

ひまわり

あなたは素晴らしい！ (ひまわり花言葉)

合同会社 スマイルスマイル
生活介護 杜の笑 (もりのえみ)

〒960-0413
福島県伊達市宮前 2-2
☎ : 024-573-2434
Fax : 024-573-2435
E-mail : morinoemi@air.ocn.ne.jp

「つきだて花工房」見学



おいしかったラーメン！



6月13日(金)、伊達市月舘町にある“つきだて花工房”へお花見・食事に出かけてきました。今回、[きれいなお花が見たい]との皆さんからの希望により実現。緑豊かな庭園にそれはそれは美しい花々が咲き誇っていました。

お昼はゆったりとしたお部屋で、「だて鶏・志那そば」を堪能、美味しさに舌つつみうち、皆さん笑顔をいっぱい楽しかった一日を過ごしました。



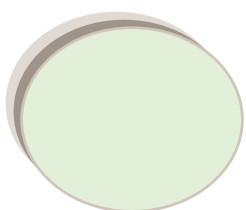
外を歩けば元気が湧いてくる！

～ 自然がくれる処方箋 (生活空間・自然の中のスヌーズレン) ～

活動の始まり、朝の会・ラジオ体操の次は・・・「散歩」「行く」と元気な声。外に出る準備を一番乗りに行く。待ち遠しい、「早く」・・・急かされる職員。

～ 静かな住宅街やサイクリングロードを“てくてく”と歩く。歩いていると頭の中のモヤモヤも、いつの間にか整理できて、スッキリすることが多い。自然と触れ合いのなか「五感」が心地よく刺激され、心身が癒されていく……。鼻歌を歌い、両手広げ空を見上げる姿。屈託のない笑顔。冬の冷たい風、春のそよ風、夏の熱風、そして爽やかな秋風それぞれ肌で感じ、自分の体で実感できるのも面白い。室内に閉じこもっているよりも、一歩外に出れば元気が湧いてくる。仲間たちのありのままの姿が、それを物語る。自然の香りや音、光、空気を五感で感じる。外気に触れる解放感、自由を味わう時、人間も自然の一部だと改めて実感させられる。 ～ 今日も元気に「散歩」「行く！」





フォト アルバム



七夕



7月4日に一足早い「七夕」を楽しみました。事業所玄関内には皆さんでつくった七夕飾り、願い事を書いた短冊と、色鮮やかに飾り付けされ、七夕の雰囲気一色となりました。皆さんと一緒に記念撮影もしました！

昼食は、涼しげでおしゃれな「七夕そうめん」。暑さが続く中、とても上品で美味しいそうめんを、のど越し良く味わい、食べることができました。

～医務だより～

看護師 山崎 貞子

「今日は何度？湿度は？」という言葉がでるほど、暑くて湿気の多い夏がやってきました。今回は、そんな夏に打ち勝つため、夏バテ予防と手洗いの大切さについて話しましょう。

夏バテの原因は、高音多湿な環境と、冷房の効いた室内から温度差が大きい屋外への移動にあると言われています。症状は、疲れやすく体がだるい、何をするにも気力がない、食欲がない、胃がもたれる、立ちくらみやめまい、頭痛、肩こりがひどい、集中力低下、睡眠不足などです。

では、夏バテ予防に効果的な栄養素と食材には何があるのでしょうか。

①ビタミンB1（豚肉、ウナギ、ごま）②ビタミンC（キウイフルーツ・レモン、ブロッコリー）③クエン酸（梅干し、酢、レモン・夏みかん）④ミネラル（夏野菜のトマト・きゅうり・オクラ・なす、海藻類、乳製品）⑤タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）等です。これらをうまく使って食べましょう！

