



# あしたば通信

R7年2月号



ケアポート栗東  
書き初め大会

新しい年を迎え、1月の第1週目に書初めを行いました。  
お手本に習っておめでたい言葉を書く方、一年の抱負や目標を漢字一文字で書く方など、思い思いの言葉をしたためておられました。  
作品は、1階の廊下に展示し、ご利用者様同士だけでなく、職員も鑑賞させて頂きました。  
皆様にとって、良い一年になります様に職員一同願っております。



## 今年の抱負



1月の脳トレクイズ問題の一問として、「今年の抱負」を伺っておりました。この場でご紹介させて頂きます。みなさまの抱負を達成するため、利用中の活動の中でお手伝いさせていただこうと思います。たくさんのご回答、ありがとうございました。

自分の足で歩いてお父さんと手をつないでどこでもいきたい

装具を外して外を歩く、目標です。

散歩の距離をのばす。その為、足の筋力をつける

軽登山ができるようになりたい。もう一度上高地の河童橋から北アルプスの山々を遠望したい

今年、最低1回孫の野球を見に行く!!

健康に気をつける  
よく食べよく寝る  
そして歩く

旅行に行きたい。  
リハビリ頑張る



階段のぼれるようになって、2階に上がりたい

ほしいものを買に行く。運動がんばる

休まずにケアポートに通う事





●●さんは、ご病気により入院され、退院後当施設のデイケアをご利用開始となりました。利用当初は、全身の筋力が弱り、立ち上がりや歩行、入浴などに介助を要していました。熱心に動作練習や運動に取り組まれた結果、今では日常生活動作は自立し、自動車を運転して外出し、何も持たず歩いて買い物等に出かけることができるようになりました。

また、趣味であった魚掴みを再開しようと、投網を投げる練習を実施されています。これまでの運動の成果により、投網を投げてもバランスが崩れない状態となりました。病前は川に入って魚掴みをされていましたが、今後は安全にできるようにと活動方法を模索されており、琵琶湖の浜からワカサギを掴もうと計画をされています。ご自身ではもう少し足腰が強くなったら実現できそうとお話されています。

今後も、魚も掴みなどしたい活動を実現できるように、職員一同応援しています。



## 職員リレーエッセイ



バトンいただきました川越です！

突然ですが去年から私の生活にも沢山変化がありました。私は絵を描く事が唯一の特技なのは皆様ご存知の方もいると思います。去年から本格的に絵の専門学校に通い、絵のスキルアップを目指しています。何故学校に通おうと思ったきっかけはとある利用者様との関わりでした。その利用者様はととても辛い経験をされていましたが、毎回私が水彩絵を描いてプレゼントすると嬉しそうに絵を撫でて大事に持ち歩き、家に飾って下さいました。一度諦めていた目標でしたが、私の絵でも心の支えになれた事が嬉しくてこの時の目標の「学校へ通う」事にも一度挑戦し、無事試験にも合格出来ました。長々と話しましたが出会いって本当に大事だと感じた出来事でした！

## マインドフルネス

### ご自宅でもしてみませんか

午前、午後の集団体操の最後に行っている「マインドフルネス」をご紹介します。マインドフルネスとは「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向けること」を言い、様々な方法があります。通所リハでは呼吸に注意を向けていただいています。マインドフルネスの効果として一般的に言われているのが、「集中力の向上」「ストレスの軽減」「自己認識力の向上」「幸福度の向上」などです。最近では認知症やうつ傾向の改善、痛みの軽減に効果があるという研究報告もあります。1回は短時間でも、それを毎日続けることで、より変化を実感できるようになります。無心になる必要はありません。「今、この瞬間」の自分に集中することが大切です。是非、毎日の生活に取り入れてみてください。

## 2月の予定

第1週目) 体重測定  
第3週目) 誕生日週間



## 理髪日のお知らせ

☆フィール→10日(月)AM・26日(水)AM

※1週間前で予約締切! 今月は金曜日はありません。

☆きれいや → 4日(火)・13日(木)・22日(土)

※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。申し込みが必要です。



・生なまず 生なまこ 生なめこ  
・にゃんこ 子にゃんこ 孫にゃんこ ひ孫にゃんこ

\* 昼食前に、口腔体操の一環で行っています。ご自宅でも是非!

