

通所介護たより

「今年のは桜は 雨にも負けず、そして雪にも負けなかった」と、みなさんと一緒に感心し感動しました。お天気の良い暖かな日を選んで土手を、ゆっくり歩きながらお花見をしたり、送迎のときに遠回りをして花のトンネルをくぐったり、お花見だんごを作って食べたり、お花見弁当を食べたり、日本酒をおちよこにし味わったり、この十日間、桜の話題で盛り上がり楽しく過ごしました。「来年もみんな元気に桜を見よう」と約束をしました。



四月からはクラブ活動が始まりました。「園芸クラブ」では、野菜や花を植えることになりました。「手芸クラブ」では、落ちないハンガーとかわいいタオルのお手ふき作り。「読書クラブ」は新聞を読んだり本を音読したり、読み聞かせたり、「環境美化クラブ」では、庭に咲いている花を摘んできて花瓶に生け、そして写真を撮ったり等々、みなさんの意見やアイデアを生かして活動しました。活発な意見の交換が交わされました。みなさんとてもお元気です。

四月からはクラブ活動が始まりました。「園芸クラブ」では、野菜や花を植えることになりました。「手芸クラブ」では、落ちないハンガーとかわいいタオルのお手ふき作り。「読書クラブ」は新聞を読んだり本を音読したり、読み聞かせたり、「環境美化クラブ」では、庭に咲いている花を摘んできて花瓶に生け、そして写真を撮ったり等々、みなさんの意見やアイデアを生かして活動しました。活発な意見の交換が交わされました。みなさんとてもお元気です。

今回から壁画は2ヶ月に渡って作成していただいておりますが、とても素晴らしいものができあがりました。ほっとあいの中にも満開に咲いた桜並木ができあがり、春の花々に囲まれて、子ども達が元気よく学校に通っている姿は、大河原の風景そのものを表しているようでした。



四月の活動から

・歌
 ・紙芝居
 ・誕生会

五月の行事

普段はあまり長く歩かれない方も、桜の花を見るために距離をのびして歩いてしまいう光景に、自然の力(桜の力)の大きさをつくづく感じました。



またお天気のいい穏やかな日には、花見をかねて散歩に出かけました。

免疫力を高めよう！ つねに「ありがとう」の気持ちを

「病は気から」とは昔からよく耳にする言葉ですが、「人間の免疫力も心の持ち方ひとつで変わってくる」とおっしゃるのは、生活習慣病予防指導士で栄養士の谷久子さん。

ふだんの生活でもこの考えを実践し、「ありがとう」の心を忘れないようにと、ご自身の名刺にも「あなたにおあいできたことにかんしゃします」という印象的な言葉が刷り込まれています。

免疫力を高めるためになにをすればいいのかわかると、いつも、すべてのことを喜ぶこと。すると「すべてはうまくいっている、すべてもううまくいっている」と思えるようになります。いつも起きてくる事すべてを喜んでいて、たとえ困難なことが起こっても、それは自分を成長させるために必要な宿題だと思えるようになります。そしてその問題をクリアした時には、人生の幅が広がったと、

更にうれしくなり、自分に自信がつきます。自信がつくとストレスを必要以上に感じなくなります。

もし、あまりうれしくない事が起こって、喜ばないと思う時も「ありがとうございます」と何回も心の中でつぶやいてみてください。用事をしながら、歩きながら、寝ながら・・・すると、他の恵まれている部分を感じられるようになります。

たとえば、「問題はあっても、生活はできているし、家族にも恵まれているし、1割くらい問題はあっても、あと9割くらいは恵まれている。ありがたいことだ。」と思えるようになります。「ありがとう」は、すべてを良い方へ”チェンジ”してくれる魔法の言葉です。

さあ、あなたも今日から一緒に「ありがとう！」を言いましょう。

世界の「ありがとう」

日本語の「ありがとう」は、外国ではどう言っているのでしょうか？各国の言葉を線で結んで下さい。

- | | |
|---------|------------|
| 日本語・ | ・カムサハムニダ |
| 英語・ | ・グラーツィエ |
| フランス語・ | ・オブリガード |
| ドイツ語・ | ・ありがとう |
| イタリア語・ | ・ダンケ シェーン |
| スペイン語・ | ・グラシアス |
| ポルトガル語・ | ・シェシェ |
| オランダ語・ | ・マハロ |
| ロシア語・ | ・ダンク ユーウェル |
| 中国語・ | ・サンキュー |
| 韓国語・ | ・スパシーバ |
| ハワイ語・ | ・メルスィーボク |

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555