



あいのわ福祉会

# Ayase River Times

みんなで「ほっと、いっしょに、いきいきと」  
~安心・信頼を大切に 共に考え・学び お互いの自己実現を目指します~

## <施設長より>

友人が足を骨折し、約1ヶ月半に亘り松葉杖のお世話になった。この間に受けた他人からの親切体験について語ってくれた。

1人目、60歳代と思われる身なりのきちんとした女性、「ごめんなさい。余計なお世話だと思いますが、足のギブスが汚れないように100円ショップに売っているシャワーキャップを買って靴のように利用されると良いですよ。私も怪我をした時そうしました。余計なことですけど」と何も悪いことをしていないのに始めから丁寧に謝るような言い方でアドバイスしてくれた。余りに親身だったのでそれが嬉しく感じられ、その日のうちに実行した。その女性とは2週間程して偶然道路で再会し、お互いに「あの時の…。」と言って言葉をかわしたという。

新アイデアを提供する親切はちょっとレベルの高い親切である。まず低姿勢で接近しなければならないことを学んだ。しかし、始めから誤るように言うのは、そのような声掛けを不快に感じる人もいるのが現実なのだと思うと少し悲しかった。言おうか言いまいか、ためらいながらした親切が相手の心に温かく響いたのである。受ける側でこのように感じた体験は自分にある。声を掛けられた側は、声を掛けた側が想像する以上に嬉しく感じた記憶がある。

2人目、70歳代と思われる心底親切な女性、トイレを待っていると空いているトイレがあるからと案内してくれた。しかもこれから入るトイレの個室に自ら先行して入り、便座を拭いてくれた。本当に自分のことを心配してくれているのだと強く実感したという。他人にどう思われようとその人の為になればと考える人生を達観した純粋な心が、ここまで親切行動を可能にしているのだろう。

しかし、この話を聞いた瞬間、私は不覚にも大笑いしてしまった。申し訳なかった。

3人目、20歳代と思われる女性、混んでいる電車で肩をトントンとたたき、席を譲ってくれた。これなら自分にもすぐ出来るレベルだと思った。

見ず知らずの人から親切な声掛けをされたのは1ヶ月でこの3回、性別は全て女性であった。

これは松葉杖についていたのが中年の女性であったからばかりではなく、男性よりも女性の方がこの種類の声掛けは得意なのかと思われる。そして松葉杖の女性がもっと若かったらどうだったの

かは解らない。意外に変わらない結果ではないだろうか。

松葉杖の友人は、2人目を体験してから次はどんな親切な方が現れるか興味津々で徘徊していたが3人で終わりだったという。それどころか車椅子や松葉杖の人に全く配慮のない人が多いのに驚いたという。

松葉杖の友人は最後に真面目な顔でしみじみと言った。

「便器を拭いてくれた彼女。私はあんな人になりたい。」と、  
そして私は思う。「瞬時に親切が通じる人間だと他人に認識されたあなたも偉い。」  
私も便器を拭こう。

(太田 記)

## <事務室より>

先日、山梨県の勝沼に出かけてきました。勝沼と言えばぶどう・ワインを思い浮かべるところですが、以外にも桃の産地であることを知りました。山の中腹にある【ほったらかし温泉】にも行ってみました。ここの温泉には「あっちの湯」と「こっちの湯」があり、今回は浴槽が広い「あっちの湯」の露天風呂に入りましたが、ここからの眺望がすばらしく、眼前には雪を被った富士山、眼下には甲府盆地が広がり、ピンクの絨毯を敷き詰めたような桃畠が一望できました。当日は天気にも恵まれ温泉と桃源郷を思わせるような景色を堪能することができました。

さて、事務方としては、いま平成20年度の決算事務処理に追われているところです。

(山中 記)

## <保健室より>

4月は進学・就職・配置転換などで環境が大きく変わる季節です。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて5月の連休を過ぎたあたりから何となく気持ちがブルー・だるい・何をするのも億劫・やる気が出ない・どこか病気ではないだろうか、そう思えるほど心身共に沈滞モードそういう状態を一般的に“5月病”といいます。5月病は通常一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうとうつ病などの心の病の引き金になってしまいますから、そうならないための予防が大切です。

