

# 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8月

毎日暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？

体温以上の気温で高齢の方には生活しづらい日々ですが、水分補給、休息をバランスよくとりながら、乗り切りたいと思います。今月もご支援ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

## 生活リハビリ

## ♪歌で心身のリハビリ♪

おしどりでは午後のひと時に歌の時間持ち1時間余り声を出し、体も動かしています。おしどりオリジナルの歌詞本の中には皆さんの好きな歌がたくさんあり、その中から好きな歌、歌いたい歌をそれぞれに選びます。

「音楽は記憶を開ける鍵」とも言われています。ある日「村の鍛冶屋」を歌い終わった後に、Aさんが、「自分の父親が鍛冶屋をしていて、村では腕利きで評判だった」という話をしてくださいました。

日頃の会話からは聞けない話も、歌うということを通して記憶が呼び起こされ懐かしい話を聞かせていただくことができます。「学生時代」を歌うと皆さんが女学生時代にタイムスリップし若返った気分・・・歌ごとにその頃の思いや体験談を聞かせていただくことができます。

この間、久しぶりに来られた音楽のボランティアさんから「おしどりの皆さんの声が大きくなりましたね」と言葉をいただきました。

歌を歌うことは脳の活性化、気分を落ち着かせる、笑顔が増える、ぐっすり眠れる、健康状態が良くなる（血圧の安定・自律神経の安定）、若返り等、様々な効果があるといわれています。酷暑、猛暑といわれるこの夏ですが、歌うということを通して心身の健康、リフレッシュを目指したいと思います。



# 生活リハビリ

生活リハビリは自立・自律支援を目的としています。デイサービスで、今出来ることを見つけて経験し、自宅に帰っても同じようにできることが自立・自律支援だと考え日々取り組んでいます。おしどりではこの生活リハビリに夢や希望を見出し「生きる」力を持っていただきたいと云う目標を持っています。



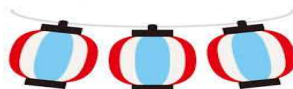
「僕にできるかなあ？」  
長いことしてへんから  
なあ～学校の調理実習  
以来かなあ？」



おしどりの畑でとれた初めてのきゅうり、早速切って塩をつけ、その場でポリポリとよい音を立てて皆さんで食べました。「甘い!!上手い!!」などとれたてはおいしいですね

おしどりでとれた沢山のシソはチヂミのなかに混ぜ込んでシソチヂミで食べました。

「これ何というおやつ?」「シソ入り韓国風お好み焼」「おいしいなあ!」「おかわりありますよ」「食べま～す」(笑)



「外が暑くても歩くことをあきらめたくない」という思いがこんな形で実現しました。スーパーの中を歩いています。程よく冷房も効いています。500メートル程歩くと少し汗がながれました。暑い間はこの方法でウォーキングを計画したいと思います。



8月10日に行う夏祭りの準備です。共同作業で提灯作りをしています。