



巻頭コラム: 「私」がえらぶ、あしたのデザイン



第5回: 私の「得意」が誰かの「元気」に



入道雲が湧き上がり、夏本番の暑さがやってきました。新連載から5ヶ月。私たちは、本当の自立とは「自分の生活を自分で決めること」にあり、道具や人の手を借りながらも「やりたいこと」を諦めない姿勢の大切さを共有してきました。

今月のテーマは、リハビリの先にある大きな喜び、「私の『得意』が誰かの『元気』に」です。

リハビリテーションの目的は、単に自分の体力をつけることだけではありません。実は、「誰かの役に立っている」「自分にしかできない役割がある」という実感が、私たちの心と体に驚くほどの活力を与えてくれます。

私たちは、皆さまに通所リハを修了された後も、ご自宅や地域でずっと続けられる役割を持っていただきたいと考えています。ご家族と暮らしている方なら、新聞を取りに行く、カーテンを開閉する、食器を流しへ下げるといった日課が、立派な「家族の一員としての役割」になります。さらに、長年培ってきたお料理の知恵を家族に伝えたり、得意な裁縫でちょっとした繕い物を引き受けたりすることも、あなたにしかできない「得意」を活かした素晴らしい貢献です。

では、独居（一人暮らし）の方はいかがでしょうか。「自分には役割なんてない」と思われがちですが、そんなことはありません。例えば、得意な園芸を活かして玄関先を花で整え、道行く人に季節の彩りを届けること。ご近所の方に笑顔で挨拶を交わし、地域の安心をさりげなく見守ること。また、家族や支援者に「いつもありがとう」と感謝を伝えることも、相手に元気を贈るという、あなたにしかできない大切な役割です。

「ありがとう」と言われる、あるいは「ありがとう」と伝える。こうした心の交流こそ、リハビリの究極の目標である「社会への参加」そのものです。誰かに必要とされていると感じる「心の張り」こそが、何よりのリハビリ効果をもたらしてくれます。

ケアポート栗東のスタッフは、皆さまがご自宅でその役割を担い続けるための「伴走者」です。どうすれば主体的にご自宅での役割を果たせるか、一緒に知恵を絞り、必要な技術を「練習」していきましょう。

ご自宅の扉を開けた先にある、あなたを待っている役割と笑顔。この夏、自分にしかできない「ありがとう」と言われる暮らしを、一緒にデザインしてみませんか。



♪ 久々の音楽レクリエーション開催 ♪

職員の久住呂によるホルンの演奏と脳トレを組み合わせた音楽レクリエーションを開催しました！

コロナウイルスの影響から大きな声で歌うなど音楽レクリエーションを中断したままになっていました。皆様からのリクエストも多数いただいております、マスクを必ず着用するご協力いただき、音楽レクリエーションを恐る恐る再開しました。

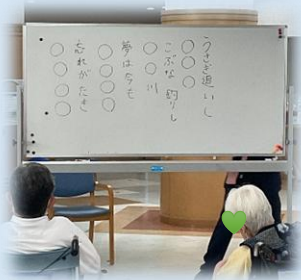
初期のホルンは、
動物の角をくり抜いて
作られていました



「ふるさと」や、皆様が若い頃に親しんだなじみ深い名曲をホールいっぱい響かせました。

ホルンならではの温かく柔らかな音色が会場を包み込むと、懐かしい思い出に浸ってじっと聴き入ったり、優しい笑顔で一緒に口ずさんだりされる姿が見られ、心があたたまると和やかなひとときとなりました。

次回も皆様に喜んでいただける企画をご用意しておりますので、どうぞお楽しみに！





今月のきらりさんは ●●●さん です!



●●●様は、入院により体力や注意機能が低下し、これまで長年携わってこられた神社での活動への参加が難しくなっておられました。

自宅で料理などの家事を一部担うことや通所の利用を通して、体力や注意機能の向上を図ってこられました。その結果、今年の大宝神社の「茅の輪作り」に参加することができました。

当日は中心となって指揮を執り、道具の準備や資材の発注、茅の輪の作り方の指導を行うなど、長年培ってこられた経験を生かして活躍されました。また、行事では歌を歌ったり、作法を地域の方々へ伝えたりと、大切な役割を果たされました。

今後も、ご本人が大切にしている地域での役割や目標に向けて、一歩ずつ取り組みながらリハビリを継続していかれるとのことでした。これからも●●●様の「やりたいこと」を実現できるよう、職員一同、全力で応援してまいります。



◆職員リレーエッセイ◆

理学療法士の真野です。今回は私の趣味を紹介します。私は野球や美味しいものを食べることが大好きですが、最近一番はまっているのは「海釣り」です。

今の季節は、夜に遊漁船に乗せてもらい海へ出てイカを釣ることが大好きです。真っ暗な海で漁火に包まれながら釣りに没頭したり、船で乗り合わせた人たちと一期一会の出会いを楽しんだりするのは、日常を忘れる特別な時間です。釣った後は、自分で釣った新鮮な魚を美味しくいただくのも楽しみです。

利用者の皆様の趣味や、今興味があることもぜひ教えてください。好きなことを楽しむ時間は、人生を豊かにしてくれます。理学療法士として、皆様がやりたいことを叶えられるよう精一杯お手伝いします。

一緒に楽しく頑張っていきましょう!



職員の退職に伴うご挨拶

この度私事でありますが、7月末をもちましてケアポート栗東を退職することとなりました。通所リハビリで過ごした時間はあっという間でした。利用者の皆様と何気ない会話や笑顔、一緒にリハビリに取り組んだ時間は、私にとって大切な思い出です。

ここは、一人ひとりがそれぞれの目標に向かって頑張っている、とても活気のある環境でした。皆様が努力される姿に、私自身もたくさん元気や刺激をいただきました。これまで支えてくださった利用者の皆様、ご家族の皆様、そして職員の皆様、本当にありがとうございました。この経験を大切にしながら、新しい環境でも頑張っていきたいと思います。

皆様のこれからの毎日が笑顔あふれるものになることを心より願っております。

理学療法士 荒川嵐



8月の予定

第2週目(3日~8日) かき氷
第3週目(10日~14日) 体重測定
第5週目(24日~29日) 喫茶週間



今月の休業日のお知らせ⇒8月15日(土)

◆理髪日のお知らせ◆

きれいや → 8/4(火)・8/20(木)・8/29(土)

9/1(火)

フィール → 8/28(金)PM、8/31(月)AM

9/2(水)PM・9/7(月)PM

※フィール様は、一週間前で締め切りです。



・乳牛の牛乳と 肉牛の牛肉を ギューギュー詰め込んだ
・トマト 豚カツ 豚骨 トン汁

* 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!

