

ひまわり通信

2020年 7月号

7月のグルメデー
天ぷら🍤

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|-------------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| | | | 1日 書道教室 手芸クラブ ゲーム | 2日 トランプ・将棋 ゲーム | 3日 書道教室 ゲーム | 4日 トランプ フラレインボー ゲーム |
| 5日 休み | 6日 詩吟・将棋 カラオケ | 7日 トランプ ゲーム | 8日 書道教室 手芸クラブ ゲーム | 9日 トランプ・将棋 ゲーム | 10日 書道教室 グルメデー ゲーム | 11日 トランプ 体操 |
| 12日 休み | 13日 詩吟・将棋 ゲーム | 14日 トランプ 体操 | 15日 書道教室 手芸クラブ カラオケ | 16日 トランプ・将棋 ゲーム | 17日 書道教室 ゲーム | 18日 トランプ ゲーム |
| 19日 休み | 20日 詩吟・将棋 体操 | 21日 トランプ ゲーム | 22日 書道教室 手芸クラブ ゲーム | 23日 トランプ・将棋 体操 | 24日 書道教室 ゲーム | 25日 トランプ カラオケ |
| 26日 休み | 27日 詩吟・将棋 フラパステル ゲーム | 28日 トランプ ゲーム | 29日 書道教室 手芸クラブ 体操 | 30日 トランプ・将棋 カラオケ | 31日 書道教室 体操 | |

『人との関わり』について考えたこと

新型コロナウイルスに伴う緊急事態宣言が解除されてから1カ月以上が経ちました。様々な感染拡大防止策を図りながら、学校や飲食店などが再開しています。街中には車や人が増え、徐々に以前の生活に戻りつつあるのかな、と感じている今日この頃です。

ひまわりでもコロナウイルスの影響でお休みされていたご利用者がおられました。数名の方が6月から利用を再開されています。お休みされていた間の家での過ごし方は「家でじっとしていた。」「ずっと寝ていた。」「TV に向かってしゃべっていた(笑)」などでした。また「みなさんに会えてうれしかった。」「久しぶりに家族以外としゃべった。」という声も多く聞きました。

今月のひまわり通信は、私『杉原』が自粛生活を通じて考えた『人との関わりをもつことの大切さ』について書いていきたいと思ひます。

自粛生活の中で再確認！日常のあひがたみ

3月頃から自粛生活が始まり、外出は必要最低限となりました。それまでの私は仕事以外でも、近所の人と挨拶や世間話をしたり、友達と会って他愛もない話をしたり、色々な所に出かけ行く先々で出会った人と言葉を交わしたり…。毎日、当たり前のようにたくさんの人との関わりながら生活していました。自粛生活が始まってからそのような当たり前の日常はなくなり、人と接する機会が激減しました。心なしか道ですれ違ふ人たちもお互いを避けているように見えます。淡々と過ぎるだけの毎日に「何だかやる気がでない…」という日もあり、今まで何気なく交わしていた挨拶も、会話も、笑顔も、**人との関わり全てが自分に活力を与えてくれた**のだと感じました。

人との関わり＝生きる活力🌈

それと同時に「人に関わる機会がほとんどないご利用者の方々はいつもこんな気持ちなのかな…」と考え、あるご利用者に話を聞いてみました。

するとこんな答えが返ってきました。
「私はいつもそうよ。一人で出掛けることはできないし、誰とも喋らず一日が終わることもある。だからひまわりに来て、みんなに会ってお喋りして笑っていると**‘生きてる！’って感じがするよ！**」

自分自身が自粛生活の中で実際に人との関わりが減るという経験をしたことと、ご利用者の「ひまわりに来ると‘生きてる！’って感じがする。」という言葉で、**人に関わることは生きる活力となり、そこから生まれる前向きな気持ちが意欲や能力の向上につながっていくのだ**と実感しました。また、私が思っていた以上に、ひまわりで人との関わりを持つことはご利用者にとって心の拠り所であったり、生きる活力になっているのだと感じました。

ステキな笑顔に出会いました♪



人との関わりを持つことはとても大切なことであると同時に、エネルギーのいることでもあります。初めての場所であれば尚更です。ひまわりでは初めて利用される方にできる限り事前訪問を行い、安心して心地よく過ごしていただけるようご本人の希望や心身の状態に合わせて曜日や内容の提案を行っています。これからもお一人お一人に沿った支援を行い、ひまわりで過ごす時間がみなさんの『**生きる活力**』となるよう努めてまいります。

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり 2階
安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、**ホームページ**で見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！