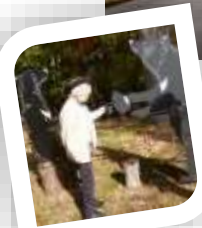


紅葉で心身のリフレッシュ!

♪希望ヶ丘へ

普段は車では入れない「希望ヶ丘のかえでの森」への紅葉ドライブ。広がる木々のグラデーションや信楽焼の狸やイノシシ。広々とした景色と青空の下「いやあ～、きもちええなあ♪」足取りも軽く、新鮮な空気をいっぱい吸ってとても気持ちの良い気分転換となりました。



黒い置物の熊とお茶を一杯(^_^)

♪長寿寺へ



「ハイ、長～寿!」(^_^)。

湖南三山の一つ「長寿寺」。観光バスが止まっており、屋台が賑わっていました。車から降りると引き寄せられるかのように、人混みへと足が動きます。「きれいやなあ紅葉の前で写真とってもらいたいなあ」と感激のMさん、行動力のあるTさんが「すみません撮ってもらえますか?」との頼もしい一言で観光客の方が記念撮影してくださいました。活気ある、また美しいひと時を終えてゆめとまに戻っての昼食はお腹も空いてより美味しかったです。

今年も振り返ってみるとあつという間だったように感じます。「毎年月日の過ぎるのが早く感じるんですけど・・・」と言うと、どなたかが「年いったら、もっと早くなるで～」と言。笑いながらの楽しい会話です。

ゆめとまでは「身体いきいき 脳イキイキ お腹いきいき そしてこころいきいき」を目標に知恵や経験を生かし合いながら活動しています。やりたいことを、好きなことをする、身体を動かす、ゆったりと過ごすなど、どの活動も「気持ち」や「こころ」が伴ってこそだと感じます。これからもお互いを認め合える集いの場をともにつくっていきたく願っています。いつも本当にありがとうございます。

新年は4日からスタートです。元気にお会いしましょう!(^^)

ゆめとま便り

No.32



2017年12月

ゆめとまの家おしどり

〒520-3244

湖南省サイドタウン

3丁目8-33

TEL: 0748-74-8880

fax: 0748-74-8881

時には家族のように

12月12日(火) ゆめとまでは、昼食に「鶏団子なべ」をしました。二つのグループに分かれ、テーブルの真ん中に土鍋をセッティングして、土鍋の穴から立ちのぼる湯気、部屋に充満するお鍋のいい匂い・・・ふたを開けた時に起こった歓声、一瞬でみんなが生き生きとした笑顔になりました。

手作りのお団子、味のしみた豆腐、葛きり、とろとろのお大根。

「やっぱり冬はお鍋が一番ですね～」 「お鍋は体が温まりますね」と言う会話の間にも美味しい美味しいと多くの方が何度もおかわりしてください、中にはいつも以上に食べて下さる方もいました。

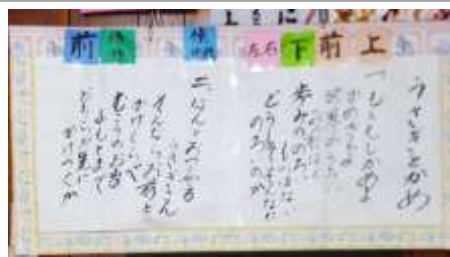
一つの土鍋をみんなで囲み、わいわいとにぎやかに食べる・・・その風景はまるでゆめとま家のようなでした。

私たちゆめとまの家では、一つのお鍋を囲むように、お一人おひとりに身近な存在でありたいと考えています。時には家族のように・・・

年の瀬も押し迫って来ました。今年も本当にありがとうございました。どうぞ皆様良いお年をお迎え下さい。また新しき年もどうぞよろしくお願ひ致します。

歌に合わせてタオル体操

最近ゆめとまでは、ラジオ体操の他にタオル体操をしています。Oさんが書いてくださった歌詞を前に貼り、「もしもしカメよ～カメさんよ～」と歌いながら体操をします。タオルの両端を持ち上へ下へ腕を動かし体をねじると、背中のおおきな筋肉を使うためか、歌い終わる頃には体がじんわりとぬくもってきます。歌いながらすることで、いつもの体操がより軽快に楽しく感じられます。さて今度は、どんな曲に合わせて体操しましょう・・・？



『生活の知恵 季節の風物詩』

ゆめとまの外になっている柿を見て、「ようけなってるな～。あれは渋柿やな、昔よう干し柿したな」との声が…！すると、一人の方が長い棒と入れ物を手に「取ってきたろ！」と木の方へ。私も一緒に収穫をしに行きました。入れ物いっぱい採れた柿を見て、「たくさん採れたな～、皮むきぐらいしよか」と器用に皮をむく方や「藁か紐かつるすもんあるか？」と吊るしていく方。それぞれが昔を思い出しながら、役割をもって活動し、あっと言う間に、干し柿として吊るすことができました。

皆さんの生活の知恵を活かしてもらい、またその知恵や力を貸してもらいながら、私たちも日々、様々なことを教えて頂いています。その知恵と力が込められて出来上がった干し柿は、優しい甘さでほのぼのと味わい頂きました。



『スタッフ紹介』

11月より会社勤務と違い“ケアワーカー”に、新たな気持ちで皆さんに教えて頂きながらついていける様楽しく頑張りたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。



『消防避難訓練』

先日、年に一回の防災訓練を行いました。当日は天気にも恵まれ、暖かい一日となりました。皆さん防災に対する意識が高く、とても早く外に避難が完了！！避難後は消防の方の講評の後、消火器の使い方でも改めて指導いただき、放水訓練を行いました。

暖房も使い乾燥も気になる時期、この時期は特に火の用心…。日頃から気を付けることは大事ですね。



近江ちろば会の facebook ページができました。活動の様子や研修の様子などが記事になっています！また、近江ちろば会のホームページの方では、過去のゆめとま便りなども閲覧できるようになっています。お時間があれば、合わせてご覧ください。

