

ひなたぼっこ通信

2020年
7月号

ケアハウスから

「ケアハウスに来てもうすべ一年」2階

私が介護の仕事

を始めたのは、高校を卒業した年の秋ごろです。あれから色々な施設での経験、勉強をしながら、今の自分が居ると思っています。私がなぜ介護の仕事をしたかについて聞いていただきたいと思っています。それは、まず母親に進められたということがあります。そして、小さい頃から「ばあちゃん子」だったということもあります。

人生経験の上で、大先輩でもある利用者の皆様のまだまだ足元にも及びませんが、少しずつでもいいのでお役に立てればいいなあと考えて仕事をさせて頂いております。

天気の良い日は、利用者の皆様と外にお散歩に出掛けたり、お話をしたりして、皆さんとコミュニケーションをとりながら、信頼関係を築いてい



たらと思っています。カラオケも嫌いではないので、もし利用者様からお誘いして頂けるなら頂きます。軍歌も、なんとびっくり唄えちゃいます。あとは、皆さんに顔や名前を覚えて頂いて、名前を呼んで貰える時が本当にこの仕事をしている中で一番嬉しいときです。利用者の皆さんが、ここで生活をしていくなかで、笑顔でいてくれて、ここで良かったと思って頂けるよう支援していきたいと思っています。

何かお困りになった時や、相談ことがある時、話し相手をして欲しい時などがありましたら、気軽にお声を掛けてくれると嬉しいです。介護士として二十年以上の経験がありますが、これからも利用者の皆様から教えて頂く日々であると思っています。

こんな私ですが、宜しくお願いします。(F)

「今、少し思う事」1階

私がひなたぼっこで働き始めて6年目を迎えました。私も6才年を取り、その間に2人の孫のおばあちゃんになりました。普通に病院で働いていた私は、介護にはあまり関わった事がなく、当初は気持ちに余裕もなく、それに医師が常時いないという事になかなかプレッシャーがありました。

6年たった今もやっぱり一生懸命の毎日です。思えば病院では患者様、施設では利用者様、そして仲間達、多くの人との出逢い、そして別れもありましたが、一つ一つ大切な思い出であります。

人の言葉で助けられ、元気づけられ、力をもら

い、反応にちょっと傷ついたりもあったりで…。人生一度きり！一日一日を大事に。これからもこれまで同様に、自分自身も少し大切に、みんなと仲良く、みんな元気で過ごしていきたいですね。(M)

宅幼老所から

「手遊び歌と認知症」

こんにちは。昨年の六月十日より、宅幼老所で勤務を始めたOです。

まだまだ未熟な若輩者？(六十歳)ですが、これからも努力していきますので、宜しくお願いします。

宅幼老所では、午前と午後「みんなの体操」と「諏訪郡歌体操」を行っています。

それ以外にも「グーパー体操」「足指グーパー」「グーチヨキパーぼん」「二の三」等々、色々な手遊びも行っていきます。「歌う」「手・手指を動かす」という作業を行うことで、認知症予防にも効果があるとされています。

年齢が進むにつれ、手先の動きが低下していきます。そのような高齢者が手・手指を動かすことで、手・手指のリハビリにもなります。また、グループで手遊びをやることによって「みんなと一



緒にすることが楽しい気持ち」や「上手に出来た時の達成感」など、前向きな気持ちを体験できる良い時間になります。高齢の方には身体機能・認知機能で様々なレベルの方がいらっしゃると思います。しかし、手遊びは基本的に座って行うレクリエーションですので、安全で馴染みの曲を使い楽しくできますね。そしてレクリエーションの時間だけでなく、空いた時間にどこでもできるのが魅力です。

以下のアドレスに手遊びレクリエーション他が紹介されていますので、ご自宅でもご利用者様と一緒に遊んでください。

<http://help-nandemo.com/nintisyou-kour>
eisa-te-reku/



グループホームから

「頭の体操」2階

昼のお食事も終わった、午後のひと時のことです。ある利用者様が新聞の折り込み広告の中に、クロスワードパズルがあるのを発見されました。記事によると、応募して当選すれば「一万円もらえる」というではありませんか。そこで、利用者の皆様たちがそれぞれ、得意の分野のクイズを考えあい、協力されながら全ての答えを埋めていか

れました。

「一万円が当たったら何に使おうか?」「みんなでお寿司を食いたいね。」と仲良く話しておられ、当選を楽しみにされています。協力して答えを見つけた事で、皆さん充実したお顔をされ、会話も弾んでいました。

新型コロナも収まって、そしてクイズの賞金もあたって、皆さんで美味しいお寿司を食べられますように。

「七月 文月」1階

コロナの影響で利用者様は御家族様との面会が出来ず、私達スタッフとしても心苦しい日々でありました。条件つきではありますが、少しずつ面会が可能になり、病院への受診もスムーズになってきました。入居者様の健康が長く維持できることを願いつつ、今月の挨拶とさせていただきます。

七月は、私事ではありますが誕生日があります。皆様は、お父様お母様の誕生日を迎える時どんな思いを深めていらっしゃるでしょうか。私はもう人生の半分以上をはるかに過ぎ、自分の身体の重苦しさをひしひしと感じる事が増えている毎日であります。

入居者様が「あなたはいくつ?」と問われますので、「コーコー!!」とお答えすると

「まだまだ これからね」とおっしゃられます。



「子は何ひき?」と私に尋ねられ、私が「いっぴきです」とお答えすると、「さみしいね 私には三ひきいるよ あなたはこれからね」と、孫二人いる私に優しい笑顔で話されます。入居者様との楽しい会話に、時に苦笑いし、気持ちがほころび、身体も軽やかになります。そんな支援中、ふと、思う事があります。それは下記の言葉です。

『親が子に出来る 最期の教育は、己の老いゆく姿である』『私は、子が成人した時、彼が誕生日を迎える度、「あ!!己の老い行く姿が教育できる!!」と、身が引きしまる思いです。』

無料学習塾と百円食堂再開します。フードバンクも行います。
・7月19日 10時～
フードバンクの希望のある方は左の番号に、気軽にお電話をくださるようお願いいたします。

今月号は、紙幅の都合で、放課後等デイサービスからのご報告は割愛させていただきます。悪しからずご了承ください。

理事長 森 正明

〒3009-0211

富十見町富十見11650-1

TEL 0266-61-2305

FAX 0266-61-2306

