

通所介護たより

九月の活動から

9月21、24日の2日間、年間行事である「いも煮会」を行いました。

「普段は料理なんてもうしていない」とお話しする方々が多いものの、包丁を



「ふれあいホーム」とは、みんなの心がふれあうほっとあいのことです。



あらかじめ行来し人らと昼餉とる
 ふれあいホームのゆるるコスモス

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったものですね。言葉どおり酷暑の夏から晩秋になったかのように淋しくなりました。ほっとあいの庭の花も、ひまわりからコスモスに変わり、綿の木からは綿花が見事に咲いて秋の風情になりました。利用者のHさんの短歌をご紹介します。

持ち材料を切る姿は、まるで今でもなさっているような手つきでした。肩の痛みなどで包丁を使うのが難しい方には、白菜などをちぎっていただいたり・・・ほぼ全員参加でいも煮を作りました。



いつもお世話になってるご近所さんもお招きして、皆さんでおいしくいただきました。

Tさんの手紙

四十日以上も続いた酷暑の夏も終り、こおろぎすだく秋を迎えました。皆様には無事暑さをのりこえて参りました事を心よりお喜び申し上げます。

ほっとあいの恒例のいも煮会を催し、日頃ほっとあいを心から愛して下さる皆様様に粗飯をさしあげ感謝したいと考えて本日御招待致しました。

十月の行事

- 紙芝居
- 運動会
- 誕生会



これは、利用者のTさんが考えて、いも煮会の際にあいさつしていただいた文章です。ここにあるように「わが町に愛される介護所」として一層、頑張っていきたいと思えます。

御話し等しながら御ゆっくり召上って下さい。
 益々ほっとあいがわが町に愛される介護所として、皆様様の応援を切に希望して終わりとします。
 廿四日金曜日
 ほっとあい利用者代表 T

体らくらく、不調も防ぐ

冷えとり健康法

靴下の重ね履き

「冷えとり健康法」のなかで、一番特徴的で、初耳の人が驚くのは、やはり「靴下の重ね履き」だと思います。

基本的には、絹→綿→絹→綿、と4枚重ねます。足の裏は、体の毒素（老廃物）を、汗として多く排出する場所なので、そこから重点的に出していこうという方針です。

1枚目は、特に汗の吸湿性、放出性に優れた絹を。その汗は、2枚目の綿に渡ります。面には放出性はあまりないので、それを3枚目の絹が吸い取る、という具合に、外へ外へと排出していくとのこと。

私も最初は半信半疑でしたが、汗で靴下がぐっしょりになるので、こんなに出るのか、と驚きました。

これで体にたまった毒素が排出され、長い時間をかけて、体がよい方向に向うのです。もちろん足元も保温され、血行もすごくよくなります。

心地よく、努力いらずの健康法

私は16年間、基本的には1年中4枚重ねです（冷えとりを始めて数年で、すごく汗が

出る体質に変わったので、真夏の外出時は、2枚にしたり）。

そして靴下は履くだけなので、特に努力もいりません。それどころか重ね履き用の靴下は、1枚1枚が薄くゆったりと、すごくいい心地。私はもう元の靴下には戻れません。また汗ぐっしょりでも、全然臭わないのに驚きます。

洗濯がやや大変ですが体のことを思えば平気に。洗濯機の弱水流で普通に洗えます。

毒素が出ると、靴下に穴が開く

また、靴下を履き始めてしばらくすると、毒素が出た部分に、穴が開いたりも。家の中だけで履いている人もそうなので、靴で擦れるわけではないのです。私の友人も、みな「出ました～」と喜んで報告してくれます。不思議ですが、廃毒のサインと言えそうですね。

今はインターネットでさまざまな「重ね履き靴下」が探せますので、好きなものを見つけてください。靴はキツくならないように、大きめを。

コピーライター・文筆家
 青木 美詠子さんの文より

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が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。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

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