



# きらめき



令和5年2月発行[第33号]

## 今年も楽しい企画がいっぱい!

### 石田主任の笑顔一番星★



お正月休みが明け、久しぶりにお会いする皆様と新年の挨拶を交わし合い、テイサロンこまばの日常がスタートしました。改めて、皆様の笑顔が私たちのエネルギー源になっていることを実感できる瞬間でした。職員とご利用様が何でもない事で笑い合い、時には「大丈夫?」と互いを思い合う場面があります。「テイサロンこまば」は、人と人とのあたたかさを感じることのできる場所です。他の職業では味わう事ができないものがここにはあるなあと思いました。皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

昨年は、職員が自ら考案し、実施したことがたくさんありました。テイサロンこまばならではの『駒場苑さくら開花大予想』や、職員が自作した『棒人形』が演芸会やクリスマス会など、様々な場面で大活躍した1年でした。※裏面に様子があります。ご利用者様の笑い声があふれる楽しい企画でした。



また、ご利用者のI様の「音読の練習をしたい!」という意欲的な一言から始まった口腔体操。ご自分で色々な口腔体操の資料をご持参されたり、職員にどんな訓練が良いのか聞いたりして一生懸命にがんばって練習を続けています。特に、有名な小説の一部を音読するのは昔を思い出すきっかけにもなり、とても面白いです。テイサロンこまばならではの広々としたスペースを活かして、歩行訓練だけでなく、ご利用者のご希望に沿った色々な対応が実施できた1年でもありました。

2023年も、昨年の良いところはそのまま継続し、また新たなアイデアを取り入れて行きたいと思っています。こんなことをやってみたい! やりたい! など…ありましたらぜひ皆様の声を聞かせてください。一緒にたくさんの笑顔を作っていきましょう!

本格的な冬を迎え、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に警戒をしなければいけない季節です。本年もご利用者の健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

### こんなことやってみたい! やってみよう!



#### 「心が動けば、からだも動く」 相談員 千葉裕介

2023年も趣味活動を更に増やしていきたいです! テイサロンこまばでの新しい趣味活動は、人と人の繋がりの中で自然と生まれていきます。たとえば、パラリンピックを観戦した方が「ポッチャって競技を初めてテレビで観たけど、面白かったよ」と言えば、こまばポッチャ大会を企画してみよう! と話が弾んだり、オリンピック観戦をした方が「カーリング女子かわいい。孫を応援しているみたい!」とあれば、私たちも今度カーリング大会をやってみよう! という声に発展したりします。それから、高齢者向けにアレンジするために、スタッフ間で話し合い、何人かのご利用者に試しにやっていただき、工夫や改善を加えて、皆さんの声をカタチにしていきます。

お歳を重ね、昔からやっていた活動がだんだん出来なくなってきたと感じている方が、「昔こんな楽しい思い出があったんだよ」と話す時、私の心は踊ります! その声を「生きる喜びにつなげたい!」「その元気の源を支援に繋げたい!」という情熱が湧き上がってくるからです。また、多くの方々が趣味活動に没頭して、「なんだか楽しすぎて、時間を忘れてしまったよ」「昔のからだか動いていた頃の自分を思い出したよ」と感想をいただくと、とてもやりがいを感じます。

ご利用者Sさんは、若い頃、多くの子供たちに折り紙をプレゼントしていた思い出がありました。Sさんが目をキラキラさせて話している姿を見て、私は、「ぜひ今度、折り紙教室をしてもらえませんか?」と頼んでみました。次の週、その方のバックには、折り紙がいっぱい! 家の押し入れの中にホコリをかぶっていた折り紙の本を見なおし、夜通し作っていたようです。そして、ご利用者やスタッフに折り紙の折り方を教えて下さいました。その時のSさんのやる気に満ちた顔を私は忘れられません。



今ではSさんの作品コーナーが展示会のようにっており、駒場苑のエントランスにも飾られるようになりました!

このように、1人1人の趣味活動を増やすことによって、楽しみや喜び、達成感や充実感を味わい、「なんだか心がワクワクしてくる!」「まだ何かができる!」と自身に自信を持てただけのことほど、私の心が動かされることはありません! 今年はご利用者の声をどんどんカタチにしていけるように励んでいきたいと思っています。

私自身も、趣味活動をプライベートでも増やしていきたいと考えています。今年は、各地の温泉の名所に行ってみたいです! 東京から日帰りで行ける草津温泉、那須温泉、鬼怒温泉からまずは味わいたいです。これを通して、テイサロンこまばのヒノキ風呂の魅力をさらに伝えていけるよう支援に役立てていきたいと思っています。これからも皆様の趣味活動が増えて、テイサロンこまばを居場所に感じていけることを願っています。



ポッチャ



カーリング



笑顔一番星！  
らっ星のデイサービズ

デイサロン☆こまば

# きらめき

〒153-8516 東京都目黒区大橋2-19-1 TEL 03-3485-9829 【第33号】

## クリスマス&忘年会



「山本ヘンダ ミニコンサート」  
こまばの山本ヘンダさん  
歌って踊って、大盛り上がりでした！  
素敵な真っ赤な衣装は手作りです。



「サンタとトナカイの棒人形」昨年デビューして大好評を頂いている  
デイサロンこまばのアイドル、棒人形の「リンダとひろこ」  
この日はクリスマスの衣装でトナカイと一緒にダンスを披露しました！



### 「バイオリン&ピアノ演奏会」

以前デイサロンをご利用いただいていた N 様のお孫  
さん姉妹が素敵な演奏を聴かせて下さいました。  
心に響き渡る演奏に皆様感激されておりました！  
ありがとうございました！！

### 「こまばの歌姫」

職員 S さん  
クリスマスソング独唱

山本ヘンダさんに  
見つめられ、手を差し伸べられ  
てドキドキのご利用者さん♡

山本ヘンダさん、只今メイク  
中です。この綺麗な女性？  
は一体誰かな？

## 新年会

2023 年がスタートしました！ 新年のデイサロンでは、  
お正月らしいレクリエーションをお楽しみいただきました。



### 「ジャンボかるた大会」

大きなカルタを床に広げ、正解のカルタに向かってお手玉  
を投げます。お手玉を上手く乗った人が勝ち。  
座ったまま出来て、カルタと的あてを一緒に楽しめて  
ナイスアイデア！

### 「書初め」

書道の先生から頂いたお手本を  
見ながら、お正月らしい題材を  
書きました。

### 「駒場神社」

駒場苑の一階に  
用意された  
駒場神社で初詣。  
お参りしたり、おみくじひいたり、  
絵馬に願い事を書いたり。  
お正月気分を味わえました。

### 「お茶会」

ご利用者の T さんが  
お抹茶を点てて下さいまし  
た。  
新年のおごそかな雰囲気  
を味わえました。  
お茶もお菓子も  
美味しかったです！



### 「うさぎのダンス」

今年は兎年。干支にちなんで  
棒人形のリンダとひろこ&白うさぎ  
がダンスを披露しました！