

# ひまわり通信

2021年

4月号



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

## 2021年度 グルメデー日程

4／10（土）	花見弁当
5／10（月）	手打ちうどん実演
6／10（木）	揚げたて天ぷら
7／10（土）	ワンプレートランチ
8／10（火）	押し寿司＆瓦そば
9／10（金）	手打ちそば実演
10／12（火）	すき焼き
11／10（水）	にぎり寿司
12／10（金）	おでん
1／10（月）	ぶり解体ショー
2／9（水）	ちら鍋
3／10（木）	にぎり寿司

ひまわりでは月に1回グルメデーを開催しています。大人数で食事をすることや普段はなかなかたべられないものを口にする機会を持ち、生きる活力のひとつになれば…と思っています。感染対策を徹底しながら、開催していく予定です。

毎年人気にぎり寿司やぶりの解体ショーと共に、初めてご当地メニューが登場します！今年度は8月の「押し寿司と瓦そば」です！その他、季節にちなんだメニュー、実演形式の手打ちうどん・そばもご用意しています。どうぞお楽しみに！！

### 職員 心理テスト結果

みなさん、先月号の心理テストはいかがでしたか？今回は『職員の心理テスト結果』『一言コメント』『サポートアドバイス』これからひまわりで取り組んでいくこと』をお伝えしていきます。

保守派タイプ…該当者はいませんでした☆

お悩みタイプ…杉原、小濱、年岡、坂本、鷹屋、中田

現実派タイプ…鬼塚、飯田、湊、田中、木坂

楽天家タイプ…新田

### 一言コメント

タイプごとの代表者から前向きに行動するために心掛けていることを聞いてみました♪

#### お悩みタイプ Aの数…4個

小濱 「些細なことでもすごく心配…とにかく気になる小濱‘です！少しでも気になることがあれば、誰かに相談するなど、行動するようにしています！」

#### 現実派タイプ Aの数…8個

飯田 「現実派の飯田です(\*`艸`\*)私は常に何事も人のせいにせず、自分がやるべき！と考え、前向きであることを意識しています！人には頼りません！！」

#### お悩みタイプ Aの数…4個

年岡 「お悩みタイプの自覚…あります。1つ気になるとができます前に進めません。あるがままを受け入れクヨクヨせずに、毎日を楽しく過ごすことが目標です！」

#### 楽天家タイプ Aの数…10個

新田 「ネガティブな考えにとらわれてしまうこともありました。今的新田は違います！何事も相手ではなく自分がどうすれば良いかを考えるようにしています！」

### サポートアドバイス

#### ☆保守派タイプのあなたへ☆

あなたは、自分の欠点や失敗ばかりが気になっていませんか？悪かったことではなく良かったことに注目するために、一日の終わりに「今日良かったこと」を3つ書き出してみましょう。そして眠る前に好きなことをして、心地よい気分で眠るようにすると、だんだんと良いことに目を向けられるようになります！

#### ☆現実派タイプのあなたへ☆

常に様々な予測をしながら計画的に物事をすすめることができるあなた。さらによりよくなるための行動を起こせる人でもあります。さらなるレベルアップのために、少し難しいかな？と思うことや自分自身がワクワクすることを目標にすると良いでしょう♪同時にリラックスタイムを持つこともお忘れなく！

#### ☆お悩みタイプのあなたへ☆

不安や心配事の多いお悩みタイプのあなたは、まずは小さな目標に挑戦すると良いでしょう。毎日外へ出て深呼吸をする、1日30回足踏みをする…など、達成できそうなことに挑戦し、達成できたら自分を褒めてあげましょう。それを繰り返していくことで少しづつ前向きな考えが生まれてくるはずです！

#### ☆楽天家タイプのあなたへ☆

いつもおおらかで明るいあなたですが、物事を楽観視しそうで問題の前兆を見逃さないよう注意してください。あなたの前向きさはあなた自身だけでなく、周りの人も明るく楽しい気持ちにさせてくれます。その前向きな考えを持続させながら、周りの人と一緒に毎日をエンジョイしてください！

### ひまわりで取り組むこと

◎4月中に利用者の皆さんに心理テストを実施する。その結果から、タイプを参考に次の2つの内容に対して個別に目標を立て、達成を目指します！(5月～7月の3か月間)

① 機能訓練で立てた個人目標をクリアできた方を発表・掲示する。皆勤賞も表彰！

(体調不良やケガ等での休みは不参加にカウントしない)

② 一つの目標に向かって全員で取り組み、形にする！(まずは目標数を決めて平和記念公園への奉納品の作成)

◎ひまわりの職員たるものはいつでもどこでも誰にでも！あいさつは背筋を伸ばして高校球児並みの声量で！

3月号・4月号のひまわり通信、いかがでしたか？今回のテーマを通じて、職員間で自分の内面について話をする良い機会になりました。お互いの考え方や思いを知ってより一層チームの結束が強まつた！と感じています。

このチームワークを生かして、ひまわりが『楽しみややりがいを感じられる場所』となり、皆さんのが自分らしく暮らせる』よう、日々精進していきたいと思います！

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。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽に問合せください☆

☆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！