人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい
OMI CHIIROBAKAI
社会福祉法人 近江ちいろば会

おしどり特集号

ずっとつながっていたい！

2020 年 4 月発行

デイケアの家おしどり　湖南市サイドタウン 3-16-72　☎（0748）74-0005
ゆめとまの家おしどり　湖南市サイドタウン 3-8-33　☎（0748）74-8880
ふれあいの家おしどり　湖南市サイドタウン 3-15-18　☎（0748）74-0005

“中止”から“復活”へ！

デイケアの家おしどり・ふれあいの家おしどり
2020 年つつじ祭り委員長

おしどりの三つ葉つつじは今年もお庭一面に咲き誇りました。今回で通算 18 回目となるおしどりバザーを、この満開のつつじを愛でながら開催することが残念ながらこの春はできませんでした。

さて、つつじ祭りは中止となりましたが、「では、また来年・・」では終わらないのが「おしどり」のいいところです。この逆境とも言える状況を機に、「おしどり特集号」を発行することに致しました！現在「おしどり」と名のつく事業・活動は４つあります。デイケアの家おしどり、ゆめとまの家おしどり、総合事業のふれあいの家おしどり、そして地域の介護予防活動のふれあいの家おしどりです。これらの事業・活動は、それぞれの場所でデイサービス事業や地域密着の行事を展開し、今では各事業所で特徴あるお便りを毎月発行するに至っています。「おしどり」が、2016 年 4 月に社会福祉法人近江ちいろば会の一員となって以来、久しぶりの合同のお便りです。多岐に渡る「おしどり」の活動を是非ご覧ください！

地域の高齢者の方が自立生活を続けられ、要介護状態になっても安心して暮らして行けるところ。そんな場所に「おしどり」がなることを願っています。その目標には、「おしどり」に“宝物”と言える多くのボランティアさんの力がこれからも必要です。今後ともご支援よろしくお願い致します。そして皆様の健康を職員一同心からお祈りしています。

2021 年の春にはさらに良いつつじ祭りを開催できるようにして行きたいと考えていますので、皆様楽しみにお待ちいただきたいです。また、「ガーデンコンサート」を中心とした今回のバザーのあり方について、来年の春までにいろんなご意見を聞かせていただければありがたいです。

丹精込めた
お庭ボランティアさんの
働きで

OMI CHIIROBAKAI

デイケアの家おしどり

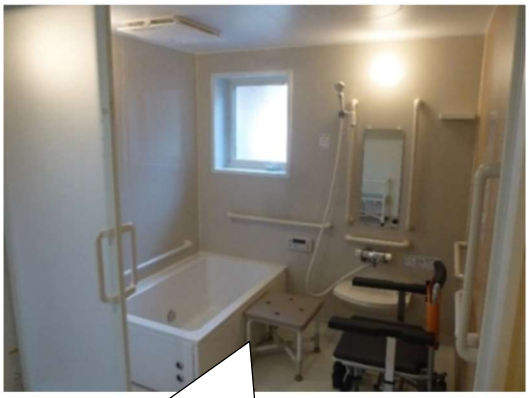
おしどりテーマ：一人ひとりを大切に

デイケアの家おしどりは 2002 年 10 月に開所いたしました。巷では若い男性とおばあさんが何やら始めたらしいとのうわさがあったようです。
草が生い茂った庭の整備からの出発だったと聞いています。その後、二人の懸命な姿を見ておしどりの働きに賛同して下さる方々が増えていきました。多い年には延べ 1000 人のボランティアさんが来て下さることもありました。

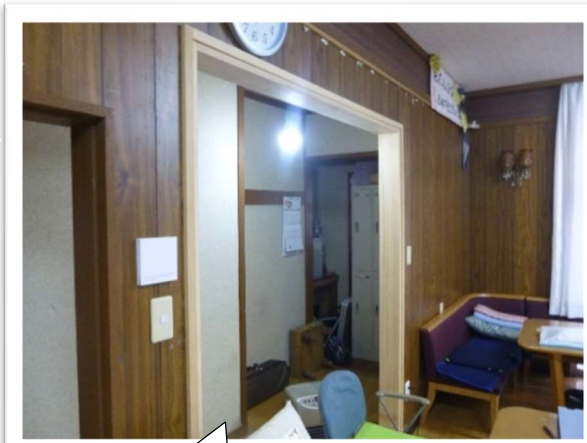
庭の整備、音楽会の開催、健康的な食事作り、そして地域社会からの支援、交流、そして祈り、多くの皆様の支援で今のおしどりができました。

つつじの美しく咲いた時期に皆様とお会いできることを楽しみにしておりましたが、今年は世界中に新型コロナウイルスの感染が広がり、皆様の大切な命を守らなければならないという決断から、残念ながら開催を見送ることにいたしました。又来年、安心してお会いできる日が来ることを願ってお便りを送らせていただきます。

