

デイサービス ひろがりサロン

第26号

発行日 : 2023 年3月27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 : 斉藤 恭子

連絡先 : 045-961-3786

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

-----活動概要-----

活動日時 月曜日(除く第3月曜日)

10時~15時30分

料金 利用料 500 円

食事 700 円(昼食・おやつ)

その他 介護保険とは関係なく利用できます

「ひろがり」の日々

若松妙子

三年を越しているコロナ禍、マスクや制約を受けながら今の活動は室内活動が充実しています。小グループでのトランプ、折り紙、ゲームや囲碁、おしゃべりなどで賑わっています。

昼食準備では、率先して手伝って下さる利用者さん。危ないとか安全の為座って待って欲しいとの意見のあった中、ご本人の人生生き方を尊重し、寄り添い、見守っていくことを学びました。

紙芝居が始まりました。楽しそうに聞き入る人、居眠りする人と、各々。「眠い方はどうぞで…」と、優しい一声に安らぎを感じながらウトウト。至福の時間。

お開き直前は「しりとり」。目が輝き、頭も冴え、集中と共感のクライマックス。毎回の恒例行事になりました。



男性の参加も増えています。交流しながら、自らの想いを語ったり、一緒に何かをする場があることは、今の不安な時代だからこそその賜になるかもしれません。

ひろがりサロン 2023年 予定

04/03 誕生会

04/10

04/24

05/08

05/22 フラワアレンジメント

05/29

06/05

06/12

06/26 誕生会

07/03 七夕

07/10

07/24

07/31 外食会

08/07 夏祭り

「ひろがりサロン」の紹介

齋藤 世二

「ひろがりサロン」は毎週月曜日(第三月曜を除く)の午前十時から午後三時半まで、鴨志田地域ケアプラザ二階の多目的ホールで介護保険と関係なく開催されています。利用料金は昼食代を含めて一回につき千二百円です。

利用者はお元気な高齢者が多く、おしゃべりをしたりゲームを楽しんだり、天気の良い午後には近場を散歩したり、軽い体操も行っています。毎月お誕生日会を開催して、その月の利用者を祝っています。

一月九日には初釜(年が明けて最初に行われる茶会のこと)を行い、和服姿の女性がお茶を点てて下さり美味しいお茶をいただきました。新年の雰囲気味わいました。また利用者のご家族の皆様に来場・見学して頂く「家

族会」もあり、更に毎年車椅子対応の福祉バスで出掛ける「バス遠足」もあります。

私は間もなく八十歳を迎えますが、昨年から利用しています。毎回楽しく過ごしています。これからも利用したいと思っています。

皆様、本当にありがとうございます。



いざ箱根へ！

バス遠足

小椋 純子

十月二十四日、福祉バスを利用して箱根に遠足に出かけました。利用者さん、ご家族、スタッフ、合計二十三名を乗せてバスは十時にケアプラザを出発です。当日は肌寒い曇り空で、富士山は残念ながら姿を見せてくれませんでした。バスガイドさんの案内に耳を傾けながら、車窓の景色を楽しみうちに芦ノ湖が目に見え込んできて、十一時三十分頃目的地、小田急山のホテルに到着しました。

レストランに案内していただき、いよいよ楽しみなランチタイムです。メニューは事前に予約しておいたビーフシチューのセットです。パン、サラダ、スープ、ビーフシチューが順番に運ばれて、グループごとのペースで食事が始まりました。窓の外には芦ノ湖と庭園の風景が広がり、美しい景色を眺めながらいただく食事は格別です。皆の顔もほころんでどれも美味しく

いただきました。

デザートのシャーベットとコーヒー(紅茶)もいただいで、お腹が満たされたところで庭園を散策しました。春は躑躅が有名だそうです。この時期は薔薇が見事に咲いていました。色とりどりの花と香りに包まれて会話もはずみ、心配していた雨にも降られず、心癒されるひと時でした。

お土産を買ってそろそろ帰り支度です。十四時三十分にはホテルを後にして無事ケアプラザに戻ってきました。

短い滞在時間でしたが箱根の空気に触れて、皆リフレッシュできたのではないのでしょうか。コロナ禍で遠出もままならない昨今、皆と一緒にしかけて、普段とはちょっと違う一日を過ごすことができてよかったと思います。



