



令和5.3月 393号

【つし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)951-5331

FAX(089)951-5348

今日が一番若い日



支援課長

小松(藤田)

宴江

「ほく、白髪がいついっぴりになってしまった。眉毛も白髪になってるんよ。どうにかならんかなあ。」と、嘆く私よりひとつ歳の若い利用者の方。

「白髪になるのは、いままで長年頑張ってきたからですよ。」と、励ますでもなく慰めるでもなく、なんとなく返した言葉に自分自身をも納得させる。

見渡すと、大勢の利用者の方に白髪が目立ち、白髪染めをされている利用者の方も数名。7割の利用者の方は開園当初からご利用されているので平均年齢も50を超えた。

私も平成2年のつくし園開設時に新任職員として入職して以来、みなさんと一緒に歳を重ねてきた。鏡を見れば白髪が目につく。どうにかしたいと思うものの、肌が極端に弱くアレルギー体質のため、髪を染めることができない。髪をくくって表面に浮いてくる白髪を抑え込むのがせいせいといったところ。

子どもの頃からずっと視力がよく、遠くまで見えるのが当たり前過ぎてきたのがここ数年でなんと近くが見えなくなってしまった。老眼。本を読むのが大好きな私にとって眼鏡をかけるというこれまでにない状態での読書は本当に大きなストレスで、すぐ目や頭が痛くなり、以前より格段に読書量が減ってしまった。

そういえば、ピアス通しが大好きだった利用者の方が最近、めっきりしなくなってしまった。ああ、彼女たちも目を使うのがしんどくなってきたのかも、と思う。

それでも、全部頑張ってきた証。長年使っていれば身体だってガタがくる。でも、せめて利用者の方たちの介助や活動の提供に必要な体力だけは保っておかないと、と地道にストレッチなどしてみたり、タンパク質を意識した食事をとって自己満足してみたり。どこかで聞いた「あなたのこれからの人生で、今日が一番若い日」という言葉。

これからも利用者の方と一緒に歳を重ねていこう。毎日、未来の中で一番若い今日の日を大切に積み上げて。



3月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

• 18日土曜日は開園日です。

3月の行事予定

• 1日(水)・・・おたのしみ会



うどんキッチンカー来園
&カラオケ大会

• 16日(木)・・・総合防災訓練

• 31日(金)・・・月末大掃除

※3月は対象者がいないので誕生会は

ありません。

日々の活動より お茶クラブ

コロナ感染拡大予防の為、お茶の講師の方に来ていただけない時期もありましたが、今年はお互いの体調管理をしっかり行った上で、講師の方に来ていただき作法を学んでいます。茶筌を振ってお茶を点てます。皆さん慣れた手つきです。きれいに仕上がると、「見て!」と声が上がります。細かい泡で層が厚いととても美味しそうに見えます。寒い季節に心も体も温まるひとときです。



文責：阿部秀人・小松宴江



♪ 日常ちょっとしたあれこれ



《ルームランナー修理》

このところ作業棟のルームランナーの調子がおかしくなり、使用できなくなっていました。毎日利用者の皆さんが健康のために歩行運動をしているものなので、早く直さなければ…と、エラーコードを見て検索したり分解して掃除してみたり色々試してみましたが、直りません。保証期間も切れているし、修理を頼もうと連絡をとるものなかなかつながらず…。数日かけて、やっとのことで修理依頼をすることができ、時間をかけて修理してもらって無事スムーズに動くようになりました。

以前使えなくなっていたプレイルームのルームランナーも続けて修理してもらい、これで、作業棟1台、プレイルーム2台のルームランナーが使用可能再開となりました。

まだまだ寒い時期、建物の中で身体を動かす活動を充実させるためにはルームランナーが大活躍。

皆さん順番に、それぞれが好きな音楽に合わせてせつせと歩行運動に取り組んでおられます。



それぞれの体力に合わせて時速や時間を調節しています。



《作業棟小上がりリニューアル》

以前、ストレッチや休憩等に使えるようにと、作業棟のコンクリート敷きの床に日頃木工製品を作っている機械や技術でもって、小上がりを作ったのですが、手狭になっていたのでもって、更に拡張しました。

下はすのこ状になっていて通気性バッチリ。木工作业でのノウハウが生かされて耐重性もバッチリ。上に敷いたマットも買い替えて広くきれいになりました。

ストレッチの時に使うのはもちろん、活動で疲れた体を横になって休めることもできます。

有効活用できるように努めたいと思います。

《昼食のお弁当》

これまでは、3名の調理員が2名体制で給食を提供していましたが、調理員の退職により1名体制の日が増え、業者のお弁当を提供する日が多くなっています。

それでも、野菜もたっぷりでボリュームのあるお弁当に調理員の手作りの汁物もおいしくて、利用者みなさん、思いのほか食が進み、なぜか全員の食べ終える時間が早くなったという不思議。

でも、やっぱり誕生会やカレーの日の手作り給食はいいですね。調理員募集中です。9:30~13:30のお仕事です。興味を持たれた方、お気軽にお問い合わせください。



お弁当が届いたそのままの状態では食べにくい方にはカットしたり、米飯の量を調節している方には計量してから配膳したり、その方に合った状態でおいしく安全に召し上がっていただけるようにして、提供しています。