

ハーブだよりに書かれる各部署の内容が、ますます充実し豊かになっていることに、皆様お気づきですか？ 利用者様の向上のためのスタッフの不断の努力が見え、頼もしい限りです。声援よろしくをお願いします。

さて、私自身を応援するひとつが、ムツゴロウ(畑正憲)の著作。

ハーブ開院10周年で講演にお呼びしたのも、私の青春を励ましてくれた感謝を込めてのこと。

最近思い出して残りの著作30冊をアマゾンで購入。彼の、制限を設けぬ知識獲得力と、行動力に再度感激。創作でなく、すべて彼が経験した中で考えた内容ばかり。連日耽読している。

数年ごとに日々の仕事や生活の回転数が落ちた時に、私にターボをかけてくれる貴重な存在なのです。そのためか、最近毎週のように勉強会に出かけ学び、週末は歩くか自転車で走るか。見知らぬ場所に出掛ける。それが仕事の糧になる。

制限が多い生活だからこそ、心と体の自由を意識して高めることが大切だと実感する毎日。

そろそろ梅雨が明けて、本格的な夏が到来します。楽しく元気に過ごしましょう。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問介護】

今年も暑い夏がやってきました。

家の中にいれば熱中症にかからないと思われがちですが、日射しのない室内でも温度、湿度が高かったり、無風の環境の場合、熱中症の危険が高まります。訪問時、熱中症計を持参し、室温・湿度を測り、予防につなげられるよう、注意していきたいと思っています。

食事では、夏野菜のトマト、ナス、きゅうりなどで体の中から冷やしていただく、水分たっぷりのスイカなどの果物を摂っていただくのも良いですね。

外出時には帽子を被ることをお勧めします。また、ペットボトルに水分を入れて持ち歩きましょう。

## 【運動療法デイサービス】

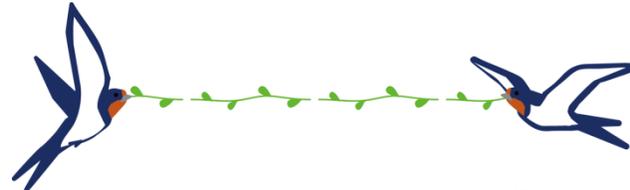
「春の使者が今年もハーブに！」

毎年春が来ると、はるか遠くから風に乗って我がハーブへ、燕尾服を身にまとったかわいい使者がやってきます。そして今年も、去年作った巣に仲良しカップルがやって来てかわいいヒナを育てています。子育ては大変(~\_~;)近くの田んぼや畑からせっせとヒナ達にエサを運んでいました…。が、いたずらな他の鳥によって巣が壊され残念な事に！！

そこで鳥好きスタッフが奮起！

カゴを持参し保護。簡易の巣で過ごすヒナ達ですが親は見捨てずせっせとエサを運んでくれています。

がんばれ！ヒナちゃん！！飛び立つ日まで…



## 【くもん学習療法】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

真剣にコマ並べをしているN様に静かにカメラを向けると「照れちゃうなあ。あんまり見られると緊張しちゃうなあ」とニコニコ。恥ずかしそうにしながらもコマを一つずつ並べて下さいます。

N様は字がとてもお上手で大きな字で1画1画丁寧に書いて下さるのですが、「ちゃんと読めるかね？ 苗字の漢字が難しいからね。」

といつもスタッフに聞いて下さいます。頭の体操をするとN様の照れ屋な部分と丁寧に几帳面な部分が見られます。





## 「どこまでも高く！紙コップタワー！」

6月15日(金)運動療法デイサービス

今日は記録に挑戦しましょうか😊

紙コップを積んで積んで積んで…たかーくたかーく積んで…息を殺して(適度に息はしてください！)風で紙コップが飛ばないように…単純ですが、結構集中する紙コップタワーに挑戦しようではないか！



最初は座って、そのうち立って、紙コップの間には紙を挟んで🐱集中力と忍耐力がためされるレクリエーションです😊

「まあ、こんなもんだろう！」

さすが男性陣、ささーっと軽く積み上げていきました😊

このレクリエーションは「腕を上げる」という運動もかねています。

こういったレクリエーションの中での運動は苦にならず、続けていけれそうだね😊

楽しくきつすぎず、ゆるすぎず…楽しみながら続けられ、なおかつあまりお金がかからない💡

おうちでもできそうなレクリエーション(運動)

またご紹介しますね💕

それにしてもみなさんお上手！ 素晴らしい😊



## 「着物のお話」

5月21日(月) 回想法・学習療法デイサービス

回想法デイサービスには、昔、和裁をしていて人の着物を仕立てる仕事や着付の仕事をされていた方など着物に関わっていた利用者様が何人かいらしています。

🌸 男の人は、紋付き。一つ紋だよ。初孫のお宮参りの着物は、お嫁さんの実家が持ってくるんだよ。嫁さんの実家は大変だよ。(男性)

🌸 洗い張りは古くなった大人の着物をほどいてのりを落として、子供の着物に作り変えたりするんだよ。

🌸 めでたい時の着物には、鶴亀、松竹梅が入るんだよ。

🌸 お宮参りの着物作ったよ。手縫いで。古くなったゆかたは、オムツにして使った。

なかには、ゆかたが古くなったら、まずはねまき→オムツ→最後に雑巾…ととことん使いこなしてた、という方もみえました。

着物にも夏用・冬用とあるようで…

🌸 夏の着物…絹(ろ)と言う。普段着の着物…めいせん、冬の着物は、あわせ。

この方もゆかたが古くなると赤ちゃんのオムツにした。

今日着ているベストとズボンも着物をほどいて作ったよ、と



とってもスタイリッシュでオシャレな上下で、着物のリサイクルとは思えない様なお召し物でした。

私も去年、娘の振袖を作る時、自分の着物も作ってもらいました。まだ家族写真を撮るためにしか着ていませんが今後機会があれば着てお出かけとかしてみたいです。

## 「今月の作品」

6月20日(水) グループホーム ゆいまある

6月と言えば、梅雨ですねー、じとじと湿気があり、嫌な季節となりました。☁️

カラフルな傘が並んでいますね。

ゆいまあるにあじさいが咲きましたよ🌸



花びらをひとつひとつ折って、作りました。裏側は、ひまわりにして夏用です。

リバーシブルになっています。

てるてる坊主、明日天気にしておくれー🎵



## ケアプラン作成、新規の方の相談受付中

介護が必要と感じたら、まずはハーブのケアマネジャーにご相談ください！

ご家族様、ご利用者様のご希望に沿いながら、皆様らしい生活を送ることができるよう、お手伝いをさせていただきます。

ご連絡は、

ケアマネ直通 **0569-48-7151** まで。