

おれんじの屋根

施設長より

「ジュリー」?

元気な気持ちで暮らす

私は、最近、最年長の利用者さん(Tさん:女性)から、こう呼ばれています。もちろん、一世を風靡したアイドル中のアイドル、「ザ・タイガース」のボーカルだった沢田研二さんのことです。どこも似てはいませんが、「ジュリー、かっこいい」と言われると、やはりうれしくなります。

Tさんは、現在82歳ですが、心も気持ちもとても若々しく、若いイケメンの男性が大好き。先月のしょうぶの里まつりや今月あった健康診断でも、イケメンの若い男性が来ていないか、とても楽しみにされていました。コロナの流行期に初めてオンライン面会に挑戦されたのもTさんでした。地域の方が週1回行方「さをり織り」にも毎回参加され、先日は自作のかわいいポシエットを自慢げに見せておられました。

さて、開設24年目を迎えたしょうぶの里でも、利用者さんの高齢化や老化が進みつつあります。特にここ3~4年のコロナ禍での制約が多く変化の少ない生活は、利用者さんの心の動きや生活での意欲を減退させ、それが活動や運動量の減少となり、体力や筋力の低下は確実に進んだように思われます。

高齢化や体力の低下により、移動や食事、入浴、排泄などの日常生活で今までできていたことができなくなり、より多くの支援や介護が必要となってきています。転倒や事故が心配され、通院の回数等も年々増加の傾向にあります。

活動にも以前ほど参加できなくなり、活動も身体に負担のかからないものへシフト。もともと多くはなかったけれど、畑や花壇の手入れなどの作業的な活動は、一部の利用者さんが季節のよいときにだけ行うようになってきています。入浴も、これがその日のメインの活動となってきました。

今までできていたことがだんだんできなくなることは、利用者さん本人にとっても、つらいことかも知れません。ですが、私たちは、入所という制約のある生活の中でも、利用者さんには可能な限り豊かな人生、幸せな人生を送っていただきたい、もっと生活を楽しくしてほしいと願い、支援や介護に追われるだけでなく、“ワクワクする”生活や活動をもっと多く取り入れたいと思っています。

なので、Tさんのように、年を重ねても気持ちを若く持ち続け、明るく生きる、元気な気持ちで暮らす、そういうことが、これからの利用者さんにとって一番大事で価値のあることかなとつくづく思います。

かくいう私も70歳の台まであと少し。他人ごとではなく、自分自身のこれからを含めて、どういう気持ちの持ち方や暮らし方がよいのかを考えるヒントをTさんの姿からいただいているような気がしています。



書き遊ぶ「居心地」

鶴屋デパートの経営陣が代わった時がありました。するとその後、上役クラスの人が入口でウロウロし始めました。この人たち何をしているのだろうと不思議に思いましたが多分言われたのでしょう、『お客様ファースト』と。

それからすぐ入口に自動ドアが設置されました。それまでデパートに自動ドアがなかったのです。

国連勧告で入所施設は大きく影響を受けています。国も自治体もそれに右へならえを始めたからです。形だけでもと。水俣病に関する話し合いでは国側は制限時間を過ぎたからとマイクのスイッチを切りました。形だけの話し合いでした。

ゆうゆう会会長の瀬上です。コロナの再流行の兆しがあります。ご用心ください。

入りにくいという意味で『敷居が高い』という言葉がありますが、逆にいつも同じ場所にいる人がいます。そういう場所って本人にはとても落ち着く場所なのでしょう。なぜそこに毎日いるのだろう、何の意味があるのだろうと他人は深く考えずについスルーしてしまいます。でもまず本人ありきであるべきです。

入所・通所・グループホーム・在宅支援とかいろんな形があるでしょうが、本人たちはどうなのでしょう。

『本人ファースト』でいくと一番居心地のいい場所はど

こかが判断の基準となるべきでしょう。単に形ではなく...

七夕まつり&七夕そうめん

7月5日(金)、一足早い七夕まつりのイベントを行いました。

この日の昼食のメニューは「七夕そうめん」。
天の川をイメージしたそうめん。見た目の涼しそうで、皆さん、おいしそうに食べていました。

昼食後、職員考案のアレンジ版はないちもんめ「ハローおりひめ グッバイひこぼし」というゲームをしました。

おり姫チーム、ひこぼしチームの2つのチームに分かれ、各チームのおり姫とひこぼしを1名決め、おあの子がおり姫？あの子じゃおからんよと歌いながらおり姫チームはひこぼしチームのひこぼしを、ひこぼしチームはおり姫チームのおり姫を誰か当て、おり姫とひこぼしが出会うというゲームです。なかなか白熱したゲーム展開で盛り上がっていました。



