

おれんじの屋根

施設長より

「わくわくする気持ち、少しの幸せ感」

私ごとながら、もう10年くらい、アルコールは週末だけにしています。金曜日に缶ビールを3本、土曜日、日曜日に2本で計7本、結局、毎日1本飲むのと変わりはないのですが。そうすると、金曜日の昼ぐらいから、今日はビールが飲めると、少しだけわくわくした気分になります。日々の生活では、大きなことやたくさんのごでなくても、この「少しだけわくわくする気持ち(少しの幸せ感)」を持てることが大切かなと思います。

利用者さんの生活も、年度初めの職員会議では毎回、「メリハリのあるわくわくする生活」を大切にしてほしいと話していますが、昨年来の新型コロナウイルスの感染拡大のため、残念ながら里内に閉じこもる生活を余儀なくされています。

そんな中、職員で、しょうぶの里内で利用者さんが楽しめる活動や行事を工夫してくれています。5月26日には、「パンバイキング」がありました。お昼に、A型事業所の「NICE」さんからパンの訪問販売に来ていただき、玄関前のテントで利用者さんが食べたいパンを買う。そのあとデザートも、同じく「夢みるく」さんのアイスクリームの出張販売で、利用者さんたちはわくわくしながら買い物をされていました。パンとデザートだけですが、里内で好きな物を自分のお小遣いで買って食べる体験ができたことはとてもよかったと思います。利用者さんは、口々に「楽しかった」、「おいしかった」、「またしたい」と話をされていました。

そして、今月18日は、コロナのために中止となったしょうぶの里まつりに代わる一足早い「夏まつり」。利用者さんたちはずいぶん前からとても楽しみにされていました。当日は、あいにくの天気ですが室内の実施となりましたが、焼き鳥やホットドッグ、たこ焼き、フライドポテトなどのお祭りメニューや飲み物、デザートを楽しまれたり、カラオケ大会や射的や魚つりなどのゲームを楽しまれたりと、夏祭りを十分楽しんでおられました。

いずれもそんなに大きな行事ではありませんが、日々の生活の中では、こういった少しでも「わくわくする気持ち」を持てる活動やできごとがあることが大切だと思います。それが生きる喜び=幸せ感につながり、大きな幸せ感でなくても、ちょっとした幸せ感が得られる生活に。利用者さんに限らず、毎日を生きて生活するためには、こういう小さなわくわく感や幸せ感の積み重ねが貴重だと思っています。

ワクチン接種が進みつつあり、しょうぶの里でも7月に予定していますが、新型コロナウイルス感染の終息がいつなのか、まだ見通せる段階には至っていません。これからも、いろいろとアイデアを出し合いながら、今回のような取り組みをもっともっと拡げていきたいなど改めて思ったところです。



※写真は「夢みるく」さんのFacebookより借用しました。



※写真は「まちパンLab」さんのホームページより借用しました。

書き遊ぶ 「海外車事情(フランス)」

ゆうゆう会会長の瀬上です。この難しいとき、皆様のご協力に感謝申し上げます。

コロナ禍の自粛中、過去の旅行が懐かしく蘇ってきます。10年前、フランスでバス観光中、高速道路サービスエリアで休憩した時、広い駐車場であれっ?と違和感を覚えたことがありました。どの車も全く同じサイズでまるでマッチ箱がきれいに並んでいるようでした。ガイドさんに聞くと原因は路上駐車にあるということ。

フランスの建物は石造りなので簡単に車庫が作れず、必然的に路上駐車になるわけですが、大きい車だと空きスペースに割り込めず、自然と皆同じサイズになったそうです。大型乗用車に乗っている人は

車庫付きのお屋敷に住むお金持ちだけと教えてくれました。

また、都会を離れると町の交差点は信号でなくロータリーになっていて、いちいち停まらず回りながら先へ進めますが、日本の高齢者は運転は無理でしょう。車列に割り込むのが難しくて怖いし、目が回る…。

