

# ひまわり通信

## 2021年 11月号

### 今月のグルメデー にぎい寿司

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

#### ひまわりチャレンジ☆ ～挑戦期間を終えて～

ひまわりチャレンジを8月より開始して10月末で挑戦期間の3ヶ月となります。ほとんどの皆さんが、選んだ運動をそれぞれのペースで頑張られました。今では「3周歩いたからシール貼っておいてね。」「あんたも一緒にこれやろう。」などの前向きで元気ある声が飛び交い、自主的に取り組まれている方も多くおられます。今まで静かで動きの少なかった時間に、歩行やステップの運動をしている方の後ろから、おはじきの散らばる音が聞こえてきたりと、雰囲気は明らかに変わりました。

今回、チャレンジを頑張った利用者さんや、介護職員にもこのチャレンジを通して、何か変わったことはあったのか、良かったことなど感想を聞いてみましたので紹介します。

Aさん：(この方は、フロアの連続歩行をチャレンジに選ばれました。食後の個別の時間を利用してチャレンジ運動を頑張られ、歩行チャレンジの中では2番目に20回を達成されました。)

質問：チャレンジをしてみてどう思いましたか？

答え：ありがたいと思った。家では動かずじっとしているから。シールを貼ってもらおうと励みにもなりました。みんなも色んな運動をそれぞれにされていて、こんなことも運動になるのだと感心しました。

Bさん：(この方は、ステップ器運動をチャレンジに選ばれました。午前中の機能訓練の運動後に、追加してステップ器運動を頑張られました。)

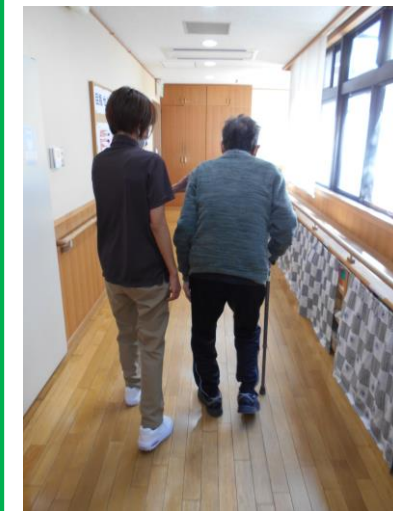
質問：チャレンジ運動が始まってどうでしたか？期間が終わるのだけどうでしょう？

答え：チャレンジ運動が始まったのはとても良いことだと思ったよ。シールを貼ってもらったのが、次も頑張ろうという気持ちになれた。ここで終わってしまうのは残念だから、シールを貼らなくてもいいので今の運動続けさせてほしいな、と思う。他の人がしている運動もうらやましかったから、他の運動もやってみたくてじれったかったよ。

職員の声：(ひまわりで働いて13年になる職員です)

質問：チャレンジ運動を介護職中心に実施してもらいましたが、どう感じましたか？

答え：はじめはどの人が何のチャレンジをするのか、など初めてのことで戸惑いもあった。でも、だんだん慣れてきて、塗り絵だけでなく気分を変えてできることがあったので良かった。今までと違って変化があり、自分にも刺激があった。「前回よりも今日はこれだけできた」と、利用者さんから回数があがっていくことを嬉しそうに話してもらうことも多く、「すごく良くなったね」と声をかける職員も嬉しくて、やる気にもつながった。活気が出たなあ、って実感しています。



介護職が見守りながらそれぞれの運動に取り組まれました。

利用者さんだけでなく、実際に一緒に実施した介護職員も、利用者さんの意欲がとても高く刺激となったようでした。前回よりもできるようになると、心から「すごいね。」と声をかけ、喜びを共有する声が聞こえてきました。皆さん、毎回のよう自分のシールの位置がどこか気になるようで、のぞき込んでおられましたね。目標があると、励みになり、また、シールの数によって達成度も分かるので意欲も出たのだと思います☆ひまわりとしても、この流れを止めたくないの、チャレンジ運動は継続することとします！シール貼りは終了しますが、声



あなたはあと何個で目標達成ね、などと会話も聞こえました。

#### チャレンジ☆成功🎉

こんにちは♪理学療法士の村上です。今年の5月に入職して半年になります😊

デイサービスセンターひまわりに来て、「皆さん、よく体を動かしてすごいな！」と感じ、とても驚きました。機能訓練での全身運動や自主練習、作業活動などにも活気を感じました。それに加えて、8月からひまわりチャレンジの開始！チャレンジ内容を考える際、うまくいくだろうかと不安に思うこともありました。今まで「難しそうだからしないよ」と言われ、職員同士でも「時間がない」という意見で新たなことに踏み出せない苦い経験が多くあったからです。でも、ひまわりでは利用者さんも職員さんも、新しいことに《前向き》に取り組まれる方が多いと感じ、とても心強く思いました。何をすることも消極的だった方が、皆さんが取り組んでいる雰囲気に引っ張られてチャレンジされる姿もあり、「**できるできない**」よりも「**とにかくやってみる**」ということが大切だと改めて感じています。

私は、デイサービスに来るまでの10年間、総合病院や介護老人保健施設で勤務をしてきました。職場が在宅に近づくにつれ、自宅に戻られた方たちが生活する為には、どのようなリハビリや機能訓練が必要なのか？どのような関わりが大切なのか？と考えるようになりました。**確かに専門職による個別のリハビリテーションなども大事ですが、本当に大切なのは、「いかに動く機会を多く持つか」「何でも、とにかくやってみる気持ちを持てるか」**だと考えています。どんどんアイデアを出していくので、皆さんも機能訓練、新しいことにこれからも取り組んでいきましょう！！皆さんの前向きな姿を見て、私ももっと挑戦したい気持ちが膨れ上がって来ました😊 私は3ヶ月で5kg減をチャレンジします！！🙏

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！！☆お気軽にお問合せください☆**