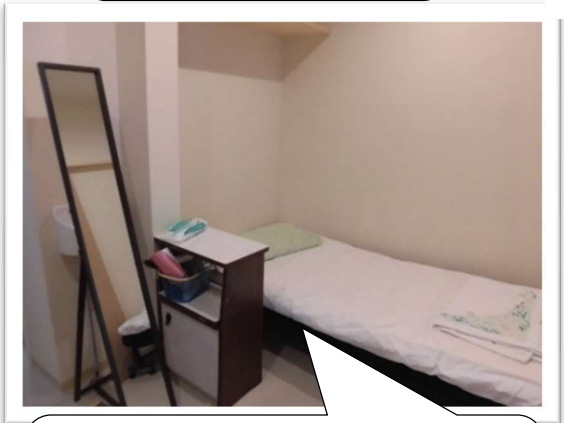
2020 年 3 月お風呂・ホールの改修を行いました。



明るく広くなった浴室です。入られた方からは色が落ち着いており気持ちよく入れると喜んでくださっています。



壁がなくなりホールが広く明るくなりました。



落ち着いた静養室です。様々な医療処置も落ち着いてここで行います。

様々な生活リハビリの紹介

今日を大切に生きる

日常生活の何気ない動作、
人と話す、笑う、手や足を使う、指先を動かす、全てが生活に即したリハビリです。心を動かす事、体を動かすことが日々の大きなエネルギーの源となっています。

おしどりの生活リハビリとは

おしどりでは住み慣れた場所で最後までイキイキと生活していただきたいとの願いを持っています。「今日も元気に過ごせて良かった！」と感じて頂けるように、又　自立・自律支援を目的として、今出来ること、したいことを支援し、行動にして頂くことを生活リハビリと考えています。ウォーキング・調理・音楽・手芸・習字etc、etc…一人一人の記憶・希望・夢に沿った活動を積極的に働きかけています。おしどりではこの生活リハビリを通して、「生きる」力を持っていただき「楽しめる人生」を過ごしていただきたいと願っています。

身体いきいき♪ お腹いきいき♪ 脳イキイキ♪ そして こころ いきいき

ゆめとまの家おしどり

ゆめとまの家おしどりでは、～**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～**のスローガンのもと、一人ひとりの声や思いを大切に日々活動しています。

『その人らしく』

以前、参加した研修にて、一番始めに講師の方にこう投げかけられました。『リハビリテーション（リハビリ）という言葉の意味を知っていますか？』

よくリハビリと聞くと、テレビで骨折したスポーツ選手が病院で体を動かしている映像が流れたり、ご高齢者が元気でいられるように、器械などを使って体操されていたりする様子が想像されます。もちろんそういった機能回復訓練というものもリハビリですが、これはリハビリの一つであって、本来の意味ではありませんというものでした。

リハビリテーションの語源は re(再び)habilis（ふさわしい）tion(～すること)と「再びふさわしい状態にすること」という意味になり、中世では「名誉の回復」という用語としても使われていたそうです。つまりリハビリとは「その人らしく生きる権利の回復を図ること」と言う意味です。

「会って話す」「電話をする」「一緒に食事をする」「肩を揉む」「得意なことや昔の話を教えてもらう」 など　これらはご本人にとっては嬉しいものであり、すべてリハビリになります。

ゆめとまでも、その人がその人らしく生活できるように、皆さんと共に「からだいきいき」「脳いきいき」「お腹いきいき」そして、「こころいきいき」活動していきたいと思います。

ゆめとまの家おしどりの特徴

段差あり

☆生活リハビリ
ゆめとまの家は普通の民家を活用しています。あえて段差を活かし、バリアフリーではなく、「バリアあり」の環境を活かしてリハビリの機会としています。家での生活が出来るように同じような環境の下で生活することで、自宅で自立した生活を営むための活動になり、また生活そのものをリハビリと捉えて、心身機能の向上を目的としています。

☆園芸リハビリ
草花や野菜などの身の回りにある自然に一年を通して関わることで、心身の活性化につなげ、機能の回復を目指します。認知症の予防・改善にもつながります。

昨年度から新たに理学療法士・作業療法士・看護師がチームに加わり、ともに連携し合いながら活動しています。

様々な専門職が関わることで、より専門的な視点でよりその人らしい生活とよりよい健康につなげることができつつあります。ゆめとまの特徴をさらに深めることができたため、昨年度は滋賀県社会福祉学会で「生活リハビリと園芸リハビリに機能訓練の視点を取り入れて」という研究テーマで取り組みについて発表することもできました。

2020 年度も身体・脳・お腹　そしてこころがいきいきとする活動を計画しております。毎年恒例の夏と秋のゆめとま畑の収穫祭など、地域の方も気軽に立ち寄って頂ける行事も計画中ですので、行事の際やお近くを通られた際はぜひお立ち寄りください。

