

デイサービス ひろがりサロン

第2号

発行日 : 2007年3月26日

発行回数 : 年2回発行

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)

今日のお昼ご飯は 何ですか？

高原博子

私は、月曜日の昼食は「ひろがりサロン」でいただいています。おいしくて、栄養たっぷり、愛情たっぷり。なんととっても私達ベテランシユフ？が考えたメニューですから。
「これ、どうやってつくるの？」「あら、おいしそう！」「厨房の中は、ワイワイ、バタバタ。子供の話や、おいしいお店の話など、井戸端会議をしながらそれぞれのお得意料理に腕を振ります。
「おいしいね。」と言ってにつきりされると、うれしくなります。
このごろ、うれしい！楽しい！など、心を動かされることが少なくなってきました。うれしい、楽しいの輪が、「ひろがり」の仲間から、人生の先輩まで。家族からお隣さんへ、地域へと少しずつ広がって行くといいなと思っています。

私が「ひろがり」のお手伝いをする様になったのは、スーパーの野菜売り場の立ち話からなのです。

あなたもちょっと覗きにきてみませんか？



さあ、春です

散歩に行きましょう

木村 孝

朝、今日も晴れてよい天気、何か得をした気持ちになります。

ここ「ひろがりサロン」は環境に恵まれたとてもよい場所にあります。

楽しいお昼ご飯をゆっくり食べて、もう一時、誰からとも無く「今日はよいお天気、散歩に行きましょう」

鴨志田公園を抜けるとすぐたんば、森や林と自然がいっぱい、散歩も大勢の方が楽しい。

お話をしながら歩いていると、どこからともなく花のよい香り、やがて、ひばりや鶯の声も聞こえてくるでしょう。思っただけでも心がうきうきします。

少し難しくなりますが、寂しい話ですけれど、人はいつか老います。体のトラブルはみな平等に訪れます。その訪れを少しでも遅らせること(アンチエージング)、それが散歩です。一言で言えば血流をよくすることが若さを保つことなのです。血液の流れは川の流れと同じです。

ふくらはぎの筋肉は静脈の血液を心臓に戻すポンプのような役割をしているそうです。良いお天気の散歩は気分を爽快にしてくれます。私も歩きます、いつまでも元気で過ごせるように。

「さあみんなで散歩に行きましょう。」



ひろがりサロンに参加して

森川 花穂

私が高校三年生の昨秋、国語の授業で八千字程度のミニ卒論を書く課題が出ました。最初は「サザエさん」をテーマにと考えたのですが、考えがうまく纏まらず、悩んでいました。そこへ「ひろがり」でキッチンの手伝いをしている母が『「ひろがり」に行ってみる?』と、声を掛けてくれたわけです。私としては、渡りに舟で、十月九日に参加させてもらいました。

その日は注文していたユニバーサル食器がちょうど届いていて、それを二階へ運ぶのが私の初仕事でした。私もテーブルに並べた食器をデジカメでパチリ。

ミーティングで自己紹介をし、スタッフの皆さんに温かく迎えてもらいました。まず、一階に下りて利用者さんのお迎えです。その時、スタッフの方から「わかっていてと思うけど、利用者さんに対して友達のよ

うな言葉を使わないでね」と言われ、ちよつと緊張の糸が走りました。その後も、私は何をしても良いか戸惑い、スタッフの周りをウロウロ。自ら行動を起こすのは難しくスタッフの人が気を遣って声を掛けてくれました。ベンチサッカーでは、利用者さん全員が楽しめるように配慮を忘れませんでした。

そしてあつという間にお昼になり、配膳のお手伝いです。利用者さんお一人の「いただきます」の声に続いて皆で「いただきます!」私は自分自身が食べることに専念してはいけないと思ひ、あたりをキョロキョロ。かといって、何をして良いやらわかりません。スタッフの皆さんは、料理を話題にしながらさりげなく気を配る自然体でした。

午後のお散歩では、車椅子を押させてもらいました。もちろん初体験です。乗っていたいたのは女性で、何度も「ありがとう」と言つ仕草をされるのです。こちらこそ、「ありがとう」という気持ちになりました。そして、帰りは途中失明の利

用者さんを送る手伝いをしました。私の肩にその方の手をのせてもらい、誘導しながら歩くのですが、いつもと違いぎこちない歩き方になっている気が。これも初体験です。自宅まで何とか無事送り届け、重責から解放されホツとしました。



このミニ卒論ではボランティアの由来や歴史、ボランティア活動の沿革についても調べましたが、学校であった中間の口頭発表では、実際に体験してきた事を述べた点を評価してもらいました。まさしく「百聞は一見にしかず」です。

私がスタッフの方から聞いたことで心に残った話があります。「スタッフは、利用者さんの会話の端々から利用者さんの求めているものを、何気なく感じ取り、それを何気なくして差し上げたい。やってあげているのだと言う善意の押し売

りは決してしてはいけない。ボランティアをしている側がお世話をする事で、逆に利用者さんから教えてもらったり、学ばせてもらっていることがたくさんある。」このことから、皆さんの真摯な気持ち伝わってきました。

さて、私の国語の課題はお蔭様で単位が取れまして、卒業となりました。この会報が皆さんに届く頃には大学生になっているはずですが、また、チャンスがありましたら、「ひろがりサロン」の優しい空間にお邪魔したいと思ひます。最後になりましたが、スタッフのKさん、色々相談に乗っていただき、ありがとうございました。



★花穂さんは鴨志田在住
★一日だけの参加で
この感性!すごい
一言です。

地球は丸かった

(その一)

