



第68号

2021年11月15日発行



発行所

社会福祉法人日本キリスト教奉仕団
障がい者総合福祉施設アガペセンター
〒252-0002 座間市小松原 2-10-14
TEL 046-254-7111 FAX 046-255-2915

ホームページアドレス

<http://www.agape-jcws.com>

わたしの健康法

くだわらない、
頑張らなくてもいい

理事長 渡辺 教

健康に良いから毎日こんな運動をやるう、これは体にいいから食べよう、飲むう、カロリーは？塩分は？サプリメントを取ろうかなど考え始めると大変ですね。わたしはほとんど考えたことがありません。健康に関する本も読んだことがありません。有名な彫刻家平

榎田中（ひらくしでんちゅう）の大好きな作品に気楽坊というのがありますが、まさに気楽坊で人に見えるものではないのですが健康について気にかけないこと、それがわたしの一番の健康法のようなことです。

子どものころから、日に当たるのが大好きで天気の良い日は、日に当たって日光浴をしています。特に夏は大好きで、帽子も被らず真っ黒に日焼け、冬は雪の日も小学生の間は半ズボンで風邪もひかずに過ごしていました。現代では体に悪いと言われていたりばかりです。今でも、外での庭仕事で汗を流すことが大好きです。炎天下で熱中症にならない？なっ

もありません。お茶どころ静岡のある小学校では水道の蛇口からお茶が出て、その小学校ではインフルエンザが流行しないとのこと。そういえば我が家では昔から家族全員緑茶が大好きで、私も小さい時から毎日飲み続けており、自慢ですがインフルエンザには一度もかかったことはありません。



弱点は若いころから胃腸が弱いこととです。勤めを始めてからは毎朝食欲が無く、胃の具合も悪く、起きてから出勤までの食欲のない三十分間に五分で朝食を取ろうと少々温めた牛乳とバナナ一本、緑茶一杯と決めていました。以後胃の調子も快調で五十年近くにわたり実行しています。それでも、食べる物や食べ方によっては、すぐ胃やお腹が痛くなります。飲み会での空腹時の刺身とビール乾杯はその後の会が楽しめなくなっ

てしまい、ご法度です。急いで食べるのも消化が止まってしまいうのは刺激が強いらしく、今でも家で食べるカレーライスには必ず温めた牛乳をタップリかけます。

お医者様からは「胃袋の皮が薄いので毎年診てあげましょう。胃が痛くなることと、潰瘍や癌とは全く別です。」と言われ、毎年「大丈夫です。」と言われると胃の調子もよくなります。気持ちの持ち方により胃の状態も変化するようです。

健康には心の健康が一番大事なようです。現代は耳や目から入ってくるものが多すぎて、どうしてもその情報に左右されてしまい気分が落ちこむことも多くなります。「病は気から」という言葉が示しているように人間は気持ちの持ちようで体調も変わります。仕事でも、生活でもいつも誰とも前向きに楽しく話すこと。決めつけな

いで自分をチェンジ、見方を変えてみることで、考える時は集中と弛緩の繰り返しで楽になります。毎朝起きた時に、どんな天候の日でも聖書にある「思い悩むな（マタイ六章一十五節）」というイエス様の御言葉を心に、晴々とした気持ちを持って、一日を元気に過ごすことにしております。



グループホームの健康管理

について



スマイル・スマイルII

高田 孝行

生活をする上で「健康管理」をすることはとても大切なことです。「食べること」「身体を動かすこと」「よく寝ること」「ストレスをためない」など人それぞれ考えは異なるでしょう。私の場合は、「規則正しく」を大切にしています。規則正しく生活をすることで、自然に生活リズムも整い、身体の変調にも気づけるようになります。

さて、スマイルの利用者さんはどうでしょう。

Aさんは「体重を増やさないようにしよう。」

「1年間」

Bさんは「食べ過ぎない」

Cさんは「野菜やヨーグルトを食べるようにしている」

Dさんは「楽しくストレスをためない」

など皆違っています。皆さんの個性に合わせた生活習慣を支えるためには、基本的な健康状況を把握する必要があります。そこで、二〇二一年一月から毎週火曜日に看護師による健康チェックを開始しました。今までは「検温」「血圧測定」「体重測

定と支援員が対応することができない基本的な管理でしたが、心音や腹部の張り具合や健康不安、皮膚疾患の処置相談などができるようになりました。なかなか利用者さんから相談をすることはできませんが、数値から変化を感じ、専門的な視点で助言をいただけることもあります。安心安全な健康管理につながる第一歩となりました。

