

おしどりミニだより



OMI CHIROBAKAI

社会福祉法人近江ちいろば会
デイケアの家おしどり

2020年11月吉日

秋の深まりを感じる今日この頃です。

いつもデイケアの家おしどりをご利用下さり誠にありがとうございます。
新型コロナウイルスは収まる状況どころか又第三波の心配が出てきました。
インフルエンザも流行する時期です。ウイルスに翻弄されないように、
しっかりと、うがい、手洗い、消毒、マスク着用に努めてまいります。
今月もよろしくお願いたします

畑のリハビリ

おしどりの庭に小さい畑があります。季節が感じられ楽しめる畑です。今夏はサツマイモの苗を植えました。作業が始まると「子供の時からさせられたわ～」と思い出話に盛り上がります。「私やったことないから教えて!!」と高齢になってからも新しいことにチャレンジする気持ちなど会話が飛び交う中、苗を植えました。日に日に成長する畑を見ては「芽が出てきたな」「水やりもいるな」と苗の成長を楽しみにしながら草引きもいっきとされます。外で作業をしている間は腰や膝が痛かったことも忘れ、汗をじんわりとにじませながら、イキイキ作業され「ここに居るのが一番楽しいわ」と笑顔で言われます。

畑の野菜作りは、身体面では下肢筋力の維持向上と体全体へ循環機能を活発にしています。精神面においても充実感と喜びがありプラスへと繋がっています。リハビリとして心身に良い影響をおよぼしています。収穫した野菜はおしどりの昼食やおやつになって全員で味わいます。

植える、世話をする、育てる、収穫をする、調理する、食すということを、一連のつながりとし、心身共におしどりの目指す「**いい日常生活の支援**」に今後も皆様と取り組んでいきたいと考えています。そして皆さんがイキイキできる場所を目指して野菜作りを続けて行きたいと願っています。



立ったりかがんだりの繰り返しは全身の筋力の維持効果に役立っています。

お芋のつるも**栄養満点!!**
懐かしい味です。おいしくツルまでいただきました。



いい日常生活支援

干し柿作り



毎年恒例の干し柿作りの様子です。最近では持たなくなった包丁も慣れた手つきです。すると皮をむいて下さり、沢山の柿を干すことが出来ました。さて今度は口に入る時期が楽しみです！

コスモス畑にドライブ

近江八幡のコスモス畑に行ってきました。壮大な景色でした。コスモスの中を散歩・・・風が吹いて気持ちいいね～



ボッチャを楽しみました。



「ボッチャ」をご存知ですか？

ヨーロッパで生まれた高齢でも障害があっても誰でもできるスポーツです。パラリンピックの正式種目です。ジャックボールと呼ばれる白いボールに赤、青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり他のボールに当てたりしていかに近づけるかを競い合います。おしどりでも午後のひと時にボッチャを楽しんでいます。一体感、競争心、筋力維持、精神の安定など良い効果が期待出来ます。

年末、年始のお知らせ

年末は**12月29日（火）まで営業**いたします。

年始は**1月4日（月）から営業**いたします

ご不便をおかけいたしますがご協力の程お願い申し上げます。尚、入浴などご心配のある方は担当のケアマネにご相談くださるか直接おしどりにお問い合わせください。