

おしどり ふれあいだより

第 127 号

(2021 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@chiiroba.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)

開所 4 周年を迎えました！

2017 年の開所から丸 4 年が経ち今年の 6 月で活動 5 年目に入りました。開所当初は 3 名のご利用者さんと 2 名の職員とで週 1 回でスタートしましたが、現在では 15 名のご利用者さんと 5 名の職員（理学療法士 1 名）となり、週 2 回ますます充実した活動となっています。ご利用者様や地域の皆様、行政・ケアマネジャーさん、そしてボランティアの方々のご支援によるものと感謝申し上げます。依然コロナ禍が続く中、感染予防の対策をしっかりと取りながら、希望を見つけることのできる活動をこれからもおこなって行きたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

“今” の生活をつづけて行くために

年齢を重ねると気力や体力が減る傾向があると言われてしています。今はコロナ自粛でますますその傾向が心配されています。そんな日常から、“動くからだ、躍るころ”を養うには・・・!?



1 つは、**他者との交流**です。ふれあいの家での様々な活動を通して、仲間との交流が生まれます。仲間と一緒にすると新たな楽しみが生まれ、「また来週元気で会おう！」と、日々を過ごす目標ができます。また、「あの人みたいに私も元気でがんばらんと」と、同年代の仲間から元気と刺激をもらえるのも人と交流を深める大きな意義です。

2 つ目は、**適度な運動を続けること**による筋力維持です。ふれあいの家では、**セラバンドを使った下肢筋力維持の体操**をしています。転倒予防に大きな意義があります。また、朝いちばんの笹路川沿いのウォーキングは心身のリフレッシュにもなっています。

ふれあいの家はどんな所ですか？ みなさまの声から♪

- 一人にいるとなかなか歩いたりできない **ここでは無理しすぎないようにきちんと見てくれているので安心して体を動かせます**
- いろいろな人の話が聞けて**自分の視野が広がります**
- 同じ年代の者同士で話ができ**気を使わなくていい仲のよい友達に会いに来るかんじです**



体力想定を定期的に行うことで筋力状態が確認できます。



理学療法士と相談しながら安心して取り組みます。

希望が丘で新緑を感じる

5月の晴れた日、みんなで新緑ドライブに出かけました。新しい芽が噴き出すエネルギー、目に優しい緑に包まれ心も穏やかになります。

今回は遊具のある花緑公園で池にいる大きな鯉を見たり、お母さんと遊びに来ていた小さい女の子と触れ合ったりしながらの散歩。水色の小さく美しい花、ネモフィラも綺麗に咲いていました。

綺麗な白い花が咲いている木を発見！あれは何の木？と言いながら近付いてみると、「なんじゃもんじゃの木」と名札がありました。「なんじゃもんじゃの木って聞いたことがあるけど、こんな木やったんやな！綺麗な白い花やね！」などみんなで話しながらの楽しい散歩ができました。



【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「チェックリスト」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どちらの方もまずは、**湖南市地域包括支援センター**へご相談下さい。

おしどり 4コマ劇場 その98. 注射の効果



☺思わぬ副反応が(^o^)

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。

近江ちいろば会

検索