ストレスと上手につきあう方法

ストレスを前向きにとらえよう

自分を客観的に観察

完ぺき主義は捨てよう

できないことはできないと言おう

愚痴をこぼそう

自分に合ったストレス解消法を

環境の変化や性格だけでなく、不規則な生活もストレスをためる原因になります。睡眠不足・不規則な食事・運動不足などの生活習慣の乱れは体内バランスを崩し、ストレスへの抵抗性を弱めるからです。まずは生活リズムを整え、ストレスに負けない心と体を作りましょう。

(野口 記)

### < 2F にこにこグループより >

にこにこグループでは新人支援員2名+グループ異動をされてきた支援員1名を迎えて新年度をスタートしました。活動も感覚を使う取り組みに重点をおき、今月は子どもの日に向けて鯉のぼりの曲にあわせて演奏の練習をしたり、ちぎり絵で紫陽花を作つてフロアに飾る準備をしています。

季節にあわせてフロアを着飾つていきたいと思ひますので、綾瀬あかしあ園に来た際には是非にこにこグループにも遊びに来てください 今年度もよろしくお願ひいたします。

(二宮 記)

### < 3F ゆいま～るグループより >

新しい年度が始まり早くも1ヶ月が経とうとしています。

ゆいま～るグループには、新しく河合裕之さんが加わり利用者さんが14名となりました。支援員は4階から異動してきた宮崎支援員、千葉支援員を加え、9名となっています。相変わらず笑いの絶えないゆいま～るグループを今年度も宜しくお願ひします。

さて、5月の連休が終わると、そろそろ小外出行事が始まります。

皆さんの希望を聞いて、担当職員が知恵を絞り楽しい外出に出来るように、只今、思案中です。来月号には、おみやげ話が掲載できるかも知れません。

お出掛けって、考えているときから何だかワクワクしてきます(笑) (清水 記)

### < 4F グループより >

平成21年度がスタートしました。新しい体制で、新しい気持ちで毎日過ごしています。利用者の方が選ぶ「選択」作業が今週から始まっています。作業も新しく違うものを希望する人、昨年度と同じものを希望する人様々でした。迷っている人や新しく入られた人は体験期間を設けて作業のイメージが少しでも付き易いよう努めました。

一方でおしほりの「洗濯」作業にも興味のある方がいらっしゃいます。ハンガーにかけたおしほりを洗濯バサミで鋏んだり、そのおしほりを乾燥室に干したりとおしほり作業は多岐に渡ります。4Fは作業を活動の中心としているグループです。次号からは現在4F

で行っている作業内容を少しづつ紹介できればと思います。今年度もよろしくお願ひ致します。

<菊地 記>

### < 全体行事より >

4月9日に新しいメンバーの安達さん・河合さんを迎えるため「入所式」を行いました。紅白幕を設置し、花紙で飾りをつけ、各グループの旗を立てお祝いムードいっぱいでの迎え入れ事ができました。新入所者のお二人には早く慣れて欲しいと思います。

今年度より「全体行事」という担当ができました。グループごとの生活が多い中、グループの枠を超えて皆で楽しめる行事を企画していくこうと考えています。早速ですが5月14日にグループの枠を超えた「風船バレー・ボール大会」が開催されます!!盛り上げて楽しめたらいいなと今から楽しみです

(中村 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?

3月23日～4月21日まで...

延べ 7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。詳細については地域ボランティア担当阿部・清水・高城宛にお電話ください。

( 地域ボランティア担当一同 記 )

## 5月の予定

14日 全体行事「風船バレー」

21日 内科診 4Fグループ

26日 レインボー

### < 編集後記 >

私事ですが、長男が中学に入学しました。園での新入所者の2人が、皆と楽しそうにしている姿を見ると、長男も新しい生活は慣れたかな~と思い出す今日この頃です。

( 記 中山 )