

# ひまわり通信

## 2021年 3月号



### お知らせ

4月1日より諸般の事情により食事料金を改訂させていただくこととなりました。今後も皆様にご満足いただける食事を提供できるよう努めて参ります。ご理解の程どうぞよろしくお願いいたします。

改訂前  
昼食のみ 600円  
昼食・おやつ 660円



改訂後  
昼食のみ 700円  
昼食・おやつ 750円

日	月	火	水	木	金	土
	1日 詩吟・将棋 ゲーム	2日 トランプ ゲーム	3日 書道教室 手芸クラブ 体操	4日 トランプ・将棋 ゲーム	5日 書道教室 ゲーム	6日 トランプ 体操
7日 休み	8日 詩吟・将棋 体操	9日 トランプ ゲーム	10日 グルメデー 書道教室 手芸クラブ ゲーム	11日 トランプ・将棋 体操	12日 書道教室 ゲーム	13日 トランプ ゲーム
14日 休み	15日 詩吟・将棋 ゲーム	16日 トランプ 体操	17日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	18日 トランプ・将棋 体操	19日 書道教室 ゲーム	20日 トランプ ゲーム
21日 休み	22日 詩吟・将棋 体操	23日 トランプ ゲーム	24日 書道教室 手芸クラブ ゲーム	25日 トランプ・将棋 ゲーム	26日 書道教室 体操	27日 トランプ ゲーム
28日 休み	29日 詩吟・将棋 ゲーム	30日 トランプ 体操	31日 書道教室 手芸クラブ ゲーム			

### いつまでも自分らしく暮らせるように

ご利用者の皆さんと接する中で「もうだめになったよ。」「お世話になってばかりで情けないよ。」「早くお迎えが来ればいいのに…。」という声が少なくありません。難しいことが増えていく中で、いつまでも自分らしく暮らすためにはどうしたらいいのか？ご利用者の会話にそのヒントがありました！(^^)！

Aさん 「最近、物忘れが多くなって嫌になるよ。新聞を読んでも、ついさっき読んだ記事の内容が思い出せないのよ。本当、だめになってきたよ。でも思い出せないのは悔しいから、もう一回読み返すんよ。新聞読むのに1時間も2時間もかかるけど(笑)、頭の体操と思ってやってるよ。」

Bさん 「トイレでズボンをおろすのに時間がかかるようになって情けないよ。イライラするけど、やるしかないから、どうすればできるか、楽にできるかを考えて、色々試してみるんよ。無い知恵絞ってね(笑)」

お二人とも、日々の生活の中で困ったことや難しくなってきたことが増えてきても、そのことを認め、どうすれば良いかを考えて実践しておられました。このように『状況を受け入れ、前向きに行動すること』が、自分らしく暮らせることに繋がっていくのでは？そのために、まずすべきことは何か？と考えた結果、「自分の考え方の傾向を知ること」だという結論に至り、心理テストをやってみることにしました！「自分の考え方の傾向を知りたい！」という方も「知りたいような知りたくないような…」という方も、皆さん一緒にやってみましょう♪

### ひまわり式 ★★心理テスト★★

次の質問に直感で正直に教えてください(^^)♪

- ① いいことが続いた！あなたは思う？  
A. もっといいことがありそうだな  
B. 運を使い果たすんじゃないかな
- ② ひまわりにちょっと苦手な人がいます。どうする？  
A. どうやったら良い関係になれるか考える  
B. できるだけ関わらないようにする
- ③ ひまわりから大変な宿題がでました。どう思う？  
A. とにかくやってみよう  
B. できるかな、間に合うかな
- ④ ボールゲームで得点できませんでした。どうする？  
A. ボールの投げ方を変えてみる  
B. ボールゲームは苦手と諦める
- ⑤ 楽しみにしていたグルメデーに参加できませんでした。その時、あなたは？  
A. 次のグルメデーを楽しみにする  
B. がっかりする
- ⑥ あなたの普段のかばんの中身は？  
A. 必要最低限のもの  
B. 予備や不要な物も入っている
- ⑦ 恋人に振られました。あなたの気持ちは？  
A. 自分を磨いて見返してやろう  
B. 私って魅力がないのかな
- ⑧ 成功する人は？  
A. 自分を信じて諦めない人  
B. 才能のある人か運のいい人
- ⑨ 髪を切った次の日、隣の席の人に似合ってるねと言われました。どう思う？  
A. 褒めてくれて嬉しいな  
B. 気を遣って言ってるんだろうな
- ⑩ 自分のことは…  
A. 好き  
B. 嫌い

回答 A に当てはまった数を数えてみましょう！

**0～2個 保守派タイプ**  
少し自己評価が低く、何か問題があると「私のせいかも!?」と思ったりしていませんか？「私なんか、どうせだめだから…」と思うこともある、そんなあなたへ…♡  
気持ちを明るくする具体策は次号をお楽しみに♪

**3～5個 お悩みタイプ**  
気を回しすぎる傾向があるみたいです。先回りして悩んだり、「もっとこうすれば良かった」とクヨクヨすることはありませんか？お悩みタイプのあなたに…♡  
前向きな考えを癖づけるためにできることを次号で！

**6～8個 現実派タイプ**  
合理的でドライな考え方のタイプで、うまくいなくても「どうすればよいか」を考え、実際に動ける人です。対策を講じ状況を変えていくこともできます。さらなる前向き度アップを狙うあなたへ♪のテーマは次号で！

**9個 10個 楽道家タイプ**  
おおらかで細かいことにこだわらないあなたは、何事にも明るい見通しを持ち、前向きに対処できるでしょう。ただ、楽道家ゆえに気を付けたほうが良いことも!? 次号でお伝えします！

この心理テストは、自分の考え方の傾向を知って受け入れるためのもので、Aの個数が多いと良い、少ないと悪いということではありません。私の結果は…4個のお悩みタイプでした！自分では楽道家タイプだと思っていました(笑)！確かに、実はあれこれ考えていても、周りに対しては「何も考えてませんよー平気ですよー。」みたいに振る舞って楽道家風にしてるだけかも。クヨクヨしたり後悔している自分を受け入れられずに、カッコつけてるんだな…と気づきました(´艸`)by杉原♡

### 皆さんの結果はどうでしたか？

私はこれまで、多くの方が年を重ねたことで「だめになった。情けない。早くお迎えがくればいい。」という気持ちを持っておられること、それに対して何もできないことに無力感を持っていました。でも、今はこう思っています!!  
**人の気持ちは他の誰かが変えられるものではないけれど、関わる私たち自身が、状況を受け入れて前向きに行動することで、皆さんが楽しみややりがいを持つきっかけとなり、自分らしく暮らせることに繋がっていくはずだ！**  
そこで、まずはひまわりの職員が、心理テストに取り組んでみます。次号では、職員の心理テストの結果、タイプ別サポートアドバイス、そしてこれからひまわりで実践していくことを発表したいと思います♪どうぞ、お楽しみに☆☆

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。  
**屋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!**