

# ひまわり通信

2020年 11月号

## グルメテー 握り寿司

日	月	火	水	木	金	土
1日 休み	2日 詩吟・将棋 カラオケ	3日 トランプ ゲーム	4日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	5日 トランプ・将棋 体操	6日 書道教室 ゲーム	7日 トランプ ゲーム
8日 休み	9日 詩吟・将棋 ゲーム	10日 グルメテー トランプ ゲーム	11日 書道教室 手芸クラブ 体操	12日 トランプ・将棋 ゲーム	13日 書道教室 ゲーム	14日 トランプ カラオケ
15日 休み	16日 詩吟・将棋 ゲーム	17日 トランプ ゲーム	18日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	19日 トランプ・将棋 ゲーム	20日 書道教室 体操	21日 トランプ ゲーム
22日 休み	23日 詩吟・将棋 ゲーム	24日 トランプ 体操	25日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	26日 トランプ・将棋 カラオケ	27日 書道教室 ゲーム	28日 トランプ 体操
29日 休み	30日 詩吟・将棋 体操					

### 現場からお伝えします

皆さんは自分の身体が不自由になったり衰えてきた時、急に「デイサービスに行ってみたら？」と言わいたらどう思いますか？「家にいたい！行きたくない！」と思う方がほとんどではないでしょうか？実際に周囲の方にデイサービスの利用を勧められても「絶対に行きたくない！」という方が多くおられます。今回のひまわり通信では、デイサービスに来たくなかつた方が何かをきっかけに利用を始め、心身共に変化がみられた事例をインタビュー形式でお伝えしていきます。

Aさん 80歳代 女性 家族からの勧めを頑なに拒否。ケアマネさんの説得で何とか体験利用へ！

#### —デイサービスに行きたくない、と話されていた理由を教えてください。

とにかく外に出ることが面倒くさかったんよ。どうせ行っても言われたことをやるだけでつまらないし。自分は今のままでいいと思ってたんよ。

#### —行ってみよう、と思われたのはなぜですか。

周囲の人にしつこいくらい何度も勧められ、行ってもないのに断るのも申し訳ないし、行ってみた方がいいのかな、と思い始めたからよ。

#### —実際に来てみてどうでしたか。

行ってみるとおしゃべりができて楽しかった。人と会って話して笑うことは大切なことだと感じたよ。

#### —現在の心境を教えてください。

あのまま家に居たらだめになっていたと思う。今はデイサービスに行くのが楽しみで仕方ない。こんなことなら、もっと早く来ればよかった。早く教えてくれたらよかったのに！！えへへ(笑)



カード配りはお手の物！！

気が乗らないままのデイサービスのスタートでしたが、利用を重ねるごとに馴染みのご利用者が多くでき、週3回の利用に増えました。トランプゲームでは大勢の中で中心的な存在です♪

Bさん 70歳代 女性

なかなか前向きになれず…。押せ押せモードで何とか体験利用へ！

#### —利用前の「デイサービス」のイメージを教えてください。

ネットを張ってボールをポーンしたり、「遊び事’をする所。そんな‘遊び事’して楽しいんかな？私はやりたくないけどな…と思っていた。

#### —行ってみよう、と思ったきっかけを教えてください。

家族やケアマネさん、デイサービスの人が押せ押せモードで(笑)そんなに言うなら行ってみよう、行ってみないと分からぬし、と思ったから。

#### —実際に来てみるとどうでしたか？

思ったより運動がしっかりあって驚いた。人の輪の中に入ることには抵抗があったけど、同席の利用者同士が楽しそうに会話しているのを聞いて、人の話を聞くのは面白いと感じている。

#### —デイサービスの利用を始めて変わったことはありますか？

以前は家ではパジャマのままで過ごしていて体を動かすことなどなかったが、今はひまわりで習った運動を家でやっている。家でもできる運動を教えてもらったことで運動が習慣になって、とても役立っている。

#### —現在の心境を教えてください。

デイサービスで一日を過ごして自宅の門を入ると「今日一日をやりきれた。」と、とても清々しい気分になる。一日を「やりきれた。」と感じると、「次も行ってみよう。」という気持ちになり、それを繰り返して今に至っている。これからもそういう日を積み重ねていきたい。

ケアマネさんに加え、ひまわりの介護職員と理学療法士の3名で自宅訪問しました。粘り強くご本人の気持ちを聞きながら、それぞれの立場からデイサービスの説明を行いました。また「体験利用時の迎えは訪問に行った職員が担当するし、2人ともその日はいますよ。」と伝えたことで、不安を軽減することができ「体験利用してみよう」という気持ちに変わっていきました。利用開始から約4か月経過した今は、以前よりも表情が和らいで豊かになり、目標を決めて自主的にフロア内を歩行訓練される等、意欲的な姿が見られるようになっています。他のご利用者さんと交流することは少ないですが、全体を見て人間観察しながら、自分なりの楽しみも見つけておられます☆

### インタビューを終えて・・・

お二人とも不本意でも、周囲の声に耳を傾けたことで‘新たな一步’へ繋がりました。周囲の声に耳を傾けるためには、まず自分の状態や状況を受け入れることが大切です。体力や能力の衰えを感じても「まだ自分は大丈夫。」と現状を受け入れることができずにいると、時間だけが過ぎていき、その間にできないことが増えていくこともあります。年齢とともに変わっていく自分を受け入れるのは簡単ことではありません。しかし、変わっていく自分を受け入れることができた時、初めて‘新たな一步’を踏み出せるのだと、私は考えています。

また、複数の人が様々な角度からアプローチすることで‘新たな一步’への可能性は広がります。相談できる場所は一つではありません。「困っている。」「何とかしたい。」という方、または周りにそのような方がいらっしゃればいつでもご相談ください。必ずお力になります！ご本人を支える周囲の方からのバトンを受けて、ご自身が踏み出した‘新たな一步’を、たくさんの方の選択肢を持つことや新しい発見ができる‘次の一步’へ繋げていけるよう、様々な想いに寄り添いながら支援してみせます😊

ふれあいセンター協同 デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 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。