

つのだより 2月

Vol. 10

体力づくりの初詣!



お参り
したよ〜

毎年初通所の日には四條畷神社、野崎観音へ初詣に出かけています。正月は飲んで・食べて・寝てとゆっくりするので(職員は特に飲んで

ますが…)、運動不足になりがちです。なので新年の清々しい空気の中散歩も兼ねての初詣を皆さん楽しみにしてくれているようで、中には賽銭を用意して準備万端な方もいます。とはいえ正月明けなのでゆっくりペースで階段を登りますが、普段より少し息切れしながらも到着後は作法に従って参拝しました。野崎観音では昨年から土産物屋さん津の辺の製品を置かせてもらっているの、今年の正月は売れたかなあ…と祈願しながらの初詣でした。



初の実習生受け入れ

1月28日〜2月8日の10日間、大阪保育福祉専門学校の学生さんが実習に来られました。20歳の女子学生2名ということ、男性利用者さん(むしろ男性職員?)に少し早めの春風が吹いていた感じがします。皆さん若い実習生に興味津々!といった感じで、期間中は、話しかけられると照れてその場から逃げる方、一緒に手遊びをして楽しんだ方、散歩中に歌を歌ってもらい聴き入っていた方、昼休みにトランプやパズルをした方などなど、短い期間ではありましたが、いろんな場面で一緒に過ごして頂きました。あと1年学生期間が残っていて、また大東市在住ということですので、行事の際お二方にはぜひ遊びにきてもらいたいなあと思っています。10日間お疲れさまでした。



ありがとうございました!

甘味処、津の辺



1月15日、鏡開きをしておやつ(の)時間にぜんざいを食べました。調理員さんにあんこたっぷりで作ってもらい、利用者さんと職員でお餅を切つてトースターで焼きました。食堂に漂う良い香りといつもと違う雰囲気、準備の時から皆さん終始ソワソワ:はやる気持ちを抑えつつ、甘くて温かいぜんざいにみんなでホッと一息をつきました。



アスファルトの上を



「りく」登山道

昨年の秋から、午後の散歩を運動と称して「らくらく登山道」(東大阪)へ歩きに行っています。体力増強、減量など目的はいろいろありますが、個々の体力に合わせて「今日はここまで頑張ろう!」と励ましあいながら歩いています。登山道の名はついていますが、アスファルトで舗装されていて、休憩所も多くあるので歩きやすいところです。また春は桜、秋は紅葉、更には大阪平野を一望することが出来ます。一度ハイキングに行かれてはいかがでしょう?



突撃！部屋の晩ごはん



部屋作業所の2階を利用して、毎月宿泊体験を行っています。日中活動を終えると職員と一緒に部屋へ向かい、夕食と朝食の買い出しへ。食べ物の買い出しは皆さん楽しいようで、買い物かごにお菓子がこっそり入っていることも…。ある日の夕食はほうれん草とベーコンのスパゲティ、ポテトサラダ、具だくさんコンソメスープでした。夕食の準備を手伝ってくれる方や部屋でくつろぐ方など、思い思いに過ごされています。食事は皆さんのおいしそうな表情を期待しながら腕によりをかけて作っています。この日も食後は満足の笑顔を見ることができて、大成功かなあと嬉しくなりました。入浴後は各自選んだジュースで一息ついて、就寝。津の辺とは違う皆さんの姿が見られ、職員自身とても勉強になっています。



～クラブ活動をのぞき見～

2月9日編

体と頭を使って



A班は新種目を取り入れたゲーム大会をしました。まずは「段ボールコロコロ」で、大きな段ボールに入って転がりながらリレーをしました。前が見づらいせいか、思うように動けず利用者さんも職員も悪戦苦闘。それでもある方からは「意外と進めへんわぁく、でも楽しかった！」とのコメント。

二つ目は「ボール転がし点取りゲーム」で、机に点数を貼りつけ、ボールが止まった地点に応じて点が貰えるものでした。これが案外難しく、小得点をコツコツ積み重ねる方から高得点狙いの勝負師まで個々の性格が出ていて、皆さん必死に作戦を練っていました。



お腹を空かせて…



B班は「和食のさと」への外出でした。前回のクラブの時に自分の食べたいものを選んでもらい、人気No.1はステーキ和膳。お肉と茶碗蒸し、ごはん、みそ汁、サラダのセットでした。当日はよほど楽しみにしてくれていたのか、朝からお洒落な服装で決めて来た方もいました。お店に着くと、食事の良い香りに

皆さんニコニコ。全員分が揃うとお肉や天ぷら、うどん、寿司など目移りするものばかりが並び、「おいしい！」と笑顔で食べていました。ゆっくり味わって食べた方もいれば、あつという間に完食し隣の方の分をチラリ…と様々な場面が見られました。が、お腹いっぱい満足顔で津の辺へ戻りました。

バンド名募集！?



C班はのど自慢大会を開催しました。熱唱したい方や我こそは美声の持ち主！という方は「世界に一つだけの花」、某アニメでお馴染み「おどるポンポコリン」など各自の持ち歌を披露しました。歌うのが恥ずかしい…という方もタンバリンやマラカスでリズムに乗り、場を盛り上げてくれました。採点機能付きのカラオケで何と100点！を出された方もいて、大いに楽しんで頂けたかと思えます。利用者さんの笑顔を見ていると、皆さん音楽が好きなんだなど感じ、利用者さんでバンドを結成して歌っても楽しいのでは…とふと思いました。

