

おしどり ふれあいだより

第 115 号 (2020 年 6 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@chiroba.jp

【総合事業】ふれあいの家おしどり活動報告 (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

活動 4 年目に入りました!

【総合事業】ふれあいの家おしどりは、今年6月で開所3周年を迎えました。

住み慣れた地域で今の自立生活の継続に必要なことは? “歩く・立つ・持つ” ための筋力維持、人との温かいつながりや会話、生活のメリハリの中から生きる楽しみを見つけることではないでしょうか。ふれあいの家はたくさんのチャンスがある場所です!

ある日、開所以来ずっと来られている A さんが何気なく口にして下さいました。

「おしどりでお世話になって人生プラスになっている。おしどりの
おかげで生きられているんやで。本当に感謝しているんや。」

A さんをはじめ地域の高齢者の方にとって、“安心して生活が送れる、そして生きる希望が持てる場所” となっていることに私達はうれしい気持ちで一杯になりました。これからも“生きる力” が生まれる活動を続けて行きます。多くの方が集われることを願っています。



A さん作の
味のある
「祝三周年」
の字

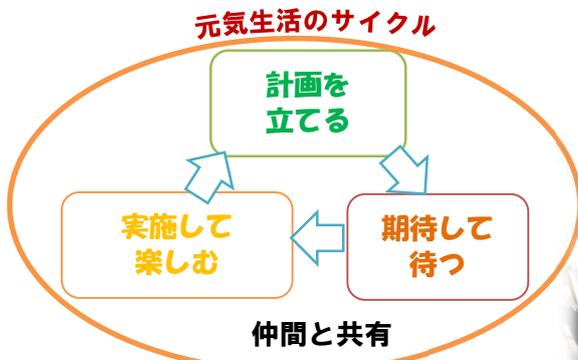
生きる楽しみが持てる活動とは?

現在“コロナ自粛”の只中において、“自粛疲れ”という言葉をよく耳にします。ここを乗り切ってコロナ収束の折には、遊びに行こうと今から計画し期待に胸を膨らませている人も多いはず。楽しみが待っているから、日常の生活意欲も湧いて来ます。

このように「計画する→期待して待つ→実施して楽しむ→新たな計画を立てる」といった一連のサイクルが重要だと思います。そして、このサイクルをふれあいの家の仲間と共有することで、充実感が何倍にも膨らみます。

OT・PT による体力測定

現在の自分の身体の状態を知ることも大事ですね。そして定期的な体力測定で、筋力の変化を数値化します。



積極的に動きを
自ら真似てみる



楽舎横の畑。野菜の成長を見守りながら数か月後の収穫を楽しみに待つのも、生活の糧のひとつです。

さあ始めよう! “筋活” せいかつ



動くからだ、躍るこころ!



「脳いきいきアート」の作品づくりと、
調理レクリエーションの様子

頭を生き活きと刺激するアート、手順を思い出しながら五感を
をはたらかせる料理、どちらも認知症予防にも効果的です。



【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 毎週火曜・金曜日（*月8回）

○場 所 湖南省サイドタウン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、
湖南省地域包括支援センターへご相談下さい。

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載して
います。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載して
います。ぜひご覧ください。

近江ちいるば会

検索

おしどり 4コマ劇場
その86. さがしもの



☺かばんの底に大事にしまっていると
思ったら・・・(^_^;)

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があります)