

# デイサービス ひろがりサロン

第27号

発行日 : 2024年1月31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

## 夏祭りの一日

斉藤恭子

毎年八月は夏祭りを開催し、一日お祭り気分を味わいます。

まず、最初に童心に帰ってスイカ割り。大きいりっぱなスイカが用意され一人ずつ目隠しをして棒を構えます。もう少し左!そのまま真直ぐ!えい!残念!あたり!色々な声が飛び交う中、皆が笑顔に。スイカはおやつに頂きます。

昼食は手づくり夏野菜カレーとサラダに舌鼓。午後は、フラダンス鑑賞、的当てと続きます。

フラダンスは二十人が美しい衣装を身に付け、髪には南国の花を飾り登場するとその場の空気が一気に華やきます。フラのゆったりとした曲に合わせて踊り、指先まで動きが細やかでそれぞれに意味があるそうです。また、私達が知っている「いい

日旅立ち」や「ここに幸あり」の曲がフラでアレンジされ、これには皆さん体をゆらし、口ずさんでいました。

次は的当てゲームですが皆さん真剣な目で当たると大喜び。プレゼントは水羊羹です。

その後、おやつ時間があがり、歌も少し歌って夏祭りの一日が終わりました。

今年のひろがりサロンの八月も無事に過ごす事が出来、利用者の皆様に楽しんで貰えたなら幸いに思っています。



フラダンス教室の方々に  
お願いしました。

### ひろがりサロン 2024年前半 予定

01/29		04/01 誕生会	06/10	08/12
02/05 家族会		04/08	06/24	08/26
02/12		04/22	07/01 七夕	09/02 誕生会
02/26		05/06 フラワ	07/08	09/09
03/04		アレンジメント	07/22 外食会	09/23
03/11 誕生会		05/13	07/29	09/30 バス遠足
03/25 お花見		05/27	08/05 夏祭り	10/07 誕生会
外食会		06/03 誕生会	誕生会	10/14

# 秋のバス遠足

菅野ちづ子

十月二十三日、福祉バスを利用して花菜ガーデンに遠足に出かけました。利用者さん、ご家族、スタッフ、合計二十二名です。バスは十時にケアプラザを出発しました。

今年は、暑い日があったかと思うと寒くなったりの天候でしたが、当日は天気良く日差しも暖かく遠足びよりです。バスは東名高速、小田原厚木道路と渋滞もなく順調です。しばらくすると富士山が見えてきてしばらくはその雄大な姿に見とれていました。十一時頃に花菜ガーデンに到着しました。

入口で集合写真を撮り入場券とガイドブックを受取り、ここからは班に分かれて別行動になります。私たちは利用者さん一名、スタッフ二名の三名です。最初にレストランでの昼ご飯を考えていたのですがレストランの前でお弁当を販売していた

で、天気も良く外で食べようと購入しました。それからやはりバラの花という事で一時間たっぷりバラ園を堪能しました。お

弁当は見晴らしデッキと言う高い場所でした。空気が良く富士山も見え、お弁当もおいしかったです。まだ時間があるので野菜畑の方へ行きました。ハロウィンの近いせいかわかちやのオバケがいろいろあり、仮装している子供達もいてお母さん達が写真を撮っていました。天気良く暖かだったのでアイスクリームをいただいた班が多い様でした。私達の班はレストランに戻ってコーヒーをいただきました。

十四時三十分には花菜ガーデンを後にして、帰りの車中ではひろがり恒例のしりとりもして、



無事ケアプラザに戻ってきました。

コロナもまだ終息しておらず外出もなかなかできません。久しぶりに太陽を沢山浴びいろいろな花を眺め、リフレッシュできた一日でした。



## 所感

平野千鶴子

誘われて幾つかのボランティア活動を、体験しました。時間の余裕があるからと、軽い気持ちでした。活動を始めてほどなく物理的な面だけでなく、人の心情にかかわることの難しさ、楽しさも感じ始めました。

ひろがりに参加した時は、衝撃でした。身体状況、心情に細かく寄り添う姿勢に、感動しました。反省会では、時に厳しい意見もありつつ、その真剣さは新鮮でした。



活動の一日を終え言葉は足りていたか、気持ちに添えていたか、反省することも多く、感じるのは、お手伝いさせて頂いたつもりが、自分が癒されているのでした。

思考力、体力など、自分でもアアと思う事も多くなってきましたが、利用者さんとの時間を楽しみ、そして喜びや時には悩みなど、ほんの少しでも共感できたと思います。

改めて思っています。「利用者さんとは、お互い様の関係なのだ」と

# ひろがり私

香月博子

ひろがりサロンのキッチンでボランティアをするようになって、かれこれ十五年になります。それ以前から義母がお世話になっていましたので、帰りを待っている間に皿洗いなどのお手伝いをしていました。ところが調理担当をしてくださっていたボランティアのスタッフが急に辞められることになった為、調理を担当することになり慌てました。

家族の食事しか作ることがないのに大人数の食事を作ることになるのですから大変です。ご利用者さんにはどんな献立が良いか悩みました。永い間、開いたこともなかった料理の本を穴が開くほど眺めてやっと献立が出来上がることもしばしばでした。日曜日には食材を揃える

為にいろいろな店を回りました。そんな事もありましたが、ひろがりのキッチンはすばらしい勉強の場でした。おかげで私のレパートリーも増え、人として少しは成長したのではないかと思います。

キッチンのスタッフとして長く続けられたのは信頼できる仲間があるからです。それにも増して、ひろがりにはそこに居るだけで、何かに包まれている様な安心感があります。それは自分の事をそっちのけで、利用者さんの事を気遣う仲間達の姿があるからです。これからもずっと此処に居たいと思います。

このような居場所を作ってくくださった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。私をこの場に導いてくれた義母にも感謝です。

ひろがりサロンが長く続いていくことを願っています。



(K. U)



コロナ禍のためキッチンの使用制限の為、昼食は弁当を利用しています。しかし、クリスマス会の時は久しぶりの手作りカレーとなりました。



# 船旅

高山好主

船で世界一周の旅をしてきました。船は安全のために防水扉や階段などあってバリアフリーには程遠いものと思っていましたが、実際は車椅子や足の悪い人でも十分に活動できる場所でした。車椅子の人も何人か見ましたし、足が悪くて杖を使用している人もいました。バイキング形式のレストランでは船員が食品を取るのを手伝ってくれます。私が乗ったのはピースボートで安いため痒い所に手が届くほど支援してくれてはいませんが「いわゆる豪華船」ではもっと手厚く支援してくれると言う事を聞きました。車椅子利用の人も船旅に挑戦してはどうでしょうか。

旅は観光をし、美味しいものを食べ、現地の人と交流することができですが、船の旅は船の

中での交流が重要になります。行程全体で約百日の内三分の二は船の中です。今回は名古屋で介護のNPOを運営している人と知り合いになり、このような人と女の人が働くのにいろいろな不都合があることを話し合いました。



車椅子の人



手押し車利用の人

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 ＊＊

\* 今年は年の初めから能登半島地震が起こり大変な年になりました。被害に遭われた方にはお見舞い申し上げます。

\* 災害は忘れたころにやってくると言われていましたが、この頃では忘れないでも起こるので災害対策を忘れずに行いたいと思います。

(高山)