「杜の笑」では、水分補給として、来所時、昼食時、午後のおやつ時、その他随時、麦茶や水分、コーヒータ임을設けています。また、手洗いを大切にしています。トイレの後、昼食前には泡石鹸と流水の下で、しかも、冷たい水（体温を下げるため、熱中症予防にもなります）で手首まで洗うということを続けています。手洗いは、夏風邪や新型コロナウイルス感染予防にも効果的です。皆さん、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



「カラーの夢」訪問

5月23日飯坂町平野にある「カラーの夢」を訪問しました。昨年に続き今回で2回目になります。事業所内の見学にもない、施設長の五島さんよりわかりやすく説明・案内をしていただきました。その後併設のカフェ「カラットリア」で美味しい唐揚げや飲みものをいただき、美味しい、そしてとても楽しい時を持つことができました。ありがとうございました。

杜の笑 ～よりよく生きるを支える～

ケアのサイズ ～小さな単位でのケア～

well being

「手作り調理」



- 自分の「存在が受け止められる場所」
- 「安心できる所属感」(ビロングング)
- それを可能にする
「小さい単位でのケア」



お好み焼き 大好き！

COOKING



杜の笑でとれたキャベツを何で食べたい？との質問に、「お好み焼き」とのリクエストが多くあり、7月11日の調理実習は「お好み焼き」となりました。

ちくわや魚肉ソーセージ等も加えて自分で具材を混ぜ、鉄板で焼き、お好みのタレ、調味料をかけていただきました。

温かい雰囲気の中、アツアツのお好み焼きを“ふうふう”冷さしながら食べる。活気に満ちた食事会になりました。

野菜を育てる 楽しみ

～ 「自然」の中に生かされて ～



現場実習

5月26日から6月6日にかけて「市立ふくしま支援学校」の実習がありました。杜の笑の皆さんと一緒に、仕事や外出体験等、楽しく実習されました。



種や苗を植え、水やりや肥料、日光、土壌管理など野菜が成長し、収穫できるようにお世話しています。

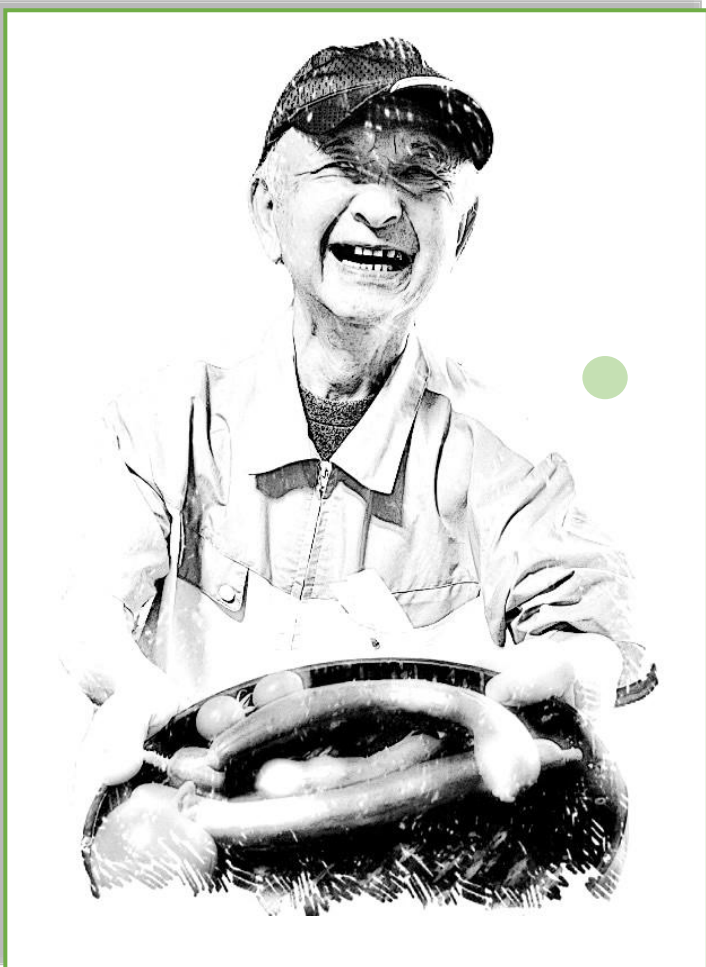
野菜の成長過程を観察し、収穫を体験。それは大きな喜びです。その結果、食に関する興味関心も高まっています。また土や植物に触れることにより、心身のリフレッシュに繋がっています。

