

10月 ふれあいルーム便り

通所介護・地域密着型認知症対応型通所介護
医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム

2023年10月15日 No.337

ふれあい祭

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。

ふれあいルームでは感染対策を行いながら、ふれあい祭を開催。輪投げ、くじ引き、金魚すくいと、懐かしい遊びがそろい、楽しくワイワイと過ごしました。

お昼にはスタッフ手作りの焼きそば、たこ焼きがふるまわれ、おやつには綿あめや、かき氷もありました。スタッフの手作りと聞くと、すごく美味しい、もっと食べたいと大好評でした。

利用者の日頃の頑張りを讃えた表彰式もありました。

賞状の内容は機能訓練を頑張ったこと、笑顔で声掛けできたこと、ステキな歌声など様々で、その方に因んだ賞状を用意しました。

ひさしぶりのお祭りで、スタッフも準備に力が入りました。美味しかった、今日は1日楽しかったと言葉をいただくと、次回の企画にも意欲がわきます。みんな楽しい1日でした。



懐かしい遊びに笑顔が溢れ



金魚すくいは時間内で何匹すくえるかの競争です。もう1回の声が何度もあがりました。



スタッフが浴衣姿で東京音頭とソーラン節を踊りました。利用者も懐かしい曲に合わせて、踊ったり、口ずさんだり。お祭り気分が最高潮に盛り上がりました。



自分の賞はなんだろうと、順番が来るまでワクワクします。

心と身体健康のポイントは「笑顔」

より良い老後を送るには、いかに心身ともに健康でいられるかが重要です。心身の健康を維持する方法はさまざまありますが、ふれあいルームでは色々なレクリエーションを行っています。

毎週月曜日に行っているボッチャは、コースを考え、投げ方を考え、自分のチーム仲間のアドバイスもし、脳も体も使うゲームです。新たに取り入れた新聞ビリビリゲームは、新聞をどれだけ長くちぎれるかを競うゲームです。地味なゲームですが、指先を使い、集中力をとても必要とします。脳や身体をたくさん使うので、ゲームが終わると疲れたと言葉が出ますが、みなさんととても笑顔です。笑う事は、自律神経を整え、免疫力アップ、脳が活性化し幸福度が上がるなど、効果は絶大です。

レクリエーションは普段とは違う脳や身体の使い方をするによって、刺激を受け、認知機能や精神状態が向上する効果がありますが、笑顔の輪がひろがる時間でもあります。



真剣に集中しすぎて無言な時も

おしゃべりの効能

デイサービスを利用する目的に、他者と交流を持ち繋がりたいと言われます。

おしゃべりは良好な人間関係を築くのに重要で、コミュニティの中での人とのつながりは生きがいや楽しさを感じさせてくれます。ふれあいルームで過ごす時間の中に、作業中のおしゃべりや、スタッフとの他愛のない話など、自然に会話をする機会がたくさん生まれます。「嫌なことがあっても、誰かに話してしまうとスッキリした」という経験がありませんか。心の中に悩みや不満を溜めてしまうと、それがどんどん大きくなります。溜め込まずに誰かと会話することで、考えていたことが整理されてスッキリし、これが抑うつ傾向の予防にもなるのです。

おしゃべりには、想像以上の効果があります。おしゃべりが苦手な方も「人とのつながりを大切にしてみようかな」と思いしてみるのも良いのではないのでしょうか。



職場体験

南大谷中学校から、職場体験の学生さんが来てくれました。

一緒にお話しながら作品作りをしたり、配膳やドライヤーかけなどたくさんのお手伝いをしていただきました。

孫のような年代の子達との交流から、元気エネルギーをたくさんもらい、みなさん笑顔で楽しい時間でした。

