



# おしどりミニだより



社会福祉法人近江ちいろば会  
デイケアの家おしどり

2018年6月

法人理念「人にしてもらいたいと思うことを人にもしなさい」

おしどりテーマ「ひとり一人を大切に」

選択生活リハビリ

**ゴーヤの支柱建て「会話・笑い・思いやり」**



6月に入りおしどりの庭ではゴーヤのつるが伸び始めました。「そろそろ支柱立てをしないとイケないのですが・・・。」とAさん、Bさんに手助けをお願いするとすぐに応じてくださり、職員と三人でゴーヤの支柱を立しました。やや汗ばむ6月の朝でしたが、3人ですると、ものの3、40分ほどで支柱は完成しました。

二人がしっかりと支え、脚立に上る職員。「大丈夫。ちゃんと支えてあげるから。」「下からおへそ見えてませんか？」の冗談に「冗談言っていると危ないよ!」と、楽しい会話も。そうしながらAさんの培ってこられた知恵と、Bさんの頼もしさで作業がはかどります。

「このフックどうするんやったかなあ・・・。あ、思い出した!」、「ひもを結ぶときは、まず仮結びをして、こうするときつくなるから」Aさんの経験がどんどん蘇ってきます。後半はAさんのエンジン全開! 気が付けば立派なゴーヤの支柱が完成!

植物の成長は早く、こっちの都合など待っていてはくれません。今までは夕方に職員だけで作業を終えてしまうこともありました。そうすると、淡々とした作業になってしまいます・・・。

AさんBさんと取り組んだ数十分間には、会話、冗談・笑いがあり、思いやり、目的のある協力と団結、経験を活かしたりハビリ、そして過去の経験のよみがえりなど、言い尽くせない“実”がたくさんつまった楽しい時間となりました。

こんな時間をそばで過ごしたゴーヤの苗に影響がないはずがありません! おしどりの笑顔と会話を肥やしに、盛夏にはこの日のようなたくさんの実をならしてくれるでしょう!



# 5月健康教室

笑いながら体を動かしながら  
楽しく学びました。

テーマは「笑いと運動の効果」「熱中症」

「笑うことの効果」

- 1、笑うと脳の機能向上に役立つ
- 2、笑うと免疫力が高まる。
- 3、笑うと素敵な人間関係ができる。

「運動の効果」

- 1、筋力の維持
- 2、生活習慣病の予防になる。

笑うことと運動が合体すると健康寿命が延びて元気に過ごすことができます。と話を聞きタオル体操をしてリフレッシュいたしました。



「熱中症の予防」

- 1、水分をこまめに取りましょう。
- 2、涼しい服装に心掛けましょう。
- 3、28度以上はエアコンを使用しましょう。
- 4、こまめに休憩をしましょう。
- 5、外に出るときは帽子や日傘を使いましょう。
- 6、汗が出なくても水分を取りましょう。
- 7、水分と一緒に適度の塩分補給も忘れずに



## 6月健康教室のお知らせ

6月26日火曜日 ふれあい楽舎にて

【地域と医療】と題して、ほしやま内科医院院長の星山俊潤先生よりお話をさせていただきます。ぜひお越しください。お待ちしております。

## 選択生活リハビリ(おやつ作り・新茶作り)

夏も近づく八十八夜♪

今年も新芽を摘んで新茶作りを楽しみました。電子レンジでチンしながら乾燥させるとその日のうちに出来上がります。

おやつはウォーキング中に見つけたよもぎを使ったよもぎ餅を皆さんと作り春の美味しい、いい香りをお茶からお餅から感じ楽しいおやつの時間となりました。



お茶の新芽です。

摘んだよもぎを選別中部屋中によもぎの香りが充満して癒しの香りでした。



出来上がったお茶です。新茶は色も香りも非常にいいです。

