

デイサービス ひろがりサロン

第1号

発行日 : 2006年7月10日
発行者 : デイサービスひろがりサロン
責任者 : 黒木まち子
連絡先 : 045-962-0603
活動場所: 横浜市鴨志田地域ケアプラザ
2階 多目的ホール
活動日 : 月曜日(第3月曜を除く)

なぜボランティア? なぜデイサービス?

黒木まち子

仕事で挫折していた時出会ったデイサービスのボランティア、利用者さんの笑顔とありがとうという言葉に癒され、元気になりました。まさに、ボランティアセラピーです。

鴨志田に地域ケアプラザが出来たことで、ここを拠点にボランティア活動ができるという近頃になりました。近くに住む者どうし助け合えたら一番自然です。向こう三軒両隣、支えあうのが地域福祉の原点なのかもしれないけど、地縁関係の希薄な地域では、無理なこともあるし、デイサービスを支えあいのきっかけにするのもよいことだと思うのです。

そして、さらにボランティアでデイサービスをやる意義を、深く考えるきっかけになったのは、一緒に立ち上げを語り合った仲間の、こんな言葉でした。

『デイの中心は利用者さんだよ』

ボランティアによる運営であれば、スタッフどうしの関係作りがまず一番と、ずっと思っていました。あらためてそんなこと言われなくてもスタッフどうし和気あいあいとやれることが、利用者さんにも、喜ばれるデイになっていくだろうし、行政とも仲良くやれたほうがいいと思っています。

でも、誰のためのデイ?と立ち止まって考えてみると、この言葉が、ズシーンと返ってくるのです。

もめごとが嫌いな私は、制度やルールに安易に依存しようとしてしまいそうになります。そんな時、この『デイの中心は利用者さんだよ』という言葉を自分に問い直します。

それでなお、ボランティアにこだわるのは、さまざまな条件の変化や要望に、柔軟に対応できるのが、制度にとられないボランティアによるデイだからです。高齢になった時、障害と付き合うことになった時、ひろがりサロンに行ってみようか、と思えるデイにしていきたいと思っています。



利 用 案 内

- ♪ 活動日時 月曜日(第3週を除く) 10時～15時30分
- ♪ 対象 見守りを必要とする方(年齢制限なし)
- ♪ 料金 利用料 800円
食事 500円(昼食・おやつ)
- ♪ プログラム 体操・ゲーム・昼食会・散歩・季節行事
- ♪ その他 介護保険とは関係なく利用できます

お休みのお知らせ
2006年7月～2007年3月

7月17日	11月20日
8月14日、21日	12月18日
9月18日	1月1日、15日
10月16日	2月19日
	3月19日

ひろがりサロンの一日

松浦美紗子

青葉区寺家ふるさと村に隣接する住宅街の中にある鴨志田地域ケアプラザで、二〇〇六年二月十三日に誕生した、「デイサービスひろがりサロン」のある一日。

九時半頃より利用者の皆さんが家族や送迎スタッフと共に笑顔で到着される。エレベータを横目に、出来るだけ階段で二階へ。

部屋に入る前「ちらつ」とキッチンを覗くと心地よい包丁の音と鯉だしのいいにおい。

小テーブルを囲んで座り、連絡帳をお預かりし、お茶で一息ついたところで、血圧測定です。テーブルにはボランティアの畑から届いた花・花。一週間振りのおしゃべりで盛りあがります。

十一時、テーブルを取り除き円形に並んだ椅子での体操。座ったまま声を出しながら、首、肩、手、腰、足へと時間をかけてほぐしてゆく。



体があたたまったところでベンチサツカー。椅子を横に長く向かい合わせに並べ、両端のゴール目がけてキックオフ。ボールを取りこむ人、相手の足をけん制する人。この面白さは、やってみないとわかりません。

十二時、昼食。料理大好きスタツフ作(おにぎり、鮭の香草焼き、サラダ・豚汁・フルーツ)の献立に舌鼓打ちながらも賑やかなこと! みんなで食べる「おいしい!おいしい!」

午後は、散歩が最優先。地域の赤ちゃんや小学生との出会いも楽しみです。

二時半、苺のムースでおやつ。ちよつと添えられたミントが涼しげ。

食後は「歌」童謡あり、ラジオ歌謡あり。大きな声で歌うのは快い。



ひろがりサロン概要

六月現在の利用者さんは、五十代から八十代の男性女性二名ずつで、高齢の方一人、パーキンソン等中途障害の方が三人です。

スタッフは、四十代から七十代の男性五人、女性十四人で大部分が鴨志田在住です。

ホームページは「ひろがりサロン」で検索できます。

今日の おかずは何？

川上ちえ

「わあ、大変もうこんな時間。急げ、急げ」私たちキッチンを預かる者にとつて午前中の三時間は、バタバタと忙しく過ぎて行きます。

お米を研ぐ人、野菜を洗う人、茹でる人、それぞれ手分けをして始まります。

厨房スタッフ四人で、十六食から二十食程の昼食とおやつを作っています。

みんなベテラン主婦、夫？揃いですので、仕事の要領も良く、アイデアも豊富。例えば、厚焼き玉子の切り方一工夫で、ハート型の盛り付けになったり、ミントの葉を、デザートのスプーン置きに使ってみたり、なるほどね、と思う事が次々と。

献立は、旬の食材を使って季節感を盛り合わせ、できるだけ手作りを心掛けています。

時々、「今、何作っているの？良いにおいがしてきたよ。」と

厨房に吸い寄せられて来る人がいますが、これがまたいいんですよね。

食という字は、人を良くすると書くと言いますが、ああいいにおい、美味しい、懐かしい味、と感じる事が、全身の機能を高め、元気にしてくれるそうです。午前中、体を動かしたり、おしゃべりをした後、程よくお腹がすいて来たところで、お昼ご飯です。

