

豊橋ちぎり寮 小さな窓

令和元年10月号 豊橋ちぎり寮 豊橋市高師町字北原1-107 TEL 0532-61-0117



「楽しみを見つける」

漫画「サ道」がドラマ化されるなど、空前のサウナブームで、月に1回以上サウナを利用する人はなんと1,159万人いるそうです。サウナ浴、水風呂、外気浴を繰り返す「温冷交代浴」を行うと、心身がリラックスし、自律神経が整うようで、その状態を「ととのう」と表現するそうです。

先日近所のスーパー銭湯に行き、「温冷交代浴」を3セット繰り返してみたところ、まるで十分な睡眠をとって、すっきりと目が覚めた瞬間のような心地良さを感じ、これが「ととのう」なのか、と思った次第です。楽しみは探せばまだ見つかるものですね。

さて、利用者の方々も同様にまだ経験したことのない楽しみがたくさんあるはずです。意思決定支援の重要性は勿論ですが、経験したことのないものは、選択肢の一つにはなり得ません。例えば、ご飯のメニューをいくつかの選択肢から選ぶとして、食べて味がわかっているからこそ「今日はカレーライスじゃなく、生姜焼き定食を食べたい」など、その時々を選択をすることができるわけですから、意思形成支援の大切さを強く感じます。食べ物、スポーツ、嗜好品等、利用者の方一人ひとりにとって、掛け替えのないものになる可能性を秘めた物事がたくさんあるはずです。そんな「素敵な何か」を探すお手伝いをして、利用者の方々により豊かな生活を送ることができるよう精進していきたい、そんなことを考えた秋の日でした。

主任生活支援員 鈴木 匠

歯科検診

10月3日(木)豊橋歯科医師会様に、歯科検診を実施していただきました。
なかなか口を大きくあけるのが苦手な利用者さんも、本人のペースに合わせて丁寧に診察をしていただきました。豊橋歯科医師会のみなさま、ありがとうございました。





地域貢献事業 移動動物園



10月12日(土)、本寮グラウンドにて、地域貢献事業 ふれあいDAY「移動動物園」を予定していましたが、大型台風の接近が予測された為、来場者の方への安全を考慮し、11月9日(土)に延期することにしました。当日は、入場無料で大人気のカピバラとの記念撮影やコツメカワウソとの握手会・餌やりなど、約20種50頭羽の動物と一緒に写真を撮ったり、触れたりすることができ、小さなお子様から大人まで楽しんでいただけたと思います。

また、ワークス岩西のパンの販売や、ミニパン&パックジュースのお土産(数に限りがあります)もありますので、たくさんの地域の方々にご来場いただきますようお願い申し上げます。



ありがとうございました

<ボランティア>

福祉レクリエーションつくし 様

