

## 身近なものを使って・・・

ある体操の日、「転んではいけないけど、ふらつくことがある」「自分でもすり足になっているのがわかる。でも直せない」という声が上がってきました。そこで「タオルギャザー」ならぬ「新聞紙ギャザー」「手ぬぐいギャザー」をやってみました。裸足になり、足先を使って、たぐりよせてみました。また、足だけを使って、新を半分に折ってみました。「丸めるのは、難しいね」「これは足の指のいい運動になるね」と、皆さんから声が上がりました。



この体操は、身体のバランスが悪くなった、ふらつき症状がある方におすすめです！！

足の指先の力は、年代とともに右肩下がりになる傾向です。足の大きな筋肉(大腿四頭筋など)を鍛えることはもちろんですが、プラスして、足指をきたえることも転倒予防に繋がります。



## 春の訪れを感じています



嘉響では、機能訓練を兼ねて、散歩を行っています。散歩をしながら、春の訪れを感じることが多くなりました。「土手の河津桜が咲いているから一緒に見に行こうよ」と誘ってくださる利用者様もいます。

「ひのくま神社の河津桜が2輪咲いたよ」

「こぶしの芽がふくらんできたよ」「春のにおいを感じるよ」「山の色が変わってきたね」とおしゃべりしながら、季節を感じています。

散歩中、すり足にならないようアドバイスを行っています。ひなたぼっこをして、木漏れ日を浴びている方もいます。人それぞれ過ごし方は違いますが、ゆっくりとした時間が流れています。



ホームページ

<http://www.surugakai.net/kakyou>



静岡県葵区富沢 1542-39 社会福祉法人 駿河会 晃の園内 電話 054-270-1210  
見学・体験随時受け付けております。(担当:加藤・成瀬)

発行/デイサービスセンター嘉響(季刊誌)

# ひのくま

令和4年4月 発行



嘉響の窓にも暖かく柔らかな光が入る日が多くなりました。

新型コロナウイルス第6波の蔓延が続き、今年もマスクが欠かせない日々が続いています。コロナウイルスの流行が少しでも落ち着くことを願いつつ、私たちは前を向き、「今できること」「今しかできないこと」を楽しみや生きがいに変え、同じ時間を過ごしていきたいと思えます。

上の写真は、ある本を見て利用者様から「これ作ってみよう」と声上がり、作成することになりました。作成する日や必要な物品を一緒に考え、アイデアを出し合いました。実際作り始めてから、「絵を描いた方がいいね」「色鉛筆を使ってみよう」と本から一歩飛び出した作品を2週に渡って仕上げていきました。何気ない会話から本を超えたアイデアが上がり、オリジナリティあふれる素敵な作品を仕上げることができました。



## 心も体もほっこり 新春日替わり鍋

コロナウイルスの流行により、人が集まって食事することが減っています。親戚の集まりや、食事会がなくなってしまったという話や「嘉響でみんなで食事ができることがうれしい」と話す利用者様もいます。そんな中、嘉響では感染予防を行いながら、営業を行っています。パネルがある環境や、食事中は黙食をお願いする部分はありますが、みなさんと同じものを食べて新年の祝いをし、今年一年を元気に過ごせるよう祈りをこめて、日替わり鍋を用意しました。



お口の体操後、「今日は鍋なんだね。いいにおいがしてきた！」という声が聞こえてきました。汁の味や、具はもちろん日替わりで、皆さんの好きそうなものや、骨を強くなる食材・肌がつやつやになる食材など職員の気持ちをプラスしたお鍋が出来上がりました。黙食ではありますが、誰かと一緒に食事することで会話が生まれます。「おいしいね。」「家で作ってみようかな」「ちょっと塩気があったほうがいいね」など、みなさんの気持ちや声がピースとなって広がり、嘉響でパズルとしてくっつけることができます。「なぜか嘉響にくるといつもより食べてしまう。」そんな利用者様もいらっしゃいます。「食」には何か底知れないのチカラがあるのは間違いないようです。



## 季節にあった字を書きたい

午後の活動はご自身のやりたいものに取り組まれています。その中でも、「字を書きたい」とおっしゃる利用者様が増えてきました。「今の季節にあったものを書きたい」「梅って大きく書きたい」とさまざまな想いを持っておられます。ある利用者様は、ご自分の書きたい字を並べ、職員と一緒に選び、書道経験のある職員のお手本を見ながら書いています。



ご自身が納得できた作品を嘉響の玄関に飾っています。これを見て、「私も字を書きたい」「最近カラオケをやっているから、今日は字を書くことにしようかな」「ちょっと季節が変わってきたから、春に関する字を書いてみようかな」とおっしゃる利用者様もいます。

現在はパソコンやスマートフォンの普及により字を書いたり、手紙を交換することが少なくなり、字を書くことがめっきり減ってきています。「昔は、お礼の手紙を手書きで書いたものだよ」と言葉を大事にするとともに、書を通して季節を感じるのが嘉響のブームになっています。

## パリパリ アツアツ おいしいね

ある日 利用者様から、「餃子と言えば、焼き餃子だよ。パリパリのアツアツの餃子を食べてみたいよ」という声を頂きました。そこで栄養士と相談をし、焼き餃子を提供することになりました。

実は栄養士さん、ラーメン屋でアルバイト経験があるそうです。みなさんに伝え、「今日はラッキーだね。本場の焼き方の餃子が食べれるね！」とみなさんから喜びの声が聞こえてきました。



嘉響では、ご自分の食べる量をご自身で決めて頂いています。「いつも3つしか食べないけれど、今日は焼き餃子だから4つにしてみようかな」食べてみると、「パリパリでお腹いっぱいだよ。」「すごくおいしかったよ」といつもより、食が進む利用者様が多くいらっしゃいました。