています。

さて、「元気」というのは心身両面に言えることで、身体が元気というのは自覚しやすいのですが、精神面の元気というのは気づきにくいものです。精神面が健康ではない状況は認知症の合併リスクを上げてしまいます。要するに精神面を健康に保つことも認知症予防に繋がるといえることです。

精神衛生上、一番多いのは気分の落ち込みだと思います。この気分の落ち込みは何故起きるのでしょうか。そのほとんどは自分と誰かを比較するからです。アドラー心理学の中でも「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と断言します。これは自分と他者を比較するからしんどくなっていくというものです。特に高齢者の場合は若い頃の自分と比較される方が多いようです。

今の自分を受け入れ、私と一緒に楽しくデイサービスで過ごしませんか。そして精神面を健康に、認知症予防していきましょう。



八重の家

【節分】

節分レクリエーションに向けて、事前に皆様と一緒に鬼の髪やツノをイメージした被り物を作成しました。画用紙を土台に、花紙を丸めて貼り付けることで立体的な髪を表現し、「どんな色にしようかな」、「ツノは一つにしてみよう」と相談しながら、それぞれの個性が感じられる作品が完成しました。当日はでき上がった被り物を身に付けて一日を過ごしていただき、写真撮影も行いました。昼食後には、豆まきにちなんで豆の代わりに甘納豆をお配りし、行事を味覚でも楽しんでいただきました。その後は節分に関するクイズを出題し、正解された方にはボールをお渡しして、鬼をモチーフにした的に向かって「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに投げさせていただきました。節分ならではの行事を通して、季節を感じながら楽しく過ごしていただけるレクリエーションとなりました。



【バレンタインデー】

バレンタインデーには特別なおやつ時間を設けました。チョコレートケーキを用意し、ゆっくりと味わっていただきました。甘いものが好きなご利用者様も多く、あっという間にペロリと召し上がる様子が印象的でした。また、チョコレート菓子のすくい取りも実施しました。お好きな種類を選びやすいように、中身が見える透明の容器を使用しました。一回目はお玉かトングのどちらかを選んで取っていただき、二回目は手づかみで挑戦していただきました。少しでも多く取りたいと、何度もつかみ直したり、容器を抱えて斜めに傾けて取りやすいよう工夫されている姿も見られ、会場は笑いに包まれました。皆様いつにも増して真剣な表情で挑まれ、心から楽しまれている様子がうかがえました。



デイサービス八重桜 押熊

〔節分〕

節分で使う、鬼に向けて投げるボールを数日前より準備しました。勘が良い方は、もうすぐ節分だからボールを準備していることに気付かれ「今年はどうな鬼が来るのかな？」とお尋ねになったり。当日になり、節分ついでにお昼のあいさつの時にお伝えし「鬼が来るからボールで追い返してね！」と言った「あー！忘れてた！」と手にいっぱいボールを持って準備をされていました。鬼が現れると、皆様すごい勢いでボールを鬼に向かって投げていらっしゃいました。なかなか当たらずに壁まで飛んでいたり、投げたつもりが目の前に落ちてしまったりと、失敗しながらも鬼に当たるとすごく喜んでいらっしゃいました。ボールの勢いに鬼もビックリな様子、ご利用者様は大喜びです。今年の節分も無事に力を合わせ鬼を追い返すことができ良かったです。来年も皆さんと一緒に楽しめたいと思います。



〔バレンタインデー〕

今年も皆様が楽しみにしている年に二回のチョコづくりの日です。

箱にたくさんチョコが入っていてお玉ですくい上げます。入り口が少し小さくて、たくさんすくっても落ちてしまつてしまうんだか悔しい感じになっていた為には皆様がほぼ落とすまいと、中には一個しかとれなかった方も。気を取り直して再度挑戦していただきましたが三個取れたらいいなという感じでした。



今年は少しチョコがすくひにくかったようでしたが、皆様にチョコを分けると「美味いわー！」とすごく喜んでいらっしゃいました。「来月のホワイトデーも挑戦をしましょうー」とお話をすると「次こそはリベンジやな」と仰っていました。来月のためにも、もっと取りやすい箱に改良したいと思えます。

デイサービス八重桜 平城

〔節分〕

節分は昔から「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と考えられ、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願う大切な行事です。平城館でもこの節分の由来にちなんで節分レクリエーションを行いました。赤鬼の登場に、皆様からは驚きの声や笑い声もみられ、一気ににぎやかになりました。事前に新聞紙で作ったボールを準備して、鬼退治をしていたく予定でしたが、いざ目の前に現れると、その迫力と魅力に見惚れてしまつ方もおられました。



