

# おしどり ふれあいだより

第110号 (2020年1月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン3丁目15-18

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

E-mail oshidori@chiiroba.jp

## 【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

### 2020年 今年もどうぞよろしくお祝い致します。

新年あけましておめでとうございます。年末年始の恒例行事と言えば・・・、年賀状書き。お世話になった方々に新年のご挨拶を年賀状とするのが慣例になっています。最近ではパソコンが普及し、手書きの年賀状をほとんど見かけなくなったばかりか、年賀状を送らずにメールを打って済ます人たちも増えています。現代の私たちは年に一度のこの行事ですら、“書く”ということから遠ざかりつつあります。今回は“書く”ことについての記事です。

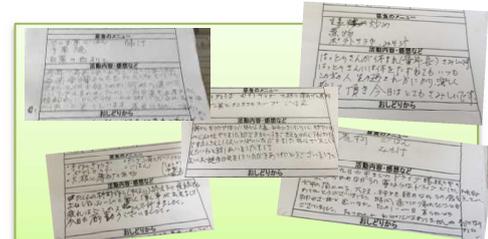
最近、生協さんの「キッチンカー」が来られた時のことです。簡単レシピのおかずを美味しく試食させていただき、食の健康についてお話を聞いた後、最後にアンケートを書きました。すらすらと書いて行かれるみなさんの様子に、生協の担当の方が、「今年も100か所以上キッチンカーで回ったけど、こんなにすらすらたくさん書いておられる所は他にはありません。」と感心されていました。

実は、ふれあいの家ではみなさん普段から“書く”ことを意識してされています。普段の連絡ノートにその日・その週の感想や出来事を書いて来られていたり、「学びの日」の時間では、話を聞きながら熱心にメモを取られています。お出かけの計画を立てるときも、出かける目的を話し合いながら、それぞれが紙に書き入れて行くことをされています。“書く”ということが普段から活動の一部になっているのです。

文章を書くことは、脳の活性化につながります。「何を書こう?」「読む人はどう考えるかな?」「漢字はどうやったかな?」というように文章を書くことは常に頭を使い、また手も動かすので、脳が刺激され認知症の予防になるとも言われています。おしどりでしている普段の活動がハビリにつながる・・・!これこそおしどりが取り組んでいる“生活リハビリ”の考え方です。



生協キッチンカー



みなさんの連絡ノートです。いつも楽しいこといっぱいです。



「学びの日」の様子。ここでもメモをしっかりと取っています。

### 2月の行事予定

- ☆太極拳体操
- ☆お鍋の日
- ☆折り紙教室
- ☆“みんなで歌おう♪”

## 【総合事業】ふれあいの家おしどりのご利用について

- 開所日 毎週金曜日 (\*月4回)
- 場所 湖南市サイドタウン3-15-18「ふれあい楽舎」
- ご利用の対象者は、

- A. 要支援1または2の方
- B. 総合事業対象者と認められた方

Aは介護認定を受けた方です。Bは「チェックシート」による聞き取りを受けた方です。

ご利用につきましては、ABどちらもまずは、**湖南市地域包括支援センター**へご相談下さい。

☆介護予防を目的としたデイサービスです。

ご利用料の一例	
要支援1で介護保険1割負担、月4回利用の場合	
【月額】	利用料 1,343円
	食事代 2,600円
	送迎代 2,000円
	合計 月額 5,943円

お問い合わせは、ふれあいの家おしどり

☎ (0748) 74-0005

見学は随時受け付けています。

## 地域のふれあい活動

おしどりで、地域の方が安心して集える場を目指し、地域のニーズに合うような様々な催しをおこなっています。どうぞお気軽にお越しください。

昨年も多くの方々に支えられて、音楽会や健康教室などさまざまな活動を行うことができました。



昨年12月の  
クリスマスコンサート

お便りも第100号の発行を機に、カラー印刷となったことで、「読みやすくなった〜」と、好評をいただいています。

ある読者の方からこんなメッセージをいただいています。家族でこんな話ができるっていいですね。

先日、娘と“老い”について話をした中で、「私が将来デイサービスに通うようになったら、まずは、ふれあいさん（ふれあいの家おしどり）に行って、介護認定を受けたらおしどりさん（デイケアの家おしどり）に行けるようにしてな♥」っとお願いしましたら・・・娘から「ごはん、おいしいんか？レクリエーションとかでおいしいの食べられるんやろ？」と言われました。はい、ズボシ☆です。

### おしどり合同

## 運営推進会議を開催しました。

今年度2回目の開催です。「おしどり3事業所」の活動報告をさせていただきました。ご家族代表で委員を務められている方が、帰り際にこんなことを話してくださいました。

「ふつう大概の施設では、こういった活動報告と実際の活動にはブレがあるもの。でもここは、100%言ってることとやってることが一致しています。こんな所はあまりないです。」

この言葉にとっても勇気と力をいただきました。「人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい」近江ちいろば会の理念を念頭に、2020年も、一人一人に寄り添った支援をして行きたいです。



## おしどり 4コマ劇場 その81. 帰郷



☺親心はありがたいですね

### 介護のことや介護保険のことで 悩んでいませんか？

介護のプロ・おしどり職員がご相談に応じます。  
日頃の疑問や悩みを一緒に考えてみませんか？  
どんなお話でも結構です！ふれあい楽舎に気軽にお越しください。

毎週木曜日 10時～11時

(\*日時は変更になる場合もあります)