



あいのわ福祉会

# Ayase River Times

## < 園長より >

「歳は、目から来る。」と言いますが、あっちからもこっちからも来るようです。なんとなく耳も遠くなったようにも思います。これは、耳が遠くなったのではなく、内容によっては、聞かなくてもいいかと思うようになってきているとも考えられます。

最近、自分の動作について気がついたことがあります。毎朝、目覚まし時計で起きるのですが、止めてまたすぐに寝てしまわないように目覚まし時計を少し高い位置に置いています。音が鳴った時、上体を起こして手を精一杯伸ばして止めます。ここまで動けば、「二度寝」の防止効果は高いと信じているのです。

この一連の動作で、以前は仰向けから上体を一気に起こしていました。ある日、仰向けから一度横向き（側臥位）をとり四つん這いになってから目覚まし時計をとめている自分に気がつきました。「おっと、これはいけない。」典型的な高齢者の動作です。それを意識したのは3カ月程前ですが何時から一度側臥位をとるようになったのか覚えていません。頭の高さの急激な変化に自律神経の対応が追いつかなくなり、本能的に体がそのように動くようになったのか、はたまた筋力の低下なのか、どちらもあるのでしょうか少しショック。

けれども、仰向けから一度側臥位をとり起きたほうが体にやさしいし、事故防止になると思うのです。事故を考えること自体お歳か？・・・。現状では、とりあえずこれに四つん這いがプラスされた朝は、素直に歳を受け入れ動作をゆっくりすることにします。

自律神経の調整能力低下防止と筋力の低下を防止する「個別支援計画」を早急に考えなくてはいけません。総合的な支援の方針は、「なんとか自分で自分をだまして生きる」でしょうか。皆さんは、どういう動作でおきますか？

（太田 記）

## < 事務室より >

緑がまぶゆく草花も生き生きとしてくる季節、当綾瀬あかしあ園の屋上にもガーベラやセダムの花が咲き乱れイチゴの実もなっている素敵なお花壇が誕生しました。「花ありて人生樂し」（小説家・武者小路実篤）

業務では法人監査を経て評議委員会・理事会で18年度決算が承認されました。18年度は「通所授産」から「生活介護」へ事業形態が移行しなにかとせわしい年度でした。

19年度も気持ちを新たにして励みます。

（牧島 記）

## < 保健室より >

空には白い雲が浮かび爽やかな初夏の季節となりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は例年に比べ天候が不安定であったり、麻疹の流行が伝えられたりと健康管理が難しい年のように思えます。日頃から注意をし、いつもと様子が違うと感じた時には休息をとったり病院受診を行うようにしましょう。

また、来月は全体検診を行います。詳しい内容については改めてお知らせを配布いたしますので、ご確認下さい。

（野口 記）

## < にこにこグループより >

早いもので新年度が始まり2ヶ月近くたちました。

にこにこグループでは今年度より毎週火曜日に「創作・感覚」活動を行っています。毎回支援員がいろいろなアイデアを考えながら様々な企画で利用者の皆さんと共に楽しんでいます。例えば新聞広告を使った千切り絵でフルーツや花を作ったり、ブロックを使い動物や食物を作ったりという活動を行っています。次回はどんな企画か毎回楽しみな火曜日です。

そしていよいよ6月からは小外出が始まります。

今は利用者の皆さんの行きたい場所、やりたいことなどを話し合いながら行き先を決めている真っ最中です。梅雨入りも気になるこの時期ですが楽しい外出にしたいです。

（清水 記）

## < ゆいま～るグループより >

だいぶ日も伸び、夏の兆しが感じられるようになってきましたね。ゆいま～るグループは窓を開放し、気持ちのいい風に吹かれながら、毎日を過ごしています。

活動も軌道にのり、新たなメンバーと一緒に意欲的に活動に取り組んでいます。火曜日はパソコン活動！一人ひとりがグループ新聞「ゆいまる新聞」に載せる記事を作成しています。水曜日は陶芸活動！目下粘土こね中です。どんな作品になるのかはできてからのお楽しみですね。木曜日は芸術・文化活動！ここでは園芸・文学・ものづくり・絵画の4班に分かれて、それぞれの班で盛り上がって行なっています。

5月18日（金）には、グループの半数の人が浅草へ行ってきました。おいしい食事と情緒あふれる浅草寺は、みんなを笑顔にしてくれました。お寺ってたまに行くととても癒されます！！（^ ^）

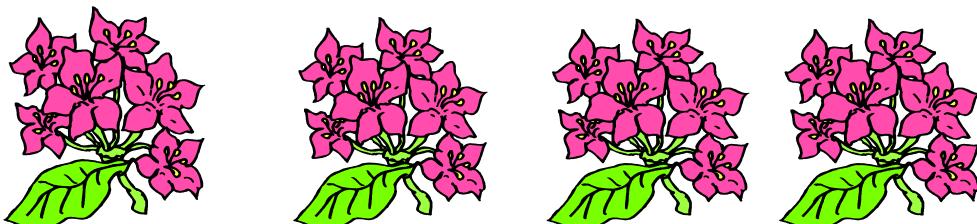
（白石 記）

## < 4F グループより >

楽しみにしていたGWも終わり、日々の作業の中にも次なる目標の園祭に向けて始動している4Fグループです。5月18日には外出行事の第一回目が行われ、柏の葉ららぽーとに行った方たちからは「楽しかった！」「食事がおいしかった」などの感想が寄せられています。次回は6月1日におおたかの森SCに行く予定です。

今月は森支援員があかしあの杜に異動になり、新しく吉田支援員・宮崎支援員・中原支援員が4Fグループの所属になりました。不慣れなところもありますがどうか温かい目で見守って下さい。ちょっとヘコむと時があっても4Fの「ちばりょ～」の合言葉できっと元気になるはず

（本間 記）



### 今月のボランティアさん

ボランティアの皆様

いつもありがとうございます！

さて、今月のボランティアさんは何人？

4月11日～5月18日まで...

延べ 11人！！！

綾瀬あかしあ園では、日常的な活動をお手伝いいただけるボランティアを常時

募集しております。詳細については担当本間宛にお電話ください。

（ボランティア担当 本間）

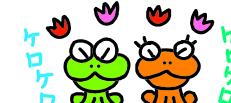
## 6月の予定

\* 3日(日) ハート&ハート(佐野センター)

\* 4日(月) トランポリン初日

\* 12日(火) 全体検診

\* 26日(火) 異動美容室レインボー



## < 編集後記 >

ジメジメした季節が始まろうとしています。日本の四季の移り変わりは美しいけれど、快適な時季が少ないのが残念だと思います。これから食品の衛生にも気を配らないといけませんね。でも梅雨が過ぎれば楽しい夏がきます。早くもあれこれ予定だけは立てているのですが、果たしてどこまで実現できるやら…。遊ぶことばかり考えている今日この頃です。

（本間 記）