

ひまわり通信

2021年 12月号

今月のグルメデー
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 グルメデー 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 となっています。12/30 までは通常通りご利用いただけますので、よろしくお願いいたします。

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？」と思うことも多々あります。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、よろしくお願いいたします。(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」「今のまま自宅で暮らしたい」ということです。身体面に関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」を多く作るようにしています。

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、ご利用者さんに関わる中で、「もっと早くから自分の身体に関心を持ち、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も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こう、と考えました。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ることにしました。



JA 広島市 祇園支店 2 階

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も多くありました。

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すし、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。



弘徳第 2 自治会館

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。

昼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！