クリスマス会

伊藤節子

十一月に入るともう街にはイルミネーションがとまり、人々の心をクリスマスへと誘う。ショッピングセンターの大きなツリーを見ると、若い頃のようなワクワク感はないけれどなぜか幸せな気持ちになる。

今日はひろがりのクリスマス会。スタッフ総出で飾り付け、金銀のモール、ツリー、タペストリー、テーブルには利用者の皆さんへのプレゼントが並べられている。

十時過ぎると一人、二人といらっしゃる。今日は素敵な装い。いつものように午前中、体操をしてお昼を頂き一息ついていると「皆さん、これからクリスマスゲーム大会を始めます」と代表のSさんの声。最初は手の感触だけで箱の中身を当てるボックスゲーム。目を瞑りゴソゴソ。中身はキャベツ、りんご、バナナ等、笑いが起こる。

次は賞品のかかったジャンケンゲーム。一等、二等は何とお米。ここでSさんからルール説

明があり「最初はグー、ジャンケンポン」皆さんいつもより、大きな声。一等はどなたでしよう。

今日の最後のゲームはサイコロゲーム、出たます目の質問に答えていただきます。「好きな食べ物は何？」行ってみたいところは？「食べ物テーマでは小学校の給食の話で盛り上がる。普段もの静かなMさんもいろいろお話される。

話はずむ中、そろそろ帰宅の時間。今日はお土産が沢山あります。わすれものがないように。」とSさん。

「シクラメン、嬉しいわ」とKさん。

「ケーキ、美味しかったわね」とEさん。

「お米重そうですね」とスタッフ。

今日一日、楽しんで頂けたかしらと思いつつ、笑顔で帰られる皆さんを見送りました。メリークリスマスー！！



家族の相談会

齊藤恭子

立春が過ぎた二月にしては暖かい日となった二月六日に家族相談会を開きました。ひろがりサロンでは、毎年二月にこの行事を行っています。

当日は十二時からの昼食で、ご家族の方と一緒に少し豪華なお弁当を頂きます。コロナ禍なので黙食をお願いしています。食後の果物は苺で、その後マスクをして少しおしゃべりをします。

そして一時から本題の相談会です。ご家族三名と鴨志田ケアプラザ包括支援センター相談員の方一名、スタッフ二名で日頃困っている事やこれから利用したい介護サービスなど気兼ねなく質問をして頂きました。一時間の予定で行いましたが、ご家族同士また相談員の方との連帯感が出来たのではないかと思います。その間、ほかの利用者さんとスタッフは楽しそうにトランプや折紙、散歩、談話など思

い思いに過ごしていました。

今回の相談会が少しでも利用者さんご家族の役に立てたら嬉しく思います。

最後にこの行事は年末助け合い募金の配分金を利用していきます。皆様、本当にありがとうございます。



キッチンより

香月博子

キッチンで、食器の支度をしていると隣の部屋から利用者さん方のお元気な声が聞こえてきます。その声にこちらの心も弾みます。ひろがりサロンがまるで笑顔の花園の様です。

新型コロナウイルス感染症のためにキッチンで調理が出来なくなつて三年が過ぎました。色々なお弁当を試してみました。が、最終的には生協のお弁当に落ち着きました。

週の半ばにキッチン担当の二人でお弁当やおやつ注文に行きます。生協の担当の方はとても親切でおかずを一人分だけ魚から肉に変えたり、野菜を増やしてもらったり、ご飯の量を変更したりと、こちらの要望を出来る限り聞き入れて下さり、とても助かっています。そして、何より嬉しいのは利用者さん方がいつも美味しいと言って、よく召し上がって下さることです。時々、味噌汁くらいはこちらで作りたいと思う事もあります。

早くコロナが終息して自由にキッチンが使える様になったら以前の様に皆様に喜ばれる温かい食事を作りたいと思っています。

三月六日はきれいな
ちらし寿司のお弁当でした。



おやつ

ホームページ は次のところにあります。
<http://www.hirogarisalon.sakura.ne.jp/>

ひろがりサロンは

「あおばふれあい助成金」
「年末たすけあい配分金」

を受給して活動を行っています。

＊＊ 編集後記 ＊＊

* コロナ・コロナの3年間も
そろそろ終わりに近づきました。
しかし、マスクを一時に外すの
は難しいでしょう。

* 今年は、桜の開花が早くて
3月末に行うお花見迄持つか
心配です。

* イラストは内海さんをお願い
しました。
(高山)