去る令和3年6月16日 しょうぶの里入所者北岡太士さんのお母さまがご逝去されました。心よりお悔み申し上げます。



しょうぶの里まつり

昨年同様、今年も新型コロナウイルス感染症の影響で毎年恒例の《しょうぶの里まつり》が中止になり、何か思い出になる行事ということで、季節先取りの《しょうぶの里 夏まつり》を開催しました。当初の予定では屋外ということでしたが、当日あいにくの雨模様で屋内での開催になりました。

浴衣を着た利用者さん、カラオケ紅白歌合戦で自慢ののどを披露する利用者さん、食事コーナーはホットドッグ、たこ焼き、フライドポテト、焼き鳥、きゅうり漬けと並び、射的や金魚すくいならぬお菓子すくいゲームコーナーも充実してました。



給食室より

☆6月のイベントメニュー☆

- 6月 2日 誕生会(おやつ)
ケーキ コーヒー他
- 6月 11日 リクエストメニュー(昼)
メロンパン&クルミフランスパン
イタリアンハンバーグ 混載サラダ
コーンポタージュ
- 6月 18日 夏まつり
ホットドッグ フライドポテト
たこ焼き 焼き鳥etc
- 6月 28日 リクエストメニュー(昼)
天丼 キャベツのサラダ
えびしんじょうの吸い物
冷やし白玉ぜんざい



無性に「〇〇が食べたい!!」でわかる体に足りない栄養素
〜〜チョコレート編〜〜
チョコレートが無性に食べたいときは77kcal/4(Mg)が不足しているかもしれません。
Mgが不足すると体の中に栄養素が行き届かず疲れやすくなってしまいます。しかしチョコレートの食べ過ぎは禁物なので、代わりにナッツ類や昆布、ほうれん草、ごまなどMgを多く含む食品を摂るように心がけましょう。

管理栄養士 厚地

医務室より

健康診断と新型コロナのワクチン接種について

梅雨も後半に入り、本格的な夏が近づきつつあります。このような季節の変わり目は体調が崩れやすい時期です。

さて、7月は全利用者さんと全職員の健康診断が7月8日にJA厚生連の検診車がきて実施されます。年2回行われる健康診断ですが、昨年度は2回目の健康診断が新型コロナウイルス感染症の影響で中止になり、ご迷惑をおかけしました。状況によりませんが今回は実施予定です。

また、健康診断と同じ7月8日と7月15日に利用者さんの1回目の新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を行います。初めてのワクチンの接種ですので副反応などに注意を払いながら行ないたいと思います。今回のワクチン接種は、毎年インフルエンザ予防接種でお世話になっている西区城山の池田内科医院様より往診にて接種していただきます。

看護師 齊藤

《7月の行事予定》

- ☆ 1日(木) 訪問歯科
- ☆ 2日(金) 誕生会
- ☆ 5日(月) 職員会議・給食委員会
- ☆ 6日(火) セツまつり 訪問リハビリ
- ☆ 8日(木) 健康診断 新型コロナワクチン接種(利用者1班1回目)
- ☆ 9日(金) 新型コロナワクチン接種(職員1班1回目)
- ☆ 12日(月) 新型コロナワクチン接種(職員2班1回目)
- ☆ 13日(火) 訪問リハビリ
- ☆ 14日(水) 新型コロナワクチン接種(職員3班1回目)
- ☆ 15日(木) 新型コロナワクチン接種(利用者2班1回目) 訪問歯科
- ☆ 16日(金) 新型コロナワクチン接種(職員4班1回目)
- ☆ 19日(月) PCR検査(職員) 職員研修会
- ☆ 20日(火) 訪問リハビリ
- ☆ 26日(月) 涼もう会
- ☆ 27日(火) 訪問リハビリ
- ☆ 29日(木) 新型コロナワクチン接種(利用者1班2回目)
- ☆ 30日(金) 新型コロナワクチン接種(職員1班2回目)

※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〜

急バッチで新型コロナワクチン接種が進んでいます。しょうぶの里でも7月、8月で利用者さんと職員のワクチン接種が予定されています。個人差はあるものの、多少の副反応が心配ではありますが、これです少しは以前の生活に近づけるかなと期待しています。旅行に行きたい、友人たちとワイワイにぎやかに食事をした、お酒も飲みたい...
今まで我慢していたことを我慢せずできる日まであと少し!

〜第50号〜

令和3年6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

