

おしどり ふれあいだより

第111号 (2020年2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)

私達はふだんよく“**バランス**”という言葉に耳をします。「栄養のバランスを取る」「心身のバランスを保つ」「～バランスが大事！」など、様々な使い方をされます。この“**バランス**”が崩れると、体や心に不調を来してしまうこともあります。ふれあいの家では、**バランスの取れた生活を維持していただくために、様々な活動をおこなっています。**今月は、そのパターンのひとつとして、「体を動かす」「頭を働かす」「笑いで心を整える」を紹介いたします。

みなさんが今の生活をこれからも続けて行くために、週一回の活動で大事になるのは、**バランスのとれた活動**です。体を動かして、体力維持・向上のための“生活リハビリ”。認知症予防などを目的とした頭を活性化させるプログラム、そしてそれらを喋り、笑いながら楽しむということ。ふれあいの家は、健康バランス・心のバランスを保つのに欠かせない“**体が動く**”“**頭がはたらく**”“**笑い・会話があふれる**”の“**三拍子**”がそろっています。そしていつも常に笑い与会話があふれています！



節分には、体全体を使って“豆まき”をしました。

体



笑

頭と体をフルに使うコグニサイズ。笑いもあふれ、まさに三拍子そろった体操です。

「筆を楽しむ日」や、クイズ形式のこたわぎカルタの様子。どれも脳の活性化に役立ちます。



頭



Kさん

今日は何をするのか、どこへ連れて行って下さるのか。楽しいお友達もできました。落ち込んだ時には、おしどりでおいしい食事とお話で元気をもらって帰っています。

3月の行事予定

- ☆太極拳体操
- ☆お出かけ外食
- ☆脳いきいきアート
- ☆「ボッチャ」体験 ほか

【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 (担当：木内)
見学は随時受け付けています。

地域のふれあい活動より

通い慣れた場所で人生を全う

今年の年明けまもなくしてAさんが88歳で天に召されました。ひとり暮らしのAさんとおしどりの出会いは、数年前お友達に誘われてお食事会「サロン恵」に参加されるようになったのがきっかけでした。以来この月1回の行事に喜んでおられました。介護認定を受けた後、デイサービスをご利用されるようになってからも、「ああ、知っている人がいてよかった。ここにこれからも来られて嬉しい。ここがあって良かった・・・！」と話され安心しておられ、おしどりをわが家のように感じて下さっていました。



Aさんのように、ふれあい活動をきっかけにしておしどりを知っていただき、通い慣れた場所、馴染みの人がいる場所として長く「おしどり」にいられている方が多くおられます。Aさんは通い慣れた場所で、環境の変化をあまり受けることなく、そして人生を全うされました。「住み慣れた場所で生活が続けられるように」がふれあい活動の目指していることです。地域に開かれた活動をこれからも続けて行きたいと思います。Aさんのご冥福を心からお祈り致します。

おしどりつつじ祭り開催します！

2020年4月18日(土)

ガーデンコンサートに
出演いただける方募集中♪



今年も「おしどりつつじ祭り」を4月に開催させていただきます。今回のつつじ祭りのメイン企画として、お庭での「ガーデンコンサート」なども計画しています。出演・ご協力いただける音楽ボランティアさん、連絡をお待ちしています！

(つつじ祭り実行委員 木内・富長まで)



おしどり 4コマ劇場 その82. ○○に注意



☺トラックの落下物には注意ですね

介護のことや介護保険のことで 悩んでいませんか？

介護のフロ・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)