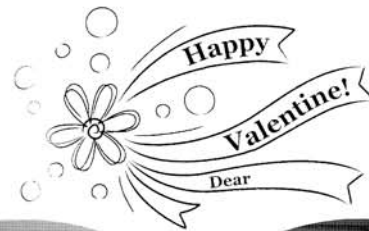


# 感謝の気持ちを込めて



奥さんからご主人へ「これからもよろしく」

男性お二人。「ありがとう」の笑みです

当日、メッセージカードを手渡された男性陣は驚きましたが、すぐに満面の笑みがこぼれました。それを見た女性陣からも笑みがこぼれます。手作りカードからさまざまな思いがあふれ、とてもすてきなひとときとなりました。

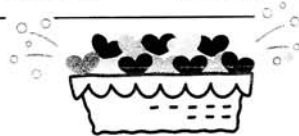
（梅の木寮ユニット型）

佐藤 香

いつもは、ペンを持つ機会少ない方々も、考えながら一字一字記入されていました。「ありがとう」「これからも仲良くしてください」と短い言葉ですが、さまざま思いがこめられています。

去る、二月十四日はバレンタインデーでした。ひのきの家では、生活者（利用者）と職員が一緒になって、生活者と職員合わせて男性三人に手作りのメッセージカードを送りました。

日頃、口ではなかなか言えない「感謝の気持ち」や「これからよろしく」の気持ちを伝えるために、一人ひとりのハーートのメッセージカードに思いを書き込みました。



# 先進施設に学ぶ



去る二月十五日(月)に、綾部市上杉町にある「グループホームつえすぎ」(社会福祉法人松寿苑)の見学に行ってきました。

二〇一一年度、認知症対応型グループホーム開所にむけて他の先進施設に学び、いこいの村独自のグループホーム作りを具体化するためです。



グループホームつえすぎ

案内してくださった「グループホームつえすぎ」の管理者、田中良樹さんは、「利用者の方は、この地域の住民の一人です。ご家族や地域とのつながりを大切にしていきます」

「一人ひとりに合った支援をする」ことや利用者が持つ力を引き出し、必要以上に出す必要がないで、できないことだけを支援するように心がけています」と話してくださいました。

## 振り返り、気づき

私たち梅の木寮の生活者(利用者)支援について振り返ってみると、まだまだ次の仕事の時間を気にしたり、職員の都合で声かけや促しをするなど、生活者のペースに合わせた支援よりも職員の動きに合わせてもらっている面も

多々あるということに改めて気づかされました。一人ひとりに合った支援(個別ケア)や生活者の思いを実現していくために大切にすることは何なのかを、今一度、職員一人ひとりが自身に問い直してみる必要があると思います。

## 地域とのつながりを大切に

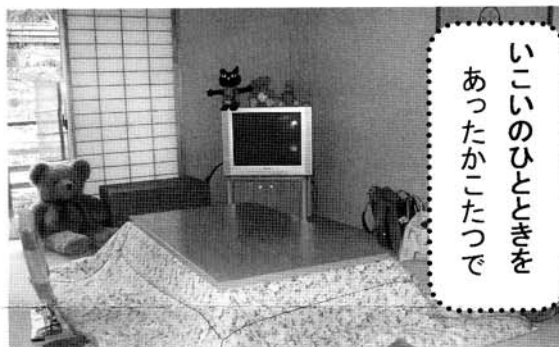
見学をした「グループホームつえすぎ」はデイサービスセンターも併設されています。近くには小学校があり、民家が立ち並び中に溶け込む形でたずねていました。五名の利用者が生活を共にされています。あらかじめ定められた日課はなく(職員からのお誘いや働きかけがされています)、一人ひとりがそれぞれに自分のしたいことをして過ごされているとのこと。

たとえば、近所の方に借りた畑で野菜を作り、収穫して、それで職員と一緒に調理をしたり、食事の献立の材料を買うために新聞のチラシ広告を見て職員と一緒にスーパーへ

買い物に行くこともされています。また、ご家族が来られて一緒に外出をしたり、地元にあるサロンに参加されることもあるということです。



いこいのひとときを  
あったかこたつで



昔からのなじみの方々とのふれあうなど、ご家族や地域の方々とのつながりを大切にすることで、これまで培ってきた人(家族)との関係や地域、社会との関係が続いていることがなにより、認知症の

