



編集・文一金子 園  
令和5年2月28日

**保**護者のみなさん、こんにちは！  
は！いかがお過ごしでしょうか？一月はクラスターによる長期にわたる閉所が続き、皆さんには大変ご迷惑・ご心配をお掛けし、申し訳ございませんでした。その影響でぱすてるだよりも発行できず、重ねてお詫び申し上げます。現在はすっかり以前の日中活動が再開できており、平穏な毎日に戻っております。この平穏が普通ではないんだと皆さんが健康に過ごしていることがどれだけ幸せなのかと、改めて感じたものです。本当に健康第一ですね！

**14**日、バレンタインデーの日、男性諸君にとってはウキウキの日になっているはずが、作業所ではなぜか静かな朝でした。なぜなら作業所では17日がレクの予定だったからです。そんな静かな作業所に素敵なサプライズが到来♪ぱすてるのみんながチョコレートを持ってきてくれました。久しぶりな方、はじめましての方、一人一人丁寧に手渡しをし、男性利用者さんから男性利用者さんへというおもしろいシチュエーションもありで笑い声でいっぱいになりました！本気のドッキリ企画に作業所の皆さんに喜んでもらえてぱすてる側は達成感でいっぱいでした！ヤッター！！そして本チャンの17日のレクの日、昼食は久しぶりのほっともって弁当でした！今回はカレーが大人気！注文が集中しました。当日の朝はテンション高め、お昼前にお弁当が届くと更に爆上がり(笑)、そしてお弁当を目の前にするとテンションMax！(笑) 食事の顔は

いつも以上に良い顔でした。満腹になった後は豆まきです。巨大福島鬼目がけて「鬼は～外、福は～内」と皆さん走り回りながら日頃のうっぴん？！を豆に思いを込めて思いっきりぶつけていました。作業所での節分が初めてのM君は怖すぎてずっと職員の後ろに隠れていました。鬼退治をしてスッキリした後は和やかなティータイム♪豆のお菓子とチョコレート、そしてホットコーヒーです。「今日のお弁当おいしかったよね」「カレーちょっと辛かったけどたまにはいいね」「次はから揚げもえーなー」など会話も弾みます。作業所ではこのような会話は日常で、職員も会話に加わり、買物の相談やレクで食べたい物の話もします。そして楽しい話はすごく盛り上がりプチ女子会のようになります。(男性もいますが)2ヶ月ぶりのレク、そしてクラスター後のレクだったため、こういうレクを開催できることがとても嬉しく思いました。

**ぱ**すてるでは1月のぱすてるだよりに、今年目標二つを掲げる予定でした。一つは体重増加の方々が増えてきたので、運動を活動の中心にしていきたい。もう一つは日常の中で生活訓練の場面を増やし、多くの方にステップアップできる環境を築きたいと思っています。利用者さん全員がいつまでも健康で、ご自身でできることが増えていく喜びを感じてもらいたいですし、すでに感じ取ってくださっている方もいらっしやいます。保護者の方々から「痩せてほしい」「運動を定期的にし

て欲しい」という要望や、生活動作(家事動作)の中で一つでも出来る事が増えていって欲しいという要望にも後押しされました。利用者さんによっては取り組み始めることが難しかったり、習慣づけることが難しかったり等、時間はかかると思いますが温かい目で見守って下さると幸いです。そして3月を迎えるにあたってお伝えしておきたいのが、春は一年の中で寒暖差が一番大きい季節ということです。特に今年は寒暖差が強いようで、それをここでお伝えしたのは自律神経の乱れが大きくなるということが予想されるということです。自