また、六年ほど前から続けている体重測定は、今までは、支援員が声をかけていましたが、今では、利用者さん自ら「今日、体重。」と教えていただけたこともあります。日課として定着したことで、周りの利用者さんと体重の変化に「今日はちよつと増えた」「減った。」と一喜一憂しているやりとりも垣間見えることがあります。開始当初から振り返ると、個別にお菓子の量を減らしてみたり、食事量を個別にに応じて調整したり、かかりつけ医から注意を受けることで意識づけにもなりました。それらの努力も今の生活につながっていると思っています。

まだまだ課題はありますが、日々の積み重ねを大切に、これからも安心安全な生活の一つとして「健康管理」を続けていければと思います。

「コロナ禍の行事について

座間市サニーキッズ

佐藤 香織



サニーキッズでは年に数回、季節に合わせた事業所全体で行事を行っています。しかし、現在は、「コロナ禍の影響」で全体行事やクラスごとのクッキング、外出など、なかなか実施できない状況です。

行事は子どもたちが日々の積み重ねや達成感を得ることで自信へと繋がる経験になり、保護者の方々と子どもたちの成長を共有する機会になる貴重な時間です。また、関わり合う人たちが同じ目的を楽しみ、共感することも行事ならではの過ごし方になります。



例年、秋に『親子フェスタ』があります。全体行事として、年度初めての大きな行事になります。昨年度は密を避けるため、行事の開催はできませんでしたが、代わりに「ハロウィンウォークラリー」を行いました。各クラス分け、スポットへ行き、写真撮影やおやつをもらいました。写真撮影のスポットにはサニーキッズの室内や基幹相談支援センターにも協力していただきました。各ご家庭から個性豊かな仮装の協力をいただき、笑顔の多い

時間を送る事ができました。子どもたちはいつもと違う雰囲気にとキドキしていたり、仮装にワクワクしたりと様々な様子でしたが、日頃では見られない表情など見ることができました。今回のような、季節を感じることもや日頃とは異なる楽しさを提供することで、子どもたちの心を動かし、経験を積み重ねていることを実感しました。

このような取り組みから環境を作り出すことへの大切さも再認識し、制約が多い中でも子どもたちの持つ力を引き出せるよう新たに玩具や遊具などを増やしていきました。目新しさもあり、子どもたちも色々な玩具に興味を示し、好きな遊びを見つけるようになっていきます。慣れない手つきで職員が玩具を準備していると、近くへ来てのぞき込んだり、「早くできないかな」と催促してソワソワしていたり…。出したばかりの玩具のスイッチを自分で探し、遊びだすこともありました。玩具を通して、職員との「コミュニケーション」が生まれ、自発性も育まれているようでした。

今年度は、『親子フェスタ』が再開できるよう、安全かつ子どもが主体となつて楽しめる新たな形で企画しています。日常の支援を基に、成長する子どもたちへ生活の彩りとなるよう支援できればと思います。



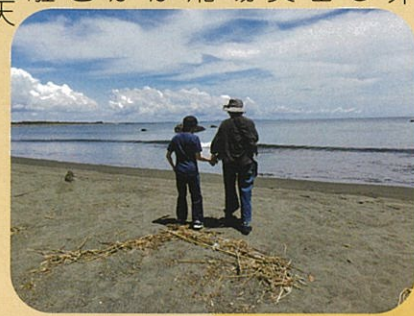
コロナ禍の外出

もくせい園 金剛寺 賢司



新型コロナウイルスの流行以前は、年三回の外出を計画していました。が、昨年は感染が心配で数多くの予定が中止となりました。

利用者さんからの「次の外出はいつ?」との問い合わせや新しい生活様式、感染症対策が様々に利用者さんに影響している様子があったため、感染症対策を行いながら外出を計画することになりました。



私は、四月と七月に数名の利用者さんとの外出をしました。屋外で密を避けて実施できる場所を選び、湘南大磯港が候補に挙がり、調べると港の横に駐車場があり天候の悪化時すぐに車に戻れ、駐車場は障がい者割引もあるので行先決定しました。

昼食は、コロナ以前であれば併設されているレストランを考えましたが、テイクアウトして野外で食べる計画にしました。

マクドナルドが大好きな利用者さんは、ビックマックセットとナゲットを買って、広場に広げて食べることにしました。

普段は沢山召し上がらない利用者さんが、ビックマックとナゲットを大きな口でペロリにはびつくり!!「ナゲット美味しい」「ハンバーガー美味しい。」と教えてくれました。計画時はトンビに狙われないか心配でしたが、実際に寄って来たのはハトでした(笑)。

お肉の好きな利用者さんは、ケンタッキーフライドチキンでテイクアウトしました。いざ食べようと買ったものを並べていくのですが、並べるのが間に合わない程の早さで五品を数分で食べ、コーラは蓋を取って氷ごと一気飲みしてしまいました。(よく噛んで、ゆっくり食べようネ!!)