方々にとっても刺激となる生きがいとなっているのではないのでしょうか。

## 一人ひとりが大切にされる家

「住み慣れた地域で一人ひとりが大切にされる家」

この理念を掲げ、その言葉の持つ意味をしっかりと理解し、考えていくことが、大切であり、これから検討を重ね形にしていきます。

まずは、今の支援のあり方を見直すところから始めます。私たちの目の前にいる生活者の一人ひとりが何を考え求めているのか、想像力をもって向き合うこと。急がない、ゆったりと構える(待つ)援助(話をしっかりと聴く)ことができる職員でありたいです。そして、思いを実現させ、ともに喜びあえる暮らし創りができるよう努めます。

(認知症対応型共同生活介護 開設準備チーム 金子泰治)

健康の豆知識  
気軽に元気に運動を



日々、私たちは、何かと体を動かしていますが、体操や運動となると意識をしないとなかなか続けていくことができません。

運動による様々な効能

適度に運動をすることで、

- ① 心肺機能が高まる
- ② 食事がおいしくいただける
- ③ 心地よい睡眠につながる
- ④ 疲労回復につながる

等の効果が挙げられています。また、声を出して回数を数えることでも心肺機能が高まります。

綾部東部デイサービスセンターでは「肩こり予防体操」や「転倒予防体操」を毎日、取り組んでいます。

- 「肩こり予防体操」は、
- ①肩や腕をげんこつで叩く
- ②肩の上げ下ろし(首すくめ)
- ③肩回し(腕と共に肩も回す)
- ④首をゆっくりと回す

を十回ずつしています。



首のすじをゆっくり伸ばしています

「転倒予防体操」は、イスに座って行います。

- ①足踏み、足を上げる  
(太ももの筋肉を鍛えることで、ひざが守られる)
- ②足首を前後に伸ばしたり曲げたり回したりする(しなやかな足首で、転びにくくなる)
- ③足の指を開いたり閉じたりする(転びそうな時にふんばれるように指の力を高める)これらも十回しています。

転倒予防体操をお家でされる際、足がつかない恐れがありますので入浴中は避けて下さい。

いつもと違う運動も  
みなさんも視点を変えて、

こんな運動はいかがでしょうか。例えば、前述の体操をひとつねりしてみませんか。

げんこつで肩から手首まで叩く際、腕の裏側も叩いたり、つま先や、かかとで足踏みをするなどして、いつもと違う刺激を増やしてみることも良いでしょう。またお好きな歌に合わせて楽しく続けられるのではないのでしょうか。

運動は痛みなどがない範囲で、気軽に元気に無理なく行ってください。  
(デイサービス係 勝山貴全)



みんなの手話  
「交まっし」

両手の掌も  
上にして

交互に交差  
しながら回す



いこいの村  
聴覚言語障害以外  
所長 柴田 浩志

いこいの村に赴任して以降、各所にお招きいただき講演をさせていただく機会が増えました。秋には手話講座等の講師、一月は難聴者協会の記念大会、そして二月は、綾部市立東綾小学校の五、六年生や綾部市立東綾中学校の一年生を対象にお話しさせていただきました。

講演の場は、私にとって、いこいの村がどのくらい地域の方とつながりを深めているかを知る良い機会でもなっています。東綾小学校では、毎年学年ごとにいこいの村との交流を行っており、受講者のほぼ全員が学んだことがあるとのことでした。また、ご家族の中にいこいの村のデイサービスをご利用いただいている生徒もいました。東綾中学校の生徒には、何年前に、いこいの村が設立されたかを尋ねたところ、多くの生徒が三

十年ほど前と答えました。本年五月に設立二十八周年を迎えるいこいの村が、地域の児童にも理解されていることが、講義を通して知ることができました。

中学生の皆さんには、「事故、病気、高齢化により、障害者となる可能性はだれにでもあること。障害者や高齢者などの社会的弱者を排除する社会は、生活上のリスクに対してもろくて弱い社会であり、誰もが一人の人間として普通に生活できる社会環境を作っていくことが大切である」と話しました。