しかし、職員の「鬼は外、福は内！」の掛け声に皆様も我に返り、ボールを投げてくださいました。フロア内は大きな掛け声と、笑い声が広がり、無事に鬼を退治することができました。その後は鬼と仲直りして、一緒に記念撮影を行いました。最後は皆様がケーキをいただき楽しいひとときとなりました。

〔バレンタインデー〕

バレンタインデーのレクリエーションでは、お菓子のつかみ取りを行いました。つかみ取りをされる前に、しっかりと手を動かしてただけるよう、グーパーグーパーと手を開いたり閉じたりする準備運動を行いました。

いざつかみ取りが始まると、沢山取るのには申し訳ないと遠慮がちにつかまれる方もいらっしゃれば、逆にどうすれば沢山取れるかしら？と真剣に考えながら挑戦される方もおられ、それぞれの個性光る場面となりました。周囲からは応援の声も上がり、フロア内は大変盛り上がりしました。

三時のおやつにはチョコ味のプリンをご用意し、クリームとイチゴのトッピングをしました。「キレイね」「おいしそう」と、とても喜んでいただき心温まるひとときとなりました。



デイサービス八重桜 西奈良

【節分】

今年も節分行事として、豆まきレクリエーションをおこないました。立春の前日が節分になり、今年は二月三日が節分です。前半はご利用者様と一緒に作った鬼の箱に、豆に見立てた紙のボールを投げ入れていただくゲームで、皆様楽しみながら取り組まれました。その後、青鬼、赤鬼が登場すると、驚きつつも笑顔がみられ、「鬼は外、福は内」と元気に声を出しながら鬼退治をされました。ゲームには紙のボールを使用し、安全に配慮しながら無理のない範囲で参加していただいております。周囲の方と声を掛け合い、自然と交流も生まれて和やかな雰囲気となりました。季節の行事を通して気分転換にもなり、笑顔あふれる時間を過ごされました。今後も季節を感じる催しを取り入れ、ご利用者様に心地よくお過ごしいただけるよう取り組んでまいります。



【バレンタインデー】

数日前から作成したハートの壁面をホワイトボードに貼ると、一気にフロアが明るくなります。普段と違う光景はどこか緊張して下を向きがちで控えめな男性の皆様でした。女性の皆様には春の歌や、聴き馴染みのある歌をキーボード演奏に合わせて歌っていただきました。途中マラカスを使ったり、身体全体を動かしたりと盛り上がりました。また、歌の合間にはバレンタインデーの由来やクイズを出して関心を深めていただきました。いよいよチョコレートを渡す時間となり、女性の皆様から「元気でいてね」「おめでと」と声を掛けられて、男性の皆様は嬉しそうにチョコレートを眺めておられました。最後は「愛して愛して愛しちゃったのよ」を皆で歌い、これにてバレンタインイベントは無事終了しました。



デイサービス八重桜 学園前

【節分】

寒いと思っていたら、いつの間にか暦の上では春を迎えています。学園前館にも鬼からの挑戦状が届き、体の大きな赤鬼、青鬼がやってきました。突然の登場に驚き、怯えて泣いてしまつご利用者様もいましたが「鬼は外」「福は内」の掛け声とともに、豆に見立てたボールを投げ始めると、次第に笑顔が見られるようになりました。元氣よくボールを投げる姿や、周囲のご利用者様同士で笑い合つ様子が見られ、会場はとても和やかな雰囲気になりました。最後は鬼が退散し「楽しかった」との声も聞かれました。



おやつは恵方巻に似ているロールケーキを選びました。角を付けて鬼の顔を描き、みんなで鬼を食べました。今年一年の無病息災を願い、楽しいひとときを過ごしていただくことができました。

【バレンタインデー】

毎年二月十四日は、身近な人へ感謝の気持ちや好意を伝えるための日です。日本の場合だと友人や家族、職場の人など、様々な相手に気持ちを届ける日として親しまれています。

学園前館では、かごにいっぱいのお菓子を用意してお玉で一すくい。すくった分だけ、本日のおやつとしました。個包装になっているお菓子ばかりなので、たくさんすくおうと思つても、つるつと落ちたり、思うほどとれない様子。たくさんとれた方には、拍手がわきます。

お菓子があまったので、もう一巡しました。普段より、おやつを食べられて、大満足な様子でした。笑顔いっぱい楽しいおやつタイムとなりました。

