

ひまわり通信

2026年 3月号

日	月	火	水	木	金	土
1日 休み	2日 将棋 歌謡サークル	3日 トランプ	4日 書道 トランプ	5日 将棋 歌謡サークル	6日 書道 トランプ 全体レク	7日 将棋 歌謡サークル
8日 休み	9日 将棋 歌謡サークル	10日 トランプ	11日 書道 トランプ	12日 将棋 歌謡サークル 全体レク	13日 書道 トランプ	14日 将棋 歌謡サークル
15日 休み	16日 将棋 歌謡サークル	17日 トランプ 全体レク	18日 書道 トランプ	19日 将棋 歌謡サークル	20日 書道 トランプ	21日 将棋 歌謡サークル 全体レク
22日 休み	23日 将棋 歌謡サークル	24日 トランプ	25日 書道 トランプ 全体レク	26日 将棋 歌謡サークル	27日 書道 トランプ	28日 将棋 歌謡サークル
29日 休み	30日 将棋 歌謡サークル 全体レク	31日 トランプ				

～ひまわりの虜！？ひまわり大作戦 パート2！～

皆さん、お待たせしました。待ちに待ったであろう、ひまわり通信3月号がやって参りましたよ！2月号を読んでくださった方なら、何のことか既にお分かりですね(^_^)2月号をまだ読んでいないという方のために少しおさらいさせていただきます☆

2月号のひまわり通信では、ひまわりを好きになってもらえるような知られざる工夫、「ひまわり大作戦」の中の1つ、「不安解消大作戦」を紹介しました。この作戦は、まだひまわりに来たことがない方向けに、体験利用や初回利用に対して少しでも前向きな気持ちになっていただけるよう行っている作戦でした。そんな「不安解消大作戦」を紹介する際に登場した「Aさん」を覚えていますでしょうか。2月号をまだ読まれていない方は、ぜひ2月号から読んでいただけたらと思いますが、そんなAさんのその後を紹介する中で、既にひまわりを利用してくださっている方向けの作戦、「居心地抜群大作戦」を紹介していきますよ～！

～Aさんのその後～

「不安解消大作戦」の効果もあってか、ひまわりに通って来てくださるようになったAさん。利用開始日、体験利用の時に仲良くなった方と同席になるよう席をつくり、Aさんをお迎えしました。ひまわりに到着したAさんは「お久しぶりです。」とスムーズに席につくことができました。利用に先立って行っていた担当者会議で、「家のことが気だから1日デイサービスにいるのはちょっと。」とAさんが話されたことから、Aさんの気持ちに合わせて、14時に帰る便を用意しました。帰られる時には同じテーブルの方と「また、今度ね～」など声を掛け合っておられました。2週間ほど経った頃、帰り支度をするAさんに「まだいいのに～(^_^)と同じテーブルの方々から声掛けがありました。次の利用日、Aさんから「慣れてきたからみんなと一緒に帰りたい嬉しい。」と話があり、そこからは皆さんと同じ15時30分までの利用となりました。利用開始当初は、お隣の方とのみ仲良くしておられましたが、1カ月経つ頃にはテーブル全体に輪が広がり、色々な方と話ができるようになっていました。

ある日、ケアマネージャーさんより「ご家族から『こんなにもひまわりに慣れて、通えるようになるのは思っていなかったです。これならお風呂もひまわりで入れないですか。』と話があった。ひまわりさんにお風呂の空きはありますか？」と連絡がありました。お風呂は、希望に応じて人数制限なく、どなたでも入っていただけることや、やんわりとAさんにお風呂を勧めてみることをお伝えしました。

そんな連絡から数日後、Aさんのお隣の方をお風呂にお誘いした際、「Aさんもお風呂入ってみます？」と、それとなくお声掛けをしました。お隣の方からも「Aさんも入ってみれば？気持ちいいよ。」と声掛