今年の耳の日記念集会のテーマは「ろうあ 難聴のこと」もたちが夢と誇りを持てる社会を作ろう」です。東綾小中学校の生徒の皆さんが、いこいの村との交流をきっかけに、更に同世代の聴覚障害児との交流と連帯の輪が広がることを願っています。





# ありがとうございます



☆☆

◆後援会 ご入会 ご継続 ※2月受付分(順不同)

◆ご寄付 (1,000円以上)

福井 清文 様	綾部市睦合町	継
八木 淳之助 様	綾部市忠町	継
吉岡 玲子 様	舞鶴市	継
藤原 正人 様	兵庫県朝来市	継
藤原 久美子 様	兵庫県朝来市	継
西谷 紀久子 様	兵庫県養父市	継

片山 嘉朗 様	綾部市佃町	100,000円
迫田 彰 様	綾部市中筋町	工業用シン
川端 綾乃 様	綾部市上杉町	10,000円
畑 洋子 様	綾部市高津町	洗剤
藤野 千ヨ 様	綾部市十倉名畑町	1,000,000円
滝本 善伸 様	綾部市西方町	白菜
柳田 美栄子 様	綾部市十倉向町	衣類
清水 美智子 様	京丹波町	5,000円
河崎 春雄 様	宮津市	30,000円
右京区西京極 民生児童委員協議会 様	京都市	バナナ

(新一新規入会・継一継続)  
◆「後援会」はいこいの村で現金受付させていただいた方のみ掲載です。現金・振込・自動引落の方は京都聴言ニュースに掲載させていただいております。



## ボランティア

ありがとうございました！  
今年度お世話になった皆さまです。

☆華道講座 (お花サークル)	羽室 萬喜代 様
☆編物講座	宇野 亜冶子 様
☆ことばと手話	若狭 妙子 様
☆茶道講座	有安 時子 様
	木下 益子 様
	羽室 美紗子 様
	井田 信子 様
	大西 美智子 様
	大滝 永子 様
☆健康学習	辻本 邦雄 様
☆3B体操	坂田 稔子 様
☆作業 喫茶	京都生協ほのほの ボランティア 様
	植山 きよ子 様
☆散髪	土肥 雅次 様
☆パーマ	土肥 真理子 様
	橋爪 博幸 様
☆マッサージ	

社団法人 全日本ろうあ連盟 創立60周年記念映画  
『ゆずり葉』上映会

【福知山】日時 2010年4月24日(土)  
①午前10時～ ②午後2時～

会場 福知山市民センター

※チケット代 大人 1,200円 (当日 1,500円)  
小人 800円 (当日 1,000円)

(お問い合わせ)  
福知山市聴覚言語障害センター 気付  
TEL 0773 (24) 4439 FAX 0773 (24) 4459 (担当 小谷)

☆ 臨時職員募集 ☆

職種 介護職員  
募集人数 1名  
勤務時間 交代勤務(夜勤含む)

(お問い合わせ)  
いこいの村 総務部 滝野 稔まで  
TEL 0773-46-0101 FAX 0773-46-0610




京丹後市聴覚言語障害者地域活動支援センター(愛称 てとて)に日本財団より福祉車両の助成がありました。利用者みなさんの意願であった新車の登場を共に喜び合い「開車式」を行いました。大事に使わせていただきます。ありがとうございました。



### 4月在宅サービスの予定

☆デイサービス	4日	7日	11日	18日
の休業日	25日			
☆耳の相談日	21日			
☆散髪の日	3日	10日	17日	24日
☆配食サービス	月～金曜日(山家 口上林地域対象)			

〔編集後記〕年度末をむかえ 新聞 編集  
委員の役割も 節目をむかえました。読者の  
皆様にとって役立つ新聞 プリとを一つの目標  
としてきました。いかにして「E」でしょうか?  
また4月から新たな気持ちで皆様の  
笑顔あふれる新聞 プリに努めます。

