

会話をつなぐ
〜空間をつなぐ回想法〜

デイサービス若芝では10月から12月にかけて、回想法の時間を集中的に設けて来ました。

普段の会話のなかでは聞くことができない思い出・体験談を垣間見ることができました。利用者様同士が互いにじっくりと『話す／聴く』ということが自然にでき、穏やかな時間を作ることでもできました。回想法について簡単に紹介したいと思います。

▽回想法とは

高齢になるにつれ、過去の経験や出来事を思い出すことが増えるといわれています。この自然な回想行為を意識的に促していくことが回想法です。話に傾聴することで、その方の人生の再評価を助けたり、個別ケアに生かす情報も収集できる優れた方法とされています。



▽集団で行なう回想法の利点

集団で行なう回想法の利点は、他の方の回想に共感したり、そこから更に回想が展開される可能性を秘めているということです。

若芝の回想法においても、普段は発言機会の少ない利用者様が、他の利用者様に共感をして「私もね・・・」とお話されることがあります。そこから話の輪が広がっていくことがあります。

お話を引き出す際には、小道具(かつお節削り器など)や写真などがあると展開されやすいです。若芝では数百枚の昔なつかしい写真を備えています。

▽回想法をおこなう際に注意するポイント

回想法を行なう際に、先導役の職員は黒子に徹することです。小道具や職員の知識はキツカケにすぎません。

また、回想の内容が事実(現実)と異なっていることもあるでしょう。訂正や否定をするのではなく、その方にとっての真実を大切にしていくなかで必要とされます。

■11月あれこれ

▽楽寿園 菊まつりへ!!

夏の終わり頃から「菊まつりに行きたいね」と、利用者様よりリクエストを頂いておりました。多くの菊を使った東照宮は見応え満点でした。

見学の間は、新しくなった休憩所で各々食べたものを購入し、お腹も心も満たされました。



外の空気は気持ちがいい!!

▽お正月の準備

この季節はお正月に向けての準備が始まる時期です。気持ち華やかになる季節でもあります。その一環として、12月に正月かざりを皆様と作ろうと考えております。仕上がりはどうぞお楽しみに!!



縄を編むところから始めます!!

◆年末〜2月のお休み情報

12月	24日(月)	祝日ですが通常営業です
12月30日(日)~1月3日(木)		年末年始のお休みとなります
1月	14日(月)	祝日ですが通常営業です
2月	11日(月)	

◆ご利用可能情報
火曜日を除いてご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町1-1-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土(困日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士4名、ヘルパー1級1名、看護師2名、社会福祉士1名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

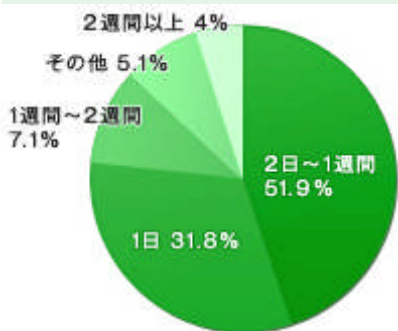
大掃除

■大掃除
早めに始めると気持ちに余裕

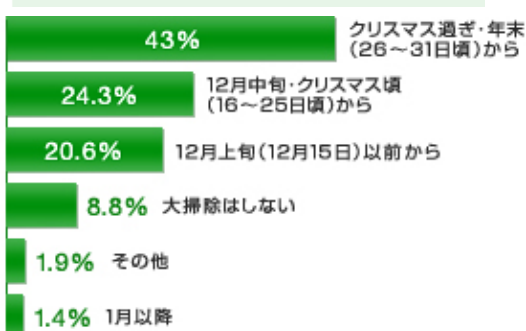
年の瀬が近づいてきました。師走は挨拶周りや新年の準備など大小様々な「やるコト」に気持ちが急かされる時期です。

「やるコト」のひとつに「大掃除」があります。今どきの大掃除事情を調べてみました。

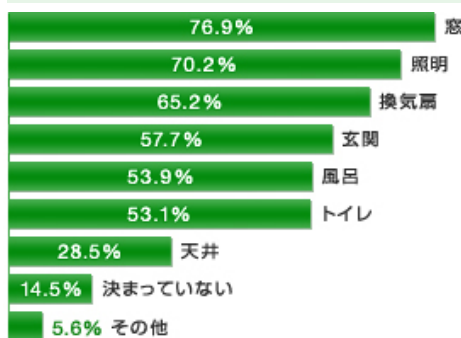
Q2年末の大掃除はどのくらいの時間をかけますか？



Q1年末の大掃除はいつ頃からはじめますか？



Q3大掃除をする場所はどこですか？



●大掃除のコツ

実は、これと言ったコツは無いようです。「根性」「死ぬ気でやる」「家族総出」などが最も多いです。最近ではホームセンター等で、便利ツールも売っております。ちよつと立ち寄ってみると我が家の事情にあった道具が手に入るかもしれませんね。

(参考：ビッググローブHP)

開所より一年間、当事業所のサービスや運営につきましてご理解／ご支援をいただき誠にありがとうございます。若し事業所でござります。二年目も一層の努力をして参りますので引き続き、ご指導の程よろしくお願いたします。



旬をいただく

ごぼうを食用にしている国は、実は日本と韓国だけ！食物繊維が豊富で、便秘解消、大腸ガンや糖尿病の予防に役立ちます。しっかりと熱を加えて、アクを旨みに変えて、丸ごとおいしくいただきます。

テーマ食材

切り干し大根



太陽の恵みいっぱい、生よりもミネラルやビタミンが増え、甘味と風味もアップ！とくに食物繊維が多く、便通の改善にも役立ちます。煮物だけでなく、スープやナムルにすると、以外なおいしさが発見できますよ。

食養生

風邪！

疲れや寒気を感じたら、まずは少食にして、胃腸をいたわり、温かいもの中心の食事にしませう。味噌や梅干を積極的にとってミネラルを補給し、血液をきれいにすると良いです。塩を入れた足湯で全身を温めて、早めにゆつくり休めば回復が早いですよ。



おすすめレシピ

年越しそば

大晦日にそばを食べるのは、長く伸びることに延命長寿を、その切れやすさに災厄や借金との縁切りを込めたなど諸説あります。ちなみにせいろに入れるのは、かつて蒸していた名残だそうです。



※参考：海の精クラブ

<http://www.uminosei.com/ryohri/>