

ここ倶楽部 便り... 第176号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成28年4月5日発行



老いるショック

年をとると、身体や心理面、周りの環境や役割など、様々な変化が起こる。それをどうしても受け入れられず、抵抗する人は“老いるショック”に弱い。身体のメンテナンスは必要だが、「顔のシミ、シワは許せない！」と、必死にたたいたり、のばしたり、サプリメントを飲んだり、たるんだ体を持ち上げて、きつい下着に押し込む。そういう人は、自分だけでなく、周りの人の“老いる”にも弱い。「どうして、ちゃんと分別してゴミを出さないの!」「もっと、テキパキできないのかしら」「ごはんをボロボロこぼして」「何度、同じこと聞くのよ」ストレスがたまる一方。

「親の「老い」を受け入れる」(長尾和宏・丸尾多重子著)の中で、老いるということ、親が老いていくということとはこうなのだとポエムで書かれている。(以下、一部抜粋)子どもには強がっていたい。失敗しても子どもにだけは怒鳴られたくない。友人や愛している人や犬や猫が徐々にこの世からいなくなって不安になる。この世とあの世の境目が曖昧になる。命の仕舞い方を教えてくれている。あなたもいつかこうなると…。

「生老病死」はお金では解決しない。老いるショックに強くなる方法、それは「人と交流すること。異世代との交流はさらに効果的。芳川北小4年生がここ倶楽部でお年寄りと交流して、「年をとっても、ここ倶楽部にいるお年寄りのように元気に過ごせる」「失敗しても励ましてくれるお年寄りがすてきだな」「お年寄りは不自由な人でも楽しく元気な笑顔を見られたので、私も笑顔になった」「僕がおじいさんになった時には、こんな人になりたい」「長生きの秘訣は笑うこと」「生きているってすてきなこと」と感想文を綴った。老いることは不幸ではない(認知症も同じ)。素晴らしい年の重ね方、あこがれの存在になるお年寄り、そんな生き方だってある。

ここ倶楽部には、そんな“サンプル”がいっぱい。



スタッフの思い

友實 一美 (ともさね かずみ)

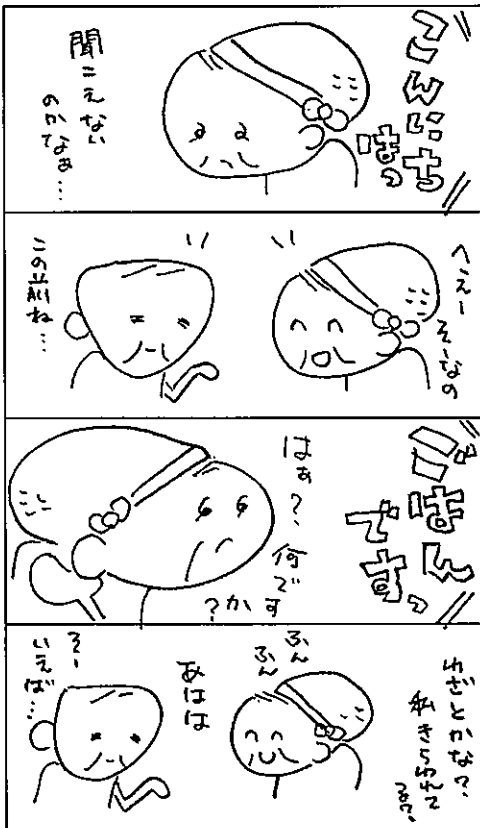
満開の桜を見ると、ここ倶楽部が開設された時から利用して下さっている方に、「昔はよく出掛けましたよね」「あそこも行った、ここも行った」「どうして最近は連れて行ってくれないの?」と言われます。介護保険制度の改正で、“前は良くて、今はダメ”という事実を受け入れられない様子。送迎中、車窓からのお花見を楽しんで下さい^^;あとは、年に1回の一泊旅行!そこに全力を投入し、いろんな所に出掛け、いろんな体験をしてもらおうと思っています。そうだ…旅行を今の時季にする?

おもてナースの気持ち ◆看護師の清水目です◆

先日、運動不足を解消しに、緑化推進センター(通称;飯田公園)へ行ってきました。ただ歩くよりも、何か目的があった方が意欲が増すかと思い、お花見がてら行ってきました。桜は満開。ハナモモやツツジ、ボケなど、色鮮やかな花もたくさん咲いていたので、知らぬ間に30分以上歩いていました。楽しかったり、興味があったりすると、自然と体は動きます。集団機能訓練として行っている遊びリレーションでも、「こんなに動けたかしら？」と驚くほど。個別に行く時は、体調を見ながら、時に目標を聞いて行きます。達成すると、褒められ、さらに嬉しそうな表情をされます。グループで行う時も、お互いに、励まし合い、褒め合って、訓練の意欲を高めています。今後も、楽しく運動が続けられるよう工夫したいと思います。



私たちは、「最期まで、在宅で生活したい！」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。

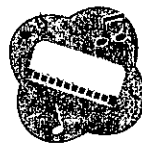
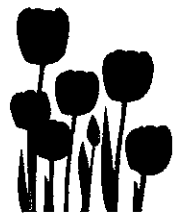


介護士は見た!



4月のイベント

- 5日(火) フットケア
- 8日(金) 斎藤様お誕生日
- 9日(土) 竹山様お誕生日
- 10日(日) てつゑ様お誕生日
- 13日(水) 青空市
- 19日(火) フットケア
ピーナッツ
- 27日(水) 南陽ハモニカフレンズ
わ和輪Café
入野地区民生委員視察研修



★現役っこ食堂
毎月・木曜日 11:30～ オープン!

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです♪
今年、だけのこを食べていないなあ…。毎年掘りに行っている親も年をとってきたなあ…。



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株) LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691

FAX : 053-426-0613

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp