

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

「お花見」満喫！

4月9日と13日の2回にわたり「お花見会」を行いました。
春の“やさしさ”に抱かれて幸せな時間を持つことができました。
お団子の甘さ、淡い桜の花に包まれ心も身体も「スマイル、スマイル」！



杜の笑 から

管理者 加藤 裕子

4月9日桑折（桃源郷）ピーチライン、13日飯坂学習センターと乙和公園へ花見に行ってきました。満開の桜と桃の花の競演に、心ウキウキわくわく。花を見るなり「わぁ美味しそう」の大きな声。思わず頷きました。「きれいだな～」という表現より本当に美味しそうな桃と桜の花でした。純粹で素直な心の声に感動です。

杜の笑は、『地域体験学習～地域こそ最大の学習の場』であるとし、外に出て活動する機会を多く持っています。交通ルール、社会のルール、公共の場で活動するにはたくさんのルール、心の均衡が崩れてしまう「音」・「雑路」・「眼」・・・。そんな環境の中で、自分自身と向き合いながら学んで行きます。社会の一員として地域の中で生きる・生活していくことを。

～「笑顔」「よりよく生きる」を支援する（杜の笑理念）のもと～
今年度もみなさんの笑顔を支えて参ります。



～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～

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

カラオケ・タイム♪



自己表現こそマイライフ！

3月6日（金）、伊達市保原町にある「KARAOKE sound FUJIKO」で“カラオケタイム”の時を持ちました。

昨年に続き、[お楽しみ会]として皆さんからの希望により実現。ゆったりした広い部屋で準備してきた曲を“披露”。

ピザやドリンク楽しみながら、普段とは違う自分を表現。心の歌、魂の叫びが館内一杯に響き渡りました。それはそれは感動の時、笑顔があふれる”リフレッシュ”の時を過ごすことができました。

< カラオケ効果 >

●「脳内ホルモン」の活性化

「幸せホルモン」とも呼ばれるアドレナリンやドーパミン、エンドルフィンが活性化され、若々しさや落ち込んだ気持ちを和らげます。

●「嚥下機能」のアップ

カラオケにより口のまわりの筋肉が増強されます。加齢とともに衰える飲み込む機能もアップ。「誤嚥性肺炎の防止」から口腔体操とともに全国の障がい者施設でも取り入れられています。



医務だより

～ 花粉症について ～

看護師 山崎 貞子

「ハクション！鼻みず出る～」もしかして花粉症かな？と思ったら、次にあげることを思い出しましょう。

花粉症はスギやヒノキなどの花粉に対するアレルギーです。スギ花粉は、2月～4月に飛散します。症状は、くしゃみ・鼻みず・鼻づまり、目のかゆみ・涙目、皮膚の痒み、集中力の低下、眠気などです。では、どうすれば花粉症は予防できるのでしょうか？

1) 花粉を避けること

- ① 杜の笑でもやっているマスク、メガネをかける人はメガネをつけましょう
- ② 花粉が多く飛ぶ時間帯（昼前後と夕方）は外出を避けましょう

2) 花粉を室内に持ち込まないこと

- ① 外から帰ったときは、手洗い、うがいで花粉を落としましょう
- ② 換気をする場合、窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをしましょう
- ③ 花粉が付きにくく（ウール素材よりツルツルした素材の上着を着るなど）、露出の少ない服装を心がけましょう
- ④ 洗濯物や布団の外干しを控えましょう

3) バランスの良い食生活を心掛けましょう

4) 風邪を引かないようにしましょう

それでもダメなときは、医療機関に相談して、眠気などが出にくい薬にお世話になりましょう。とにかく散歩の後には、「ただいま」の前に花粉を払い、手洗いをしましょう！

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）

フォト アルバム

手づくり調理に挑戦！

～調理実習～

- 料理は「次に何をすべきか」を考え、手先を動かし、五感（香り、音、味、見た目）を使うため、脳の司令塔である前頭部が強く働き、脳の活性化につながります。
- 単純作業に集中することで、心が落ち着く「マインドフルネス」効果が期待されます。
- 一つの料理を完成させることで達成感を得られ、その他の意欲にも良い影響を与えます。

恵方巻



ハンバーグ



ピザトースト



お好み焼



「手づくり調理」は、自分のできる部分を、無理のない形で参加。

自分がかかわった料理は、格別です！皆さん笑顔が輝きます。

調理実習の希望は、断トツ「お好み焼き」ですね！

新鮮野菜で昼食

春野菜 収穫

「杜の笑」の畑で採れた野菜、小松菜（こまつな）です。丸みのある濃い緑の葉、白くてやや太い茎、ほうれん草に似ていますが、葉が厚めでシャキッとした食感があり、炒め物、おひたし、でよく使われます。

杜の笑では、みそ汁と和え物にいただきました。とても美味しかったです。



創作活動

● Creative work

毎月テーマに沿った「共同制作」や、カレンダーづくり等を行っています。

創作活動は自己表現、達成感、ストレスの軽減と癒しが期待され、没頭することで不安や日常のストレスからの解放等の心理的・精神的なメリットもあります。

また個別活動として、様々な自分の好みに合った表現活動を行なっています。



クリスマス会 & 勉強会・研修会

12月19日、杜の笑「クリスマス会」を行いました。皆さんで。フライドチキンやポトフ、お寿司で心もお腹也大満足。

一年間の記録映像を見ながら振り返りと感謝の時を持ちました。

同日午後から、勉強会として「防災への備え」と職員研修「虐待防止」について学びの時を持ちました。



編集後記

日々の中で、見落としているものを拾い上げるような時間、利用者一人ひとりと何気ない会話や心のふれあい、そんなかけがえのない“命の時間”を大切にしたいと思う。そして、普段何気なく通り過ぎている風景、その一つひとつが、実は自分に微笑んでいたことに気付く……。身近なところに大切な“宝”を見つけに行こうと思う。広報紙「ひまわり」が用いられんことを！

（佐藤俊元）