

# 豊橋ちぎり寮 小さな窓

令和2年度 第4号

豊橋ちぎり寮 豊橋市高師町字北原 1-107 TEL 0532-61-0117

学生時代の友人と、毎年、寒くなる今頃の季節に会う約束をしています。いつもなら、どこでご飯を食べようかなど話が進みますが、今年はコロナの影響で残念ながら会う予定はありません。

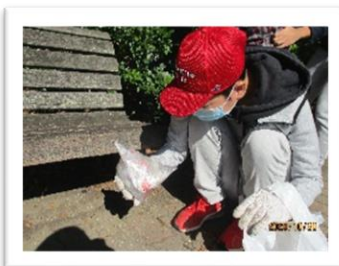
その学生時代のアルバイト仲間とも、ここ数年前から会うようになりました。7年ほど前に、仲間のひとりが実家の電話番号を探し出し、連絡をくれたことから始まりました。30年振りに再会し、バイト先の店長が、今、経営している、喫茶店へ押しかけました。店長はびっくりして目をクリクリさせていましたが、すぐにわかってくれました。お互いずいぶん老けましたが、気持ちはあの頃と変わらず、楽しい時間を過ごしました。

今年はコロナでどこにも行けず、友人と会う約束もできずにいますが、会えなくてもLineなど、文字だけですがつながっており、近況報告を続けています。今まで通りのことはできませんが、友人とつながっていることの安心感は今の時代ならではのものだ実感しています。コロナ禍で新しい生活様式に慣れていきながら、人との交流を大切にしていきたいと思っています。

主任生活支援員 山本純代



## ごみゼロ 530運動



10月30日に530運動を行いました。今年度は法人全体ではなく、本寮の活動の一環として幸公園まで散歩に出かけながらゴミ拾いを行いました。

今年はマスクがたくさん落ちていたのがとても残念でしたが、慎重に拾い安心して散歩ができるようにしました。

良い天気の中、公園が綺麗になってとても気持ちが良かったです。

# ふれ愛ちぎりまつり

11月1日にふれ愛ちぎりまつりを開催しました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用者さんのみの参加となりました。

ポムピン、チョコバナナ、シュークリームと「パンとカフェ公園通り」のドリンクを楽しみました。



「イチョウの木を作ろう」のコーナーでは、利用者さんが思い思いに絵を描いたり、願い事を書いたりして、ひとつひとつ手作りしたイチョウの葉っぱを木に貼って、みんなで1つの大きな作品を作りました。また、思い出の詰まった写真をスライドショーにしたものを観ながらおやつを食べたり、ウッドデッキに出て暖かな日差しの中、外を眺めたりと、とても充実した1日を過ごしました。



来年は家族の方と一緒に参加できますように！！





# ミニ運動会

11月5日にミニ運動会を行いました。フリフリ万歩計やボール送り、玉入れといった競技をしました。利用者の方同士で協力して良い記録が出せるように頑張りました。



## フリフリ万歩計

若年層向けの競技で、万歩計を手を持って振り、より大きな数字を出すために競い合いました。手だけではなく、自然と足踏みまでしてしまうほど夢中になりました。



## ボール送り

中年層向けの競技で、ボールをどんどん送っていき最後の人にどれだけ早く届けることができるかを競い合いました。次の人に渡しながら、「はい！」と声を出してしまうほどでした。



## 玉入れ



利用者さん全員を対象にした競技で、全部の玉をどれだけ早くかごに入れることができるかを競い合いました。落ちていた玉を見つけて、かごを背負ったスタッフを追いかけてました。



**ちぎりんびっく**  
フリフリ万歩計 458歩

ボール送り 34秒

玉入れ 47秒  
**おめでとうございます**

どの競技にも楽しんで参加し、とても良い運動になりました。これからも体力を維持していき、来年度はもっと良い記録が出せるとですね。



# Dホームの様子

皆で遊べるゲームを新しく購入しました。休日など自分の好きな時間や活動が終わったあとなどに、ホームや談話室に集まって楽しく遊んでいます。また、毎朝エビカニクスのDVDに合わせて体操を行ったり、日中散歩に出かけたりして体を動かしています。



「自分のことは自分でやる」を目標に、毎日みんなで協力しながら日々の生活を送っています。その1つとして洗濯物干しがあります。Dホームの利用者さんは洗濯物が出来上がると、自分のものは自分で干し、スタッフもお手伝いしながらみなさんとても上手に干しています。また、Dホール以外にもゆっくりと過ごせるスペースもあり、かわいく装飾がしてある部屋でリラククスできるようになっています。



## 🍌🍓🍇🍌🍓🍇🍌🍓🍇🍌🍓🍇🍌🍓🍇🍌🍓🍇🍌🍓🍇

### デリバリー〇〇



今年は新型コロナウイルスの影響で散歩以外、中々外に出られないため、スタッフが代理購入しデリバリーという形で楽しみの時間を作っています。



### 寄贈

花王（株）様  
杉本屋製菓（株）様  
森様  
山本之子様

ありがとうございました