苦情の受付について

安心して福祉サービスを利用いただくために、苦情や不満なことを、お気軽に相談いただくために専用窓口を設置しています。

- ◆ 苦情受付窓口 主任生活支援員
齋藤 岳瑠（さいとう たける）
- ◆ 苦情解決責任者 管理者
加藤 裕子（かとう ゆうこ）

新鮮「夏野菜」 楽しみの収穫！



「小さな畑」の中の“大自然”



6月に入り、キャベツ、きゅうり、トマト、ナスなどの野菜が旬を迎えました。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、暑い夏を乗り切るために必要な栄養素が多く含まれている「夏野菜」。皆さん、毎日その成長を見ながら収穫を楽しんでいます。

昼食にも調理師さんが、夏野菜を取り入れた料理工夫してくださり、とても美味しくいただいています。

杜の笑 から



～ ひまわりガーデンへようこそ ～

管理者 加藤 裕子

昨年10月、東側花壇の畑を耕し、土壌づくりを行う為、夏の間楽しませてくれたひまわりの茎・葉・種を採取した花卉を裁断して土に反しました。キャベツ・レタス・人参を植えた畑から、ひまわりの芽が出てきて びっくり！・・・感動です。 6月に双葉を見せ、7月3日小さな第1号の花が咲きました。茎も太く直径6cm、7月21日現在いちばん伸びた花は275cm。脚立つに上って計測。おひさまに向かってすくすくと成長『現在進行形』で伸びています。

昨年採取した種は、利用者の皆さんと6月末に植えました。まだ芽はでてきません。昨年より1カ月遅れて蒔いていますが、夕方の時間、さるカニ合戦のカニのように「早く芽を出せ柿の種（いやいや）ひまわりさん」と念じながら・・・愛情たっぷりと水を撒いています。～楽しみです～

そして、この東側花壇の脇には、杜の笑「ひまわりガーデン」があります。利用される皆さんの中には、ちょっぴり静かに過ごしたいとき・外の風を感じたい気分するとき・花壇の花や畑の野菜を愛でたいとき・「ひまわりガーデンに行ってきます」とガーデンの椅子に座り、大きく一呼吸・気持ちをゆったりと、まったりと過ごされます。

天候に左右されることなく、過ごすことができる場所・居心地の良い所・憩いの場・癒しの場となっています。杜の笑で収穫した野菜を、またみんなで食べる。 季節の移り変わりをこの場所で感じ、自然の息吹を感じながら生きる力（パワー）をいただく。
「こころ」と「からだ」の元気パワーをチャージ！・・・ ようこそ「ひまわりガーデンへ」

編集後記

映画「ぼくが生きている、ふたつの世界」（呉美保監督 作品）が9月と10月に伊達市内で自主上映される。吉沢亮さん演じる主人公が耳の聞こえない両親のもと、葛藤を経て家族を肯定していく物語。障がいある母の愛が、しずかに深く浸透して胸が熱くなる。（阿武隈急行「梁川駅」や電車内でも撮影があった）

〔全てのものにはヒビがあり、そこから光が差し込む〕（レナード・コーエン）。誰もが「弱さ」＝「ヒビ」を抱えている。他人のヒビを批判、拒絶したりするのではなく、お互いがそれぞれのヒビを認め合っていければ、誰も排除されない、全ての人の居場所となる、懐の深い社会が育っていく。そんな地域を、皆さんと一緒にめざしていけたらと思う。

広報紙「ひまわり」が用いられんことを！（佐藤俊元）