けがあり、その言葉を受けたAさんは「そうよね、ここで入れたら安心よね。」と、職員が思っていたよりもお風呂に対して前向きであることがわかりました。詳しく話を聞いてみると「家では1人でお風呂に入っているけど、本当は不安があるから入れたら嬉しい。でもこんな痩せた体を人に見られるのは恥ずかしい。」と話されました。気持ちを知った職員は、Aさんに1人で入れるお風呂があることと、着替えをする時もカーテンで仕切って服を脱ぎ着できることをお伝えしました。すると、「それなら入ってみようかな。」と次の利用日からお風呂に入られるようになりました。

お風呂に入られるようになったこともそうですが、ひまわりに通って来てくださるにつれ、トランプや歌謡サークルなど様々な活動に参加されるようになっていきました。「私にはできないからやらない。」と言われていた脳トレや、運動が苦手という理由から参加しておられなかった機能訓練にも、仲間からの「一緒にやりましょう。」というお誘いや手助けもあり、前向きに参加されるようになりました。

～居心地抜群大作戦～

Aさんのその後はいかがでしたか。Aさんの話の中に、2月号同様、作戦に関わるキーワードが出てきたのですが、気づきましたか？ここからは1つずつ作戦を取り上げ、どのような理由で実行しているのか紹介していきますね(^_^)

作戦その1 「仲間づくりを大切にする」

個人、個人で仲が良いことはもちろん大切ですが、ひまわりでは、なるべくグループで仲良くなっていただけるように働きかけています。仲の良い方が1人だけだと、その方がお休みになられた時に「居心地の悪さ」を感じてしまうかもしれません。でも、複数人仲が良い方がいると、「ひまわりに行けば必ず一緒に過ごせる人がいる」「あの人たちに会いにひまわりに行ってみよう」という安心感や前向きな気持ちにつながっていくと考えています。また、利用者さんに「過ごしてみようですか。」など話を聞いたり、職員全員で「〇〇さんと〇〇さん、風呂場で結構話していたから気が合いそう。次は隣の席でどうかな？」など、話し合いながら席をつくるようにしています。

利用者さん方が「みんなに会うのが楽しみでここに来るのよ。」「私ら家族みたいよね～」と話され、ワイワイ交流されている様子を見ると、仲間づくりができていると実感しています。

もちろん、あまり人と関わりたくない方もおられるので、全員が仲間を無理につくるわけではなく、1人1人、その方に合う過ごしやすさを大切にしています。

作戦その2 「過ごし方を自分で選べる」

ひまわりでは、様々な体験をしてもらいながら、興味を持って取り組めることや楽しむことを一緒に探し、自分なりの過ごし方を見つけてもらえるようお手伝いしています。皆さんに参加していただく活動もありますが、絶対にこれをしなくてはならないということはありません。隣の方と将棋をして過ごされている方もいれば、集中して塗り絵に取り組まれている方、ベッドやソファで休む時間をつくる方など1日の過ごし方は様々です。入浴や機能訓練を行うかどうか本人さんの意思を尊重しています。何をしたら良いか分からず困ったり、ソワソワすることがないように、常に利用者さんの様子を観察し、必要な時に必要な分だけ、そっとお手伝いをするよう心がけています。その人なりの「居心地の良いひまわり」を一緒につくっていきたくと考えています。

作戦その3 「活動にやりがいを持ってもらう」

「私にもできた！」「これならできる。」と思ってもらえるような瞬間をつくることで、活動にやりがいを持ってもらうことを大切にしています。Aさんのように「私にはできないからやらない。」という方も、グループで行うことで難しく感じていた脳トレや、苦手だと言っていた機能訓練も「みんなと一緒にやってみよう。」と前向きに取り組めるようになります。こういった「やってみよう」を積み重ねてもらいながら、その方にとって「ちょっと頑張ればできそうなこと」を見極めて、挑戦してもらっています。それが、やりがいとなり、ひまわりに行きたいと思う1つの理由になればと考えています。

～最後に～

ここまで読んでくださった皆さんありがとうございます(^_^) 「居心地抜群大作戦」はいかがでしたでしょうか？2、3月号を通してひまわりが考えていること、大切にしていることを知っていただけたら嬉しいです！居心地よくひまわりで過ごしていただくために出来ることはしていきたいと考えていますので、「これは無理かな～」など思わずに、何でも気軽にご相談ください☆

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9丁目8-22 電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

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！