ごあいさつ

私事で大変恐縮ですが、この度一身上の都合により7月末日をもって退職させていただきますことになりました。わずか5ヶ月間ではありましたが、障がい支援の実際に触れ、理解が深まり多くを学ぶことができました。皆様にはこれまで温かいご指導を賜り深く感謝しております。

しょうぶの里での経験を糧とし、今後も自分を磨いていきたいと考えております。この5カ月の日々は私にとり、普段味わえない楽しい思い出となりました。

皆様のますますのご清栄を心よりお祈り申し上げます。

大変お世話になり、ありがとうございました。

看護師 宮村裕子

給食室より

8月 イベントメニュー

- 9日(金) 誕生会
- 14日(水) リクエストメニュー
- 22日(金) アイスフェス
- 29日(木) リクエストメニュー



《こまめに水分補給を！》

散歩した時、スポーツをした時、入浴後など体を動かした時や汗をかいた時も意識的に水分を摂取するようにしましょう。

水だけでなくノンカフェインのお茶(麦茶など)も利用し、夏季の脱水に気をつけましょう。



管理栄養士 厚地

医務室より

～熱中症予防策について～

いよいよ夏本番、今年度より環境省から「熱中症特別警戒アラート」が運用開始されるなど、熱中症は全国的に深刻な問題となっています。今回はその予防策としての具体的な方法を紹介します。気持ちい夏を乗り切って元気に過ごされたいように。

《涼しい飲み物の工夫》

- ・フルーツを冷凍して入れた冷たい水や紅茶
- ・ミントなどのハーブを入れた香り付きの冷たい飲み物
- ・スポーツドリンクに氷を入れて冷やす。

《冷却グッズの使用》

- ・ネッククーラーやミスファンなどの冷却グッズの使用。
- ・冷えたタオルを首に巻いて体を冷やす。
- ・冷却スプレーで顔や腕などを冷やす。

《休憩スペースの設置》

- ・木陰や日除けのある休憩スペースを設ける。
- ・ベンチやテントなど日陰を作れるものを用意する。
- ・扇風機や冷房が利用できる休憩場所を確保する。

《暑さ指数の活用》

- ・携帯アプリやウェブサイトで暑さ指数を確認する。
- ・危険な指数の時は無理のない活動にとどめる。

《周囲の気づかい》

- ・周りの人の様子を見守り、異常に気づいたら声をかける。
- ・お互いに声をかけ合い、こまめに休憩を取り入れる。

《服装の工夫》

- ・通気性に優れた素材の服装を選択。
- ・吸水速乾素材の肌着を着用する。



看護師 宮村

《8月の行事予定》

- ☆ 1日(木) 訪問歯科
- ☆ 3日(土) 県育成会大会宇城
- ☆ 5日(日) 訪問リハビリ 職員研修会
- ☆ 8日(木) 訪問歯科
- ☆ 9日(金) 誕生会
- ☆ 11日(日) 山の日
- ☆ 12日(月) 振替休日
- ☆ 13日(火) 吉村さんのお話し会 ミールラウンド
- ☆ 19日(月) 訪問リハビリ
- ☆ 20日(火) 口腔ケア ワクワク活動(通所)
- ☆ 21日(水) 避難訓練
- ☆ 22日(木) 訪問歯科 アイスフェス
- ☆ 23日(金) 《虹の和盆踊り》参加
- ☆ 24日(土) 市育成会定期大会
- ☆ 26日(月) 職員会議、給食委員会 訪問リハビリ
- ☆ 27日(火) ミールラウンド
- ☆ 29日(木) 訪問歯科

※予定ですので変更になることがあります。ご了承ください。

～編集後記～

梅雨も明け夏本番！
今年の夏はどんな暑い夏になるのか。コロナ感染者数も熊本は全国的に見ても多いということ、いろんな不安材料が…。しかしどんなに考えても暑いものは暑い！だから気持ちよく切り替えて楽しもう！
ということで代表的な熊本県内の花火大会情報。

- 8/11(日) 御船がっつぱ祭り 3,000発
 - 8/15(木) 人吉花火大会 3,000～5,000発
 - 8/15(木) 山鹿灯籠まつり
 - 8/23(金) うと地蔵まつり 3,000発
 - 8/24(土) 江津湖花火大会 10,000発
- などなど、他にもまだまだありますが、今年は何と2つの花火大会に行けたらいいなあと思っています。
暑さ対策と感染症予防対策を徹底してこの夏を楽しみましょう！！

～第87号～

令和6年7月25日発行
発行元 しょうぶの里
熊本市西区小島9丁目14-58
TEL (096) 311-4588

