

この冬を元気に過ごすために！

快食・快眠・快便 そして **笑い！！** ですね(^o^)

笑いは免疫力を高めるとも言われており、他にも口角を意識的にあげ、目じりにしわを作ってみると不思議に気分が明るくなるという説もあります。ぜひ試してみてください(^o^)

それから手洗い・うがいを習慣に、

よろしくお願いします。



ビタミンCと食物繊維が豊富なのでカゼ予防にも♪

手軽でおいしい！



さつまいもごはんの作り方

- ・さつまいもは一口大に切って、数分水にさらす。
- ・お米は通常通りの水加減で、塩、酒を入れてよく混ぜた後、さつまいもをのせて炊きます。
- ・お好みで黒ゴマをかけてもおいしいですよ。

今年はゆめとま畑の「さつまいもごはん」をたくさんいただきました。熱心に育てられた方、台所に立って作られた方、盛り付けや配膳をみなさんで手分けして…本当においしい、また楽しいお昼ごはんでした。

♪**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**♪

今年もありがとうございました。来年もよろしくお願い申し上げます。

年始は1月6日(月)からです！

元氣にお会いしましょう！！

ゆめとま便り

No.46



2019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

早くも、12月も中旬ですが、ゆめとまの家はポカポカと日当たりが良く、昼食の頃には「暑いなあ」との声も聞かれるほどです。キュウリやナスなど夏野菜でにぎやかだったゆめとま畑も、今は種をまいて、フカフカの土が冬支度をしています。

「畑が好きなんだ」と精魂込めて野菜を作ってくださいる方を中心に、肥料を作る方、野菜の手入れをする方、収穫する方、それを調理する方、見て触って自然の匂いを感じながら、みなさんで味わっていただく…この様々な毎日の活動のひとつひとつに、心身が間違いなく活性化しています。かがんで作業をする、指先を使う、五感を使う、身体の機能的なこと、思い出したり、考えたりすることなどで脳を自然に使っています。そしてそこには人との関わりが生まれ、生きる意欲につながっていると身をもって感じます。

今年は、4月から作業療法士が、また9月から理学療法士が関わって、ご希望の方に個別機能訓練の活動を行っていただけるようになりました。

このような一連のゆめとまの家での活動が、ご自宅での生活がより暮らしやすくなることに繋がることを、目標としています。

ところで、ゆめとまの家が出来てから初めてキンカンが収穫できそうです。年に2回は花をたくさん咲かせていたのですが、実がついてもいつの間にか落ちていました。いっぱい木になっている大きな夏みかんと、この初物のキンカン、どのようにして食べますか？ 楽しみです。(^o^)

今年も本当にありがとうございました。来年もよろしくお願い申し上げます。



小さなボランティアさんに、
自然と立ち上がり、笑顔がこ
ぼれます。

♪ 身体いきいき♪

日ごろの活動には、立つ、座る、か
がむ、物を掴む、指先を使うなど、
生活におけるリハビリが多くあり
ます。「できることをするよ」と言
ってされる活動が、その方の役割
となっています。「ありがとう」と、
言葉を交わしながら・・・。



今日も庭や畑に精を出される様子を、縁側から干し
柿と一緒に応援です。



ゆめとまの家の庭先や
前の道をみんなで清掃。
たくさんの落ち葉に「掃き
がいがあるわあ」と率先し
て掃いてくださいました。
感謝です。



作業療法士による専門的
な視点で行う、機能訓練の
活動の一場面です。



夏に続き、秋の収穫祭は近所の方やケアマネ
さんなど多くの方が来てくださいました。畑の恵み
は人との繋がりも恵みです。





セラピストによる脳イキイキの健康講座は学びあり、笑いありの脳イキイキの時間でした。



慣れた手つきでカーテンの裾の縫い上げをチクチクと・・・ありがとうございます。



♪ 脳イキイキ ♪

生活の中で、ちょっと意識して脳を使うことは、心身の活性化にとっても良いそうです。今まではやったことのないことにも、チャレンジして、「思いがけず趣味が見つかった」と喜びの声をいただきました。そんな出会いがあるとうれしいですね。

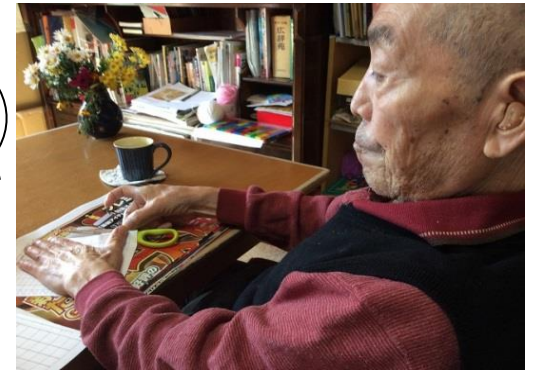
ハサミを斜めにすると、きれいに紙が切れま



ただ今みんなの意見を求めながら、「ゆめとま」の看板を製作中です。



ゆめとまの庭に咲いた菊をいつもキレイに生けてくださいます。



季節を部屋の中に取り入れて・・・

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♪



生まれは四国で、うどんが美味しいとの会話からうどんを作ることになりました。うどん生地をこねる、その鉢を支える、麺棒で伸ばす…割烹着姿でハツラツと、また麺棒で伸ばすお姿の力強さ。身体全体を使っての作業で心地よい疲れを感じられていたようです。お昼のうどんは最高においしかったですね！



ある日の昼食は炊き込みご飯でした。「ご飯よそうわ」「それならできるわ」と、いつものゆめとまの風景です。何気ない会話に元気をいただいています。



畑で採れた
ニンジン♪



♪ お腹いきいき♪

食事をすることは本当に大切です。噛む力、飲み込む力、消化する力、そして排泄にもつながってきます。しっかりと食事を摂って元気に過ごしたいものです。



「うちのカレーは隠し味にこれを入れるよ」「うちはあるを入れるよ」とある日カレーの話になり、このお二人の家庭の味を野菜の皮をむく人、切る人、応援する人と手分けして作りダブルカレーの出来上がりです。部屋中にカレーの良いにおいで、食事前のパタカラ体操はより大きな声でした(^o^)



餃子に入れるキャベツをしっかり和らげ、細かく刻まれる包丁さばき、餃子包みをされる凛々しい表情には培って来られた年季を感じます。