

## ちいろば会ホームページを見て見学に来られました。

6月22日滋賀県立大学の宮本教授と学生さん2人、ゆめとまの畑の活動や自然環境を実際にどのように活用しているのかを見学されました。

学校で学んでおられる園芸療法の効用など、質問を交えながらしっかりと確認されていました。ゆめとまのゆったりと落ち着いた雰囲気に関心してくださいました。



## 《2018年度 第2回 おしどり健康教室》

去る6月26日（火）今年の第二回目の健康教室としてほしやま内科医院の星山院長による、地域と医療という題材で話をして頂きました。

デイケア、ゆめとま、そして地域の方や市の方からも聞きに来られ多くの参加者でした。

高齢になると特に「独り」にならないことが大事とおっしゃっていました。ちょっとしたこと何でもいいし、何処でもいいので出かける場所や、話せる人をつくること、人との関わりを大事にすることが「独り」にならないことにつながると。

あらためて人との繋がりが大事だと印象に残りました。次回は7月24日（火）「いつまでも歩くために」と題して、理学療法士から話を聞きます。

# ゆめとま便り

No.37



2018年7月

社会福祉法人近江ちいろば会  
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



OMI CHIROBAKAI



アップルパイ作り

## 人とのつながりの 大切さ



肩たたき

先日、NHK テレビで大変興味深い情報番組を見ました。

人が長生きする度合いを色々な項目で比較調査をしたところ、肥満を防ぐ、運動する、酒を飲みすぎない、禁煙するという項目を抜いてなんと「人とのつながりを持つ」人のグループが最も長生きの度合いが高かったという意外な結果が出たそうです。あまり人とのつながりが無い人は何から始めたらいいのでしょうか？まずは週一回でも同居の家族以外の人と会うことが良いそうです。ゆめとまに来られた当初はあまり元気がなかったご利用者様がゆめとまで多くの方と出会い、今では「ここにいる人はみんな家族なんだ」と生き生きとした表情で畑仕事に精を出されるのを見て、まさに人とのつながりの大切さを実感しています。



梅ジュース作り



畑の収穫



# ☆お米作りに初挑戦！！

ケースや段ボール・衣装ケースなどでも挑戦中です！！

## 田んぼづくり

5月のある日頂いた苗を前に、「畑にお米を植えるなんて・・・！」と苦笑いしたり、「水の管理が大変でっせ」など不安がいっぱいのスタートでしたが、土を掘り下げビニールを貼りめぐらし、再び土を戻し入れ、畳一枚ほどの苦肉のミニ田んぼが完成しました！！



畑につくったにわか田んぼには底にビニールが敷いてあります！！

お米作りにはとにかく水が命！！  
田んぼが干上がらないように毎日ほらほら・・・  
日頃はうっとうしい雨ふりがとてもあり難い気持ちになります。

最初はどうなることかと思いましたが、みんなで会話を重ね、気を配りながら水やりをしているうちに、なんとか成長してきました！！

「お米ができれば  
ちらし寿司を作ろう！！」と  
来て下さる方が提案してく  
れたり夢は膨らみます  
(^^)！  
どうか美味しいお米が  
できますように□