



たわわに実った  
ゆめとまのイチジク

五感がフル回転！  
気持ちも足も自然と外に  
向かって・・・

一緒に食  
べよ♪



この夏もゆめとま畑ではきゅうりやなすびにピーマン・ゴーヤと様々な夏野菜が豊作で、毎日のようにその恵みを皆さんと頂く事ができました。

その中でも「不老長寿」の果物と呼ばれる、イチジク(無花果)が7月中旬～9月上旬まで長～く甘～い実を楽しませてくれました。

毎日窓越しに「今日もなってるなあ」

「もう食べごろちゃうか」と楽しみにされておられるFさん、

「ほら、こんなにあったぞ」とバケツ一杯に採ってきてくださるOさん、

毎日の実りに一つ一つ手に取りながらもぎとるうれしさ、朝のおやつに採れたてを頂く喜びをみなさんと分かち合うことができました。

# ゆめとま便り No.30

2017年10月

ゆめとまの家おしどり

〒520-3244

湖南市サイドタウン

3丁目8-33

TEL: 0748-74-8880

fax: 0748-74-8881



♪ 身体いきいき・脳イキイキ・お腹いきいき  
そして 心いきいき♪

秋です！こおろぎの音が心地よいですね。涼しくなったかと思えば日中は暑くなったりもしますが、気力、体力が少しづつ回復してきたように感じています。お腹もよく空きますし・・・(^◇^)

先日ある方が散歩をしながらふと、「時間をつぶすなら、身体を動かすのがいい」と話されました。普段は「こうしたい、あれをやろう」とはあまり口にされませんが、爽やかな秋空のもとの自分の思いを素直に伝えられた一言に聞こえました。

私にはこの言葉がとても印象深く心に残りました。なぜなら、認知をすることが時として困難になりつつある現状の中、言いようのない不安や心配、恐れなどの苦悩の中に一人ひとりの日常があると私達スタッフは感じています。

そんな中で気持ちや希望を声にそのままに出したことによって、少しでも気持ちが軽くなったり、心身の活性につながるのではという希望を持っています。思いをそのままに出せる日中の生活を分かち合いたいと考え、願っています。

あるご家族からこんな言葉をいただきました。「近頃前よりも明るくなった」とそう言って目を細められたのです。ずっと案じてこられたご家族の笑顔を見て何とも言えず温かい気持ちになりました。

**お知らせ・・・第3回ゆめとま収穫祭します！**

☆ **11月6日(月) 10:30～13:30**

※昼食の準備や会場作りにお手伝いいただける方がおられましたら、  
スタッフまでお申し出ください。よろしくお願ひします。

## ♪身体いきいき・脳イキイキ・お腹いきいき そして 心いきいき♪

全てが連動しあっていて、筋力維持・脳活性・食欲増進そして意欲向上・体力の保持へとつながっています。

わらを木づちでトントン♪

なつかしいねえ～



### あなたは先生、いやいやあなたも先生

「どれ、書いてみようか！」

「学校の時に習字の時間があったんよ。

さあなんと書こう」と

思い思いの言葉を筆に込めて書かれています。

集中し、心を込めて字を書いたあと、顔を上げて

お互いの字を見ると

「まあ、なんて上手な。あなたは習字の先生ね。字に迫力があって字を見て元気がもらえたわ」「うれしいわ。あなたの方こそ先生みたいな字。字から温かさが伝わってくるわ どれ、私ももう一枚書いてみようか」と笑顔の会話が弾んでいました。

『字は体を表す』、『文字にはその人の人柄が出る』と言いますが、書や字はまさにその人にしか出せない、そのひとらしさを表現できるものの一つなのかなと感じます。

この会話のように自分にはない部分、お互いを尊重し合うことはとても大切なことですね。



お見事！ステキな  
わらじの完成です。



器用に足でわらをしっかりとひっかけて！

### 懐かしの五目並べ



台が無いと困っていると、「段ボール持って来てくれる？」と、見る間に箱の端を切って、升目を白い紙に書いて貼ってあっという間に五目盤が出来上がりました。

「早く五つ並べたほうが勝ち」というルールの方五目並べはみなさんやったことがあるとのことで、注目を集めます。

あちらに打てばこちらが手薄となり・・・懐かしさと共に活気がみなぎっていました。さて、勝敗はどちらに！？

### わらじ作り

「わらじの作り方教えてください！」と、Mさんが実家から藁やそれを叩く木槌を持ってきて、頼んでみると・・・。「わらを柔らかくしてせんとな」と、まずはトントンと叩きます。それから「ここはこう持って」「ちやうちやう」など慣れた手つきで伝授してくれました。「まるで師匠と弟子ですね」「出来の悪い弟子でスミマセン」など、大笑いしながらのひと時となりました。

「子供の頃見よう見まねで覚えた」と言われるFさん、自然の恵みを工夫して生活の中にそれが受け継がれていくという先人の知恵とご苦労に頭が下がります。教えていただいたことに感謝です。

さて、次はどんな色で作ろうか、来年のバザーに出したいなあなどと弟子たちの夢は広がります。

今後ともよろしくお願いします!(^^)!