



編集・文一金子 園
令和4年5月26日

保護者のみなさん、こんにちは！いかがお過ごしでしょうか？朝の冷え込みが和らいできたと思ったら、それに伴って今度は日中の暑さが増してきました。気持ちの良い季節はあっという間に過ぎていきますので梅雨に入る前にこの時期を十分楽しんでくださいね。

ぱすてるでは毎年こういった暑くなる時期は、涼しい午前の早い時間帯を狙って運動するように工夫しています。あまりにも危険な暑さの場合は室内運動に切り替え、テレビの前にマットを敷いて、音楽・動画に合わせて足を上げたりストレッチをしたりしています。支援者も一緒に行うのですが、案外腹筋を必要とするので支援者も本気で取り組んでいます！車椅子の方や転倒の危険がある方は、座ったままで出来る体操を昭和歌謡曲に合わせて歌いながら行っています。歌いながら運動すれば腹筋も使うし、呼吸器も強くなるし、なにより好きな歌なら元気が出ますよね！意外なのは若い方も昭和の歌を知っていることが多く、曲によっては途中から部屋中で大合唱となります(仕事は？運動は？笑)。これからも皆さんの特徴に合わせて実施していこうと思います。そして屋外運動として近隣へ散歩に行く際には、利用者Fくんの持ち畑へ水やりをさせてもらいに行きます。今月はその畑のイチゴが収穫時期で、収穫作業を一部の利用者さんでお手伝いさせていただいたのですが、「私が(僕が)水あげよったとこよね？」と今まで緑だったものから真っ赤な実が

生まれたことに驚いていた方もいらっしゃいます。でもよく考えたら確かに不思議ですよ！そのイチゴもご厚意でいただき、帰所後に皆さん大きさ・数で争奪戦でした(笑)。今まで代わるがわる皆さんが水やりをしてくださっており、それが実を結び、各々が育てた達成感で満たされ喜ばれているのを見ると、【生産活動ー工賃】以外の【努力ー(お金ではない)報酬】という繋がりも改めて大事にしていきたいと思いました。また今月は久しぶりにアダージョさんにパンを注文しました。一週間前から注文票にとらめっこ。「これが食べたい！」「これにする」「やっぱりこれも頼む！」他の人が自分と違うパンを頼もうもんなら「私も(僕も)それ頼む！」気づくと一人で5個以上の注文をされており、すかさず支援者による説得＝支援が始まります(笑)。支援者は必死です～！創作活動は恒例の壁画アートとして現在あじさい作りが進行中です。障子紙を彩り豊かに染め、色を『つくる』ことで感性を高め、『選ぶ』ことで意思表示を育めたらと思い取り組んでいます。こういった創作活動は、声(言語)を出し難かったり意思表示が難しい方々の表現を見ることができ、とても興味深く皆さんに関わらせていただいています。

作業所では、先月28日(木)に消防訓練をしました。いつも同じ訓練では…と思い今回は外へ避難した後一人一人の名前を呼び手を上げての確認作業、そして大野学園への避難ルートを説明し、大きな災害などが起こらないこと

を祈り、無事訓練を終えました。毎年集中豪雨などありますから日頃から訓練しておくことは大事ですよ。さて、今月はGWがあったため土曜開所の日が多めなので「心と体をリフレッシュしよう」ということで「リフレッシュ&パワーアップレク」と名付け、リフレッシュは妹背の滝へマイナスイオンを浴びに出かけました。この日は天気が良く、最高のリフレッシュ日和。歩くと少し汗ばみましたが、滝からの風が気持ち良かったです。滝を眺めたりして癒されました。マイナスイオンを浴びた後はパワーアップです。5月を乗り切るためにスタミナをつけようということでカレーライスを食べました。大きな鍋で作るカレーはなぜか美味しく格別ですよ。誰が言ったか「カレーは飲み物」と言ったように皆さんあっという間の完食。「あの～おかわりは…」ここまでは想定内です。なのでお米は1人一杯を考えて炊き、カレーを少し多めに作りました。残れば「翌日に食べよ♪」とっていたのですが、想定外のことが「ルーだけでも食べたいんですけど…」「なぬ?! そういうパターンで来るんですね～(汗!)」ということで結局この日のうちに完食してしまいました。カレーを食べてパワーアップした作業所の皆さんは忙しい5月を乗り切れると実感しました(笑)！何はともあれ健康第一で良いと思います。「食べ力」って本当に大事です！

あと私事ですが、最近腹筋を始めました。お腹が引っ込みますように…来月号もお楽しみに！！