また、普段の活動はブログを公開していますので、近江ちいろば会で検索してみてください。これからも住み慣れた地域で自分らしくこころいきいきと安心して暮らし続けられる社会づくりを目指して、地域とのつながりを大切にしていきたいと思います。今後ともよろしくお願いします。

動くからだ、躍るこころ！

総合事業

ふれあいの家

多くのボランティアさんが気軽にふれあい楽舎に集って下さるのが大きな恵です！
楽舎から生まれるさまざまな交流・会話は、日々の活動に幅が広がり、「来週が待ち遠しい！」「いつまでも元気でここに来たい！」など日々の生活意欲、そして“生きる意欲”へとつながって行きます。

毎週みなさんとお出会いするのが楽しみです。みんなとお話をしたり歌ったり、いろんなことをして楽しいです。
Ｋ美さん

体が軽くなりよく歩けるようになり元気になりました。気持ちが明るくなりました。　Ｍ子さん

おしゃべりしながらの散歩から始まる一日。盛りだくさんの楽しい行事を笑顔で、みなさんと一緒に過ごせる時間は私の宝物。
ボランティアＭさん

妻と死別して淋しかったけれど、おしどりでお世話になるようになって、淋しいことなくて楽しく、毎週待ち遠しいです。　Ｎさん

みなさんの声

総合事業・ふれあいの家の、「ここがいい～！」

年齢がいろいろの人で、参考になることが多く、人生も楽しみが増えました。　Ｉさん

他県から来たので友達が少なく、毎週おしどりの皆様やお友達に会えるのがとても楽しみです。あれが知りたい、これが見たいと言いますとすぐに取り入れて下さり感謝しております。　Ｉ子さん

「家に一人でいると、自分の病気のことばかり考えてしまうけど、ここに来ているとみんなと一緒にいろんなことをして、ごはんも食べられて楽しい。体の調子も良くなった。」　Ｍさん

皆様やさしくして下さり、楽しく過ごさせて頂いております。　Ｆさん

おしどり

おしどりふれあいだより 第113号　合併紙面

「総合事業」は、介護予防・日常生活支援総合事業が正式名です。2017年にふれあい楽舎にて開所された介護保険の事業所です。今年で4年目に突入です。近江ちいろば会唯一の介護予防のデイサービスです。従来の「ふれあい活動」については次項をご覧ください。

4月から・・

火曜　金曜

活動日が週2回になりました！

職員が増え、活動がさらに充実！

地域の人の信頼され、愛されるおしどりであり続けるようにがんばりたいです！

皆さんと一緒に元気で楽しく活動して行きたいと思います。いつまでも動く体を大切に、楽しいことを見つけに来て下さい。

お花いっぱい🌸ふれあい楽舎でのスタートで、ワクワクドキドキしています。皆様と一緒に、明るく楽しく過ごせるようがんばります！

ボランティアさんからいっぱい力をいただいています。人数も日数も増えた楽舎へ、これからもぜひお越しください！

リハビリの専門

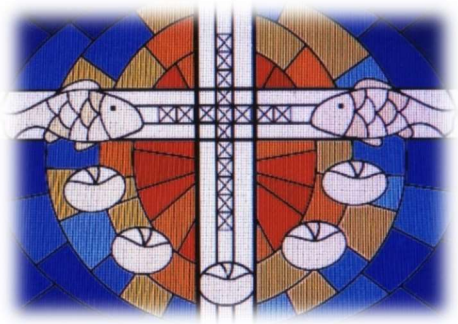
理学療法士・作業療法士が、活動に加わりました！

おしどり　4コマ劇場

その84．新型コロナは これで予防！

☺毎晩ほどほどにですね。

ふれあい楽舎のこれから



聖書の中にこんな話があります。ある少年が５千人のおなかのすいた人の中で、自分のための食事２匹の魚と５つのパンを差し出した。その結果、残りくずが１２のかごに一杯になりました。　この話をこんな風に考えてみました。私たち個々に与えられている能力は様々です。しかし、それを誰かのために活かす場があれば、そこから人を力づけたり、助けたり、知恵や力が集まってつながりができてきたり…こんなことが楽舎をきっかけに広がっていけばと想っております。そしていま、楽舎を中心に十を数える活動がなされています。これらの活動が続けられること、さらに豊かに広がるように歩み続けたいと願っています。

第二水曜・歌おう会

毎週金曜朝のウォーキング

第四水曜・健康教室

毎週木曜・ミニコンサート

第二木曜・筆に親しむ会

第三土曜・サロン恵

【編集後記】

今回、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、つつじ祭りを中止することに致しました。大変残念な想いではありましたが、こうしておしどりグループの活動を振り返る時を持ち、地域の皆様、ボランティアの皆様の助け手のもと、おしどりグループの想いである「一人ひとりを大切に」が実現できていると改めて実感しました。

来年のつつじ祭りは、オリンピックのように、コロナウイルスに打ち勝った証としてより一層盛大に開催できればと思っております。皆様もどうぞご自愛下さい。