

# デイサービス ひろがりサロン

第29号

発行日 : 2025年3月24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  
 食事代 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

## 家族会

斉藤 恭子

冬の日差しに明るさが増す立春の日、二月三日に家族会を行いました。

ご家族様も参加され午前中は談話、体操をしてその後三十分鴨志田ケアプラザ包括支援員の方に、フレイル予防のお話とパタカラ体操を教えてくださいいただきました。フレイル予防をするには、四つの柱が大切です。具体的には、運動、口腔、社会参加、栄養です。筋肉を使い少しでも体操、お口の働きを意識する。外出して人との交流を持つ、バランスの良い食事です。

今回は口腔に関して、パタカラ体操に取り組みました。パ、タ、カ、ラとはっきり発音します。噛む力、飲み込む力、活舌を鍛えます。これには皆さん真剣に集中して声を出していました。是非お宅でも行ってほしいです。



お昼になり楽しみな昼食です。今回はいつもより豪華なお弁当とデザートを堪能しました。午後はいつも通り散歩やトランプゲーム、歌を歌い有意義な一日となりました。最後にこの行事は年末助け合い募金配分金を利用しています。皆様、ご参加下さいましてありがとうございます。

## ひろがりサロン 2025年前半 予定

04/07 誕生会	06/23	08/25
04/14	06/30	09/01 誕生会
04/28	07/07 七夕祭り	09/08
05/12 フラワー アレンジメント	07/14	09/22
05/26	07/28	09/29 バス遠足 雨天決行
06/02	08/04 誕生会	10/06 誕生会
06/09	08/11 夏祭り (山の日)	10/13 (スポーツの日)

# 秋のバス遠足

森田 陽子



昨秋の九月三十日、ひろがりサロン恒例のバス遠足に行ってきました。天候にも恵まれ、利用者さん、そのご家族、スタッフ総勢二十数名が向かったのは「しながわ水族館」です。

今年も福祉バスのお世話になり、安全で快適な走行で出発地のケアプラザから一時間足らずで目的地に到着しました。運転手さんありがとうございました。

水族館のエントランスで笑顔の集合写真を撮った後はグループごとの自由見学のスタートです。

私たちの班は利用者さんたちとで相談の上、まずはイルカのパフォーマンスを観ることにしました。平日とはいえ、客席は満席でした。彼らの華麗な大ジャンプにこちらも大きな拍手と歓声で答えます。トレーナーさん達とイルカ達との強い絆を感じる場面には心が満たされました。

次はお腹のほうも満たそうということになり、隣接のレストランへ。パスタやハンバーグな

どそれぞれ気に入ったメニューを注文し、歓談しながらいただきました。

午後は大小様々な水槽で泳ぐ美しい魚たちや、珍しい生き物たちに目を見張りました。

往路バス車中で紹介のあった、生まれて半年余りのゴマフアザラシの「しぶきちゃん」に会おうということになり対面。彼はもうすっかり大きくなっていて、お母さんの「しぶきちゃん」ともう見分けがつかず皆で顔を見合わせてしまったことを思い出します。名前の由来は波しぶきに負けず、強く育ってほしいとの願いが込められているとの事。その後はコーヒープレイクをとり、帰りの集合時間までおしゃべりを楽しみました。

帰路も順調で、定刻にはケアプラザに帰着し、こちよい疲労感とともに家路につきました。早くも次年度への思いを馳せながら・・・



誰かさんのランチ



# 「ひろがりサロン」は いいよ

若尾 保恵

四人に語ってもらいました。

Aさん・・・退職後、地域との交流が薄かったのでスタッフとして入りました。利用者さんの気持ちが増えつつ分かる年齢になりました。もうしばらく続けられたらなと思っています。

Bさん・・・参加した時は「ボランティア」とは何ぞやと自問していたが、今は必要不可欠な存在だと思うようになりました。

Cさん・・・むずかしい事もあったが考えず、一生懸命動いていた。やめたいと思ったことは一度もなかった。まわりに信頼できる人ばかり、ここが自分の癒しの場所になっている。

Dさん・・・「ひろがりサロン」に来るのは、心、体、自分のため、皆様（スタッフ、利用者、全員）に感謝感謝です。

来年2026年で20周年になります。私も母の自宅介護（百歳八ヶ月で永眠）卒業、孫達の育児応援、そして二度の大病、人生思ってもみなかった事が次から次へとやってきました。二度目の大病の時は長くお休みさせていただきました。手術後は寺家の畑の周りをウォーキングして体力をつけ「ひろがりサロン」に復帰して、心地よい仲間たちにお会いすることができました。周りの人達は私にとって尊敬できる人ばかりです。「ひろがりサロン」の形態も一言では言えませんが徐々に変わってきているようです。美味しい昼食、体操、歌、ゲーム、散歩、紙芝居鑑賞、そして各種（遠足、お祭り、フラワーアレンジメント、クリスマス会、等々）のイベント。ぜひ皆さんも参加されてください。楽しい楽しい心が開放される場所を作り上げていきましょう。

お待ちしております。



寺家の水車小屋



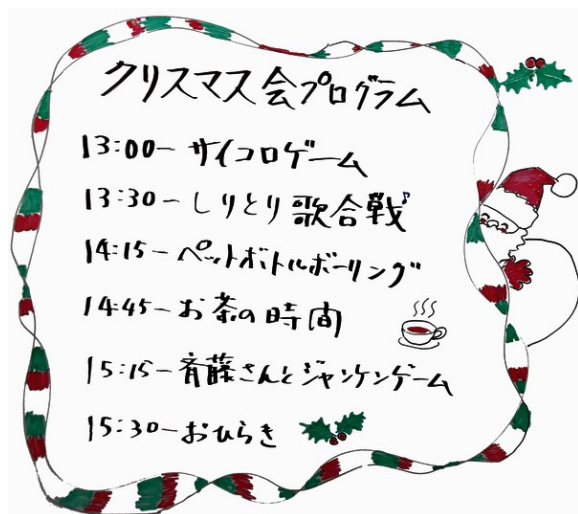




サンタさん付きおやつケーキ



2024/12/24 クリスマス会のランチ



プレゼント



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



＊ ケアプラザのお亀桜も咲いて  
 すっかり春になりました。

＊ 春は乾燥して火災の季節です。  
 カリフォルニアの山火事が大変だ  
 と思っていたら、大船渡で山火事  
 が発生して大きな被害となってい  
 ます。火の用心に心がけましょう。

＊ 横浜市内で2024年に発生し  
 た特殊詐欺は被害件数902件、  
 被害額約28億円(概算でした)。  
 対策として、留守番電話に設定し、  
 電話を取らないようにすることが  
 有効です。

(高山)

＊＊ 編集後記 ＊＊

ひろがりサロンは  
 赤い羽根共同募金を  
 財源にした補助金を  
 受給しています。