高山 好主

「三ヶ月程お休みします!」
 と言つて昨年の十一月にピー
 スボートの地球一周の船旅に
 出かけました。

船の中でボランティア活動
 が出来るかな?と思つていま
 したが何も行うことが出来ま
 せんでした。しかし、体が不自
 由な人も乗つていてそれなり
 に楽しんでいる様子なのでそ
 の一部をお知らせします。

船の旅は港に停泊している
 時にオプショナルツアーでど
 こかに遊びなどに出かけるか
 又は自由に計画して出かける
 か選べます。そのオプショナル
 ツアーに「ゆったりコース」と
 して足に自信のない方、ハンデ
 キヤップのある方でも気軽に
 参加できるように徒歩での移
 動距離を通常より少なくした
 コースが設定されていました。
 そのコースに参加して最初
 に出会った人は、杖をついてゆ

っくり歩けるけれども長い時
 間を歩くのは大変だ。」と言
 う方でした。ご主人が携帯用の車
 椅子を持参していて時々それ
 を使用していました。

船の中は有る程度は車椅子
 でも利用できる様になってい
 ます。階段のところにはエレベ
 ーターがあり、車椅子用のトイレ
 もあります。しかし、エレベ
 ーターは海が荒れて揺れるときは
 使用禁止になるので注意が必
 要です。もっとも、そのような
 時は誰だつてまっすぐ歩けな
 いであちらによるよるこちら
 によるよるとなります。

船の中で各種のイベントが
 ありますがその一つに古今亭
 菊千代さんの落語が有りまし
 た。この人は手話落語を行つて
 います。今回の参加者の中に耳
 の聞こえない人が乗つていた
 ようです。その人と直接話をし
 たわけでないのですが菊千代
 さんが手話で話をしているの
 を見ました。

(次号に

つづく)



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



2007年度 活 動 日

2007 / 4 / 2, 9, 23

(4/23は1周年のイベント)

2007 / 5 / 7, 14, 28

2007 / 6 / 4, 11, 25

2007 / 7 / 2, 9, 23

2007 / 8 / 6, 27

2007 / 9 / 3, 10, 24(振替休日)

2007 / 10 / 1, 8(体育の日), 22, 29

2007 / 11 / 5, 12, 26

2007 / 12 / 3, 10, 24(振替休日)

2008 / 1 / 7, 14(成人の日), 28

2008 / 2 / 4, 11(建国記念の日), 25

2008 / 3 / 3, 10, 24, 31

ちよづび一年

藤平 洋子

自治会の回覧板のスタッフ募集がきっかけで知った「ひろがりサロン」。主人の病気のこなど、いろいろな人のお世話になり、これから自分も人の世話になる事がいっぱい。元気なうちに積立貯金を、そんな思いで、月一回くらいしか行けないけれど良いのかなと軽い気持ちで参加しました。

そうしたら、いるいる、皆、一生懸命だけれど自然体で労力を惜しまない人々。毎回、美味しい昼食におやつ、部屋の準備に片付け、お手製の手芸用品に、季節の行事のためのアイデア、クリスマスにはスタッフのお母様の手編みの手袋を私達にまで戴きました。温かいのです。

いつもお花を届けてくださる方がいたり感謝です。



私は「はい！おっはー！」なんてそんな気持ちで朝、参加します。サロン＝談話室と解釈して、私もその時間楽しもう？と思っと思っています。にっこり笑って「おはようございます。」と入って来られる利用者さんを見ると、主人と言いつ争って家を出てきたことも、すっかり忘れてしまつのです。

利用者さんは人生の先輩ばかり、筆談の時に漢字が出てこなかったり、歴史の話についていけなかったり、自分の知識の無さを実感します。昔話に花が咲き、サッカーゲームでむきになつてボール（軟らかい）を蹴っている時、いいなあと思えます。

もうすぐ春です。みんなで桜を見に鴨志田公園へ出掛けましょう。

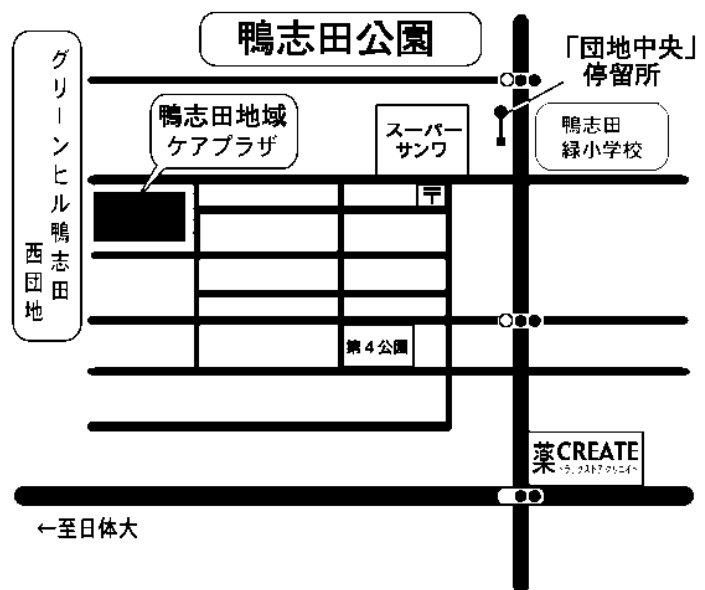
早く暖かくなれ！

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 で「ひろがりサロン」と検索すると出ます。



*** 編集後記 ***
* 会報「ひろがりサロン」二号を届けます。
皆さんのおかげで出来ました。

* 一年はあつといつ間にたつてしまいました。少しは進歩があつたでしょうか？

* 原稿を送るときメールで送ってもらつと入力間違いなど無くて助かります。
ホームページの連絡先で届きます。

(高山)