食後は、海岸線を歩き、綺麗な貝殻を拾ったり、港内を散策しました。笑顔の写真がたくさん撮れました。

いきいきとした利用者さんを見て、改めてこのような表情を引き出すことが私たちの役割なのだと感じました。



アガペ診療所の看護師のこと

診療所 塚田 かおり

私たち施設の看護師は、主に入居利用者さんの医療的ケアを行います。毎日行うケアがほとんどですが、日おきや週に数回のケアもあります。看護師は夜間はいませんが、毎日のケアがあるので土日祝日も勤務しています。

アガペ介護館は病院ではなく生活のための施設です。ですから利用者さんは入院患者ではなく住民です。病院では患者さんの処置などを、患者さんの病室で行うことが多いのですが、ここでは私たちは利用者さんの部屋へ出向くことはあまりしないようにしています。ベッドで横にならないとできない処置や、体調が悪くて静養している場合などでなければ自分で動ける利用者さんではできるだけ医務室に来てもらって処置をします。

病院では入院患者さんの入れ替わりがよくありますが、アガペ介護館は病院ではないので入居利用者さんの入れ替わりはあまりありません。ですから利用者さんとの付き合いも長くなり、コミュニケーションも盛んになります。利用者さんのなかには頻繁に医務室を訪ねてくるかたもいます。薬の相談や診察日程の確認をしたり、心配しているユースなどの話をするときもあります。散歩の寄り道スポットになることもあります。月に数回嘱託医の診療があるだけで医師がいる時が少ない診療所で、看

護師の役割に重圧を感じてしまつ中で、利用者さんとの交流は気持ちを穏やかにしてもらえたり切り替えるきっかけになったりします。毎日血圧を測りに来る利用者さんが、ある日「花壇のチューリップがきれい」と教えてくれたので見に行きました。その時の写真です。(写真①)あれ?ん?ああ!ですね。実は、こうなる前の写真もあります。比べてみてください。



写真②

before



写真①

after



(写真②) はじめに咲いたチューリップが枯れたあとに、デイサービス利用者のさんがもう一度折り紙で咲かせてくれました。こんなほっこりな出来事で気持ちを休ませながら奮闘する日々です。

アガペ作業所 商品カタログ

キャンドル製品の中でも一番の
売れ行きは、十段に組まれた

『星に願いを』

お客様のの中には、「このキャ
ンドルじゃないとだめなの。」と買
いにこられるかたもいらっしゃる
商品です。

東京二〇二〇パラリンピック

大会関係者も製造方法の見学
に來られ、パラリンピックにて開
催されたキャンドルナイトでも使
用されました。カレーキッチンサ
ラヤ、総合受付にて販売してい
ます。色とりどりの星をご用意
しています。あなた好みの星をお
探しください。
おひとし百円



共に生きる

高座教会 石井 紗智子

私が住む左近山団地内の通路を、毎
日竹ぼうきで掃いている二十名ほどの
グループがいる。近くの『おだか作業
所』から派遣されて、広い敷地を順番に
回っているため、団地の中はいつもきれ
い。通りかかると道を開けて「こんにち
は」とあいさつしてくれるので、「お世話
になります」と答える。

毎月一回利用者さんの家を訪問する
仕事をしている。高齢となり心身の状
態で生活に支障が出てきた方に、介護
保険のヘルパーやデイサービスなどを
紹介して暮らしを支えていく。自分の
体調とかいろいろなことがあって行き
たくない日もあるが、行けば帰りにはき
つと元気になると分かっている。その
方々が私を支えてくれる。

車両配備の報告と御礼

この度、赤い羽根共同募金の助成
を受け、リフト付き車両を配備する
ことができました。

愛称を『ハッ
ピー』と名付け、地
域福祉を支える車両
としてフル活用して
いきます。多くの皆
様の善意に御礼申し
あげます。

愛称を『ハッ
ピー』と名付け、地
域福祉を支える車両
としてフル活用して
いきます。多くの皆
様の善意に御礼申し
あげます。



アガペミュージアム



「東名高速」 I.S



「たなばた」アクティビティ共同作品



「サンタクロース」 F.A

<p>全部 見つけられましたか？</p>	<p>こうなんだ 高難度!</p>				<p>広報委員長を探せ！ アガペ名所編</p>
<p>屋上からの眺めも最高です！ 夕焼けもキレイですよ！</p>	<p>庭にはセンスの光る！ 「センスガーデン」！</p>	<p>壱番館 1F 食堂は見上げると 明るい吹き抜け窓！！</p>	<p>館内の シャンデリア！</p>	<p>アンティークな雰囲気を感じ るアガペ壱番館！</p>	