

ひなたぼっ「通信」

2018年
1月号

新年明けましておめでと〜いいます。

相次ぐ米軍ヘリの墜落事故後もすぐに飛行訓練をつづける米軍に抗議もせず、現場の立ち入りもできない状況に目をつぶる政府、世界の圧倒的多数が核兵器禁止条約に賛意を表明しているのに背を向ける政府、被爆者運動のノーベル賞授賞式にも参加しない。ホントに情けない。

「株価が上がった、失業率が下がった」と声高に叫ぶ政府、本当に国民の生活は改善されたのでしょうか？今年からは次から次へと値上げが予定されています。そして来年十月には消費税10%へ。自公政権は衆議員選挙で三分の二を占め憲法九条を骨抜きにするために躍起です。しかし各種の世論調査でも反対は五十%を超えています。

昨年は関係者の皆様のご協力で放課後デイサービスを開所することができましたが、今年も地域の皆様と一緒に社会福祉法人らしい事業を始めることができましたらと決意しています。

これまで以上のご支援、ご協力をお願い致します。

(理事長 森 正明)



宅幼老所から

「アクト作り」

宅幼老所では、毎月季節にちなんだアクトに取り組んでいます。

先月はクリスマスツリーのアクトを利用者様と一緒に作成しました。最初は、「なにができるんだろう?」と言われていた利用者様もいましたが、完成すると「わー、すごい綺麗だね!」とお話されていました。

現在はもう来月のアクトに取り組み始めています。完成が待ち遠しいですね!



「ゆず湯」

先月22日の冬至の日は、湯船にゆずを入れて『ゆず湯』をしました。

ゆずの良い香りに包まれ、しっかり温まっていたできました。寒い日が続いています、これまでに1年風邪を引かずに過ごしていければと思います。



す

ケアハウスから

「コカリナ演奏会」1階

12月20日、午後にコカリナ演奏のボランティア「野の風」の皆さんによるクリスマスコンサートが開かれました。

昨年この時期に、コンサートをして下さいました。毎年このことで、利用者様も良く覚えておいでです。コンサートの前から楽しみにしておいでです。ところで、コカリナとオカリナ、その違いをご存知ですか。オカリナは陶器の楽器で、コカリナは木で作ったものだそうです。時に、間違えている人もいるということです。

今年も最初はクリスマスソングからでした。「きよしこの夜」「ジングルベル」「赤はなのトナカイ」などのメドレーの後で、ハンドベルの演奏も加わりました。利用者の皆様にも、ハンドベルを持っていただき、即興の演奏を楽しんでいただきました。「あら、間違えた!」「あ、早すぎた。」など、にぎやかな笑いも飛び出す演奏となりました。

短い時間でしたが、皆様にとって楽しいコンサートになりました。(H)

「睡眠について」2階

寒くなり、毎朝布団から出るのに、もう少しもう少しと温かい布団の中で眠気と戦い起床しています。また、最近は夜中に目覚めることが多く、そのあと寝付くことが出来ずに早く寝なくては焦っています。

入居者の方からも、眠れない、寝れなかったな

どの訴えがよく聞かれます。

そこで睡眠について調べてみました。

・夏に比べて冬の平均睡眠時間は約30分長くなる。

・体内時計が日の出や日の入りの時間の変化を感じ取り、それに合わせて睡眠の長さやタイミングを変えている。

・加齢と共に睡眠時間は短くなり、朝型化になる。

・必要以上に眠ろうとすると、かえって眠れなくなったり眠りが浅くなったりし、睡眠の質が低下する。

・20代の時と比べて30分〜1時間短くなる。

大切なのは長く眠ることよりも、年齢に応じた質の良い睡眠を確保する事です。

あまり、活動出来ない方達は

① 積極的に外の空気を吸う事。

② 自然光を浴びる。(体内リズムが正常になる。)

【室内でも、部屋を明るくし、風通であることを身体に認識させることで睡眠に必要なホルモンの分泌にも良い影響が出る。】

真冬の寝室、適温度と最適湿度について

・パジャマの上に1枚羽織って寒くない程度。

・室温は16〜19度。

・布団の中の温度は、人が入ると急上昇し、その後安定する。

・気持ちよく眠っている時は32〜34度。布団の中が暑くなると寝返りをして空気を入れ替える。

・布団の中の温度は、部屋を暖めても布団をたくさん掛けても変わらない。

・布団が多いと重くなり、寝返りが妨げられる。

・自然な寝返りができないと、睡眠の質が悪くなる。

・布団の中と部屋の温度に大きな差があると、脳卒中や心筋梗塞の危険が高くなる。

・湿度は50%前後に保つ。

皆さんも実践してみてください。

(ケアハウス O)

グループホームから

「新しい年にこっこっこ」

酉年最後の十二月はいろいろなボランティアの方の来訪や行事等で活気ある月でした。コカリナ、ドリームチャイムの演奏と共に一緒に歌い、ハンドベルでは演奏も経験しました。長い事歌を口にされなかった方がその音色で昔好きだった歌を思い出されたのかその後しばらく歌を口遊んでおられました。

又、ある方は昔取った杵柄、見事な手さばきでしめなわ飾りを作られました。横から手伝おうとする方に「いいから、いいから」とすべてお一人で九名分を完成され、さて何処に飾りましょう、居室入口でいいでしょうか？



そしてなんとと言っても年の瀬はお餅つきですね、これは見学を少しして、頂く方に専念しました。あんこ、大根おろし、納豆、しょうゆマヨネーズ、等の味で楽しみ、おもちが心配な方はすいとんを用意しました。「買った切りもちしか食べた事なかったのですごく美味しかったわ」「お菓を包んだおもちも作ったよ」「手がえしがのろくて、こつんとやられた」との懐かしい思い出話も聞けました。

これで新しい年を迎える準備が少しずつ整いました。さて来年は？とお聞きすると「何にもないよ、元気でいれば、へー、年だもの」真剣に考えて下さった方は「近くの方に色々話し掛けるようにするねと言ったら「嬉しい」といわれたのでそれに決めたら」又、俳句でも返ってきました「あおぞらや、歳のおおさがありがたし」

私達職員は来年も入居者様のいっばいの笑顔で元気を頂きますように！

放課後等デイでは

クリスマスイブの前日、保護者の方や、利用している子供たちの兄弟も交えてのクリスマス会をしました。2週間かけて作ってきた飾りをツリーにつけ、クリスマスソングを歌いました。手作りのプレゼントも盛り上がりました。

多一 ネズメネズメなつたなつた...

理事長 森 正明

〒3099-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336