

ひまわり通信

2021年 12月号

今月のグルメ
おでん

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

年末年始のお知らせ

年末年始のお休みは 12/31～1/3 となってます。12/30 までは通常通りご利用いただけますので、よろしくお願ひいたします。

現在コロナ感染はかなり抑えられており、世間では様々な制限も緩和してきていますが、ひまわりでは、**感染拡大時期と同様の感染対策を継続しています**。正直私たちも「もう、ここまでしなくてもいいんじゃないかな?」と思うこともあります。しかし、この年末年始で感染者数は増加すると予想できますし、海外の状況を見ても、まだまだ油断はできません。皆様にも**引き続き感染予防のご協力をお願いしたい**と思いますので、重ねて、よろしくお願ひいたします。(県外の方との交流については、ご相談ください)

☆今回の特集は「ひまわりの新しい取り組み」についてです☆

まず、簡単にデイサービスセンターひまわりの紹介をします。ひまわりには、事業対象者から要介護 5 までの様々な方が通って来られています。現在の登録者数は 74 名で、平均年齢は 86 歳です。身体状況や認知症状、生活環境等、条件はお一人ずつ違いますが、他のご利用者さんとたくさんの交流をしながら、それぞれの活動を頑張っておられます。ご利用者さんには、それぞれの状態や状況に応じた目標とプログラムがありますが、ほぼ全ての方に共通するのは、身体機能の低下に対する不安から「運動の機会を作りたい」「今より身体の状態が悪くならないようにしたい」「今そのまま自宅で暮らしたい」ということです。身体面に关心を持っておられる方も多いことから、ひまわりでは特に運動面に力を入れています。機能訓練やレクリエーション、ひまわりチャレンジ等で 1 日を通して「当たり前のように運動する機会」を多く作るようになっています。

ちょっと外へ出てみよう♪

さて、ここからが本題です。人は 30 歳前後で体力が低下し、50～60 歳で筋力が低下すると言われています。実際に、高齢の方を介護されている 60 代 70 代のご家族が、自分たちの「身体機能の低下」や「将来的な不安」について、ポロっと話されることもあります。

日々、ご利用者さんと関わる中で、「もっと早くから自分の身体に关心を持ち、運動しておられたらな。」と思われるケースも多くあります。60 代 70 代のうちから、予防的に身体作りをしておくことが、健康に過ごしていくことにとって大切だと感じています。そこで、ひまわりから外に出て、地域の集まりの場に行き、ある程度若い年代の方々を対象に、専門的な運動の紹介や介護面の相談、などの活動をしていくことを考えました。これを法人内で相談し、広島医療生活協同組合(広島医療生協)の「班会」に 9 月から参加することになりました。

広島医療生協とは？班会とは？

デイサービスセンターひまわりの母体である広島医療生協は、全国に 103 ある医療福祉生協のひとつです。

医療福祉生協は、地域の人々と医療福祉の専門家が協同して、住み慣れたまちでいつまでも暮らし続けることができるよう、いのちや暮らしに関わる問題を解決していく仕組みがあり、地域の組合員と職員が協力し合って、『地域まるごと健康づくり』を目指している組織です。

医療福祉生協の特徴のひとつに、同じ地域に住む組合員さんが主体となって、健康づくり・学習会・レクリエーションなど様々な活動をする「班会」と呼ばれる集まりがあります。班会は 60 歳～80 歳くらいの方で主に構成されており、日ごろの困りごとなどの相談の場にもなっています。そこで、まずはこの班会に出かけて、皆さんの声を聞きながら、運動面や生活面のアドバイス等を行ってみました。



JA 広島市 祇園支店 2 階



弘億第 2 自治会館

何件か依頼をいただいて、「全身のストレッチ方法を教えてほしい」「脳トレにもなる体操を教えてほしい」「椅子に座ってできる筋トレがしてみたい」「介護保険について知りたい」などなど…要望に応じて、理学療法士や生活相談員が班会に行き、活動を行いました。外に出てみて、私たちにもたくさんの発見がありました。中でも、ひまわりの平均年齢 86 歳の方々がいつも行っている運動に、ついてこられない方が結構おられたことには、びっくりしました。改めてひまわりの利用者さんは元気だなと思ったのと、日ごろから運動をすることの大切さも改めて感じました。また、体力や筋力面、身体の痛みなどに不安を持たれている方も多く、正しい運動の方法を知りたい、自宅でもできる運動が知りたいという声が多くありました。

全体的に運動の必要性が高い方はたくさんおられましたし、皆さんも、不安を持ちながら生活をしておられること、身体への関心が高いのはとても感じたことでした。

生活面の相談事で多かったのが、自分たちの親世代の介護について、また、自分が将来介護や人の助けが必要になることへの不安、その時にどこに相談したらいいのか、などの介護に対しての不安を持っておられる方もおられました。我々にはとても刺激となり、視野を広げる良い経験となっていましたし、我々でもお力になれることがあるのだと、再確認もできました。もっと、お役に立てるように地域に出て我々のパワーを発信していきたいな、と考えています。

広島医療生活協同組合 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。

星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！