大勢で囲む食卓は、なごやかで食が進みます。食事中的話題が、次週のメニューになったりもします。「アシタバはどのようにして食べるんですか？」「天ぷらが美味しい」。早速、野草の天ぷらをすることにしました。

当日、アシタバの若い芽を持ってきていただいたり、他にもツクサ、お茶の葉など、何種類かの野草を味わいました。ゆったりとした時間の中で、楽しいひとときが過ごせるように、これからお手伝いして行きたいと思っています。

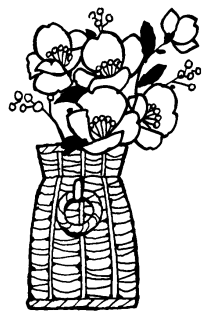
利用者さんも スタッフも楽しく 元気に！

稲積みどり

鴨志田ケアプラザで二名の方をお迎えして「ひろがりサロン」のデイサービスが始まって5ヶ月になりました。地域ケアプラザが鴨志田にできてから「地域住民によるデイサービス」作りの話し合いが持たれていたのですが、私は昨年九月から参加しました。青葉区地域福祉保健計画協働事業に参画するために夜、ケアプラザに集まり、名前を考えたり、どのようなデイケアにするのかなどデイサービスについて先輩方の話を聞きながら「サロン」は

家庭とは違う場に参加してお互いに楽しさや元気をもらえる所のように感じました。

協働事業参画が決まりスタッフ募集について話し合い、ちらし作り。そして十月十七日の説明会には多くの方が参加してくださいました。大半が鴨志田地区の方々と、五名の男性スタッフは心強い存在です。毎回季節の花を提供して下さる池本さんやハーモニカ演奏で懐かしい歌の伴奏をして下さる谷野（やとの）さんに感謝です。今では四名に増えた利用者さんと共に、これからも楽しく元気になる「ひろがりサロン」にしていきたいでしょう！



お友達に なりましょう

井口 雄憲

おはようございます！

朝の笑顔は、今日一日をさわやかな気持ちにしてくれます。月曜日は心待ちの日なのです。

「ひろがりサロン」は、十時からです。

お部屋のテーブルには、いつも季節のお花がいっぱい飾られています。

花の香りに包まれて、明るく、なごやかな雰囲気の中で、一日楽しく過ごします。

五月下旬、久しぶりの好天に、お昼から「寺家ふるさと村」へ散歩に出かけました。

田水が張られ、田植えも所々で始まっていました。そよ風に、苗がゆれていました。

里山の風景が、田水に映えて、新緑に包まれていました。

外出される機会が少ないこともあって、散歩している時の様子は、とてもすがすがしい表情をされていました。スタッフ

フも、のどかなひとときと元気を一緒にもらいました。

散歩から帰って「おやつ」をいただき、ハーモニカの伴奏で歌のひとつとき。そのうちにもう三時半です。では、「ふるさと」を合唱して、お開きにしましょう。

「今日も楽しかったね」

「ハイ、お花。お家で飾ってね。」

「また来週ね、待ってますよ。」

帰られるとき、笑顔がとても素敵でした。

「お元気だね、お大事にね。さようなら。」

鴨志田地域は、自然に恵まれた緑豊かな環境にあります。

この街で、一人でも多くのお友達と喜びや元気を分かち合い、友愛の輪がひろがればいいなと思います。

「幸せは、歩いて来ない。だから、歩いて行くんだよ。」さあ、まず一歩からです。

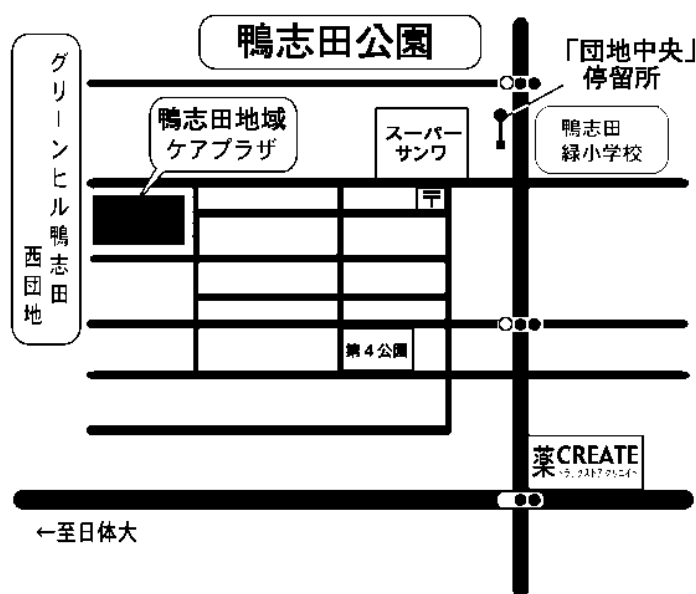
「ひろがりサロン」で楽しい仲間と「お友達になりましょう。」

ホームページ は次のところにあります。

http://www.geocities.jp/hirogari_salon/index.html

http://aoba-portal.net/group/hirogari_salon/index.html

Google なら「ひろがりサロン」で検索出来ます。



*** 編集後記 ***

* 会報「ひろがりサロン」 一号を何とか届けることが出来ました。これは

利用者とスタッフ皆さんのおかげです。

* 活動を始めて五ヶ月があという間にすぎました。スタッフのパワフルな活動にいつも感心している編集子です。

* 利用者がいなくなったらどうしよう等と考えていたのが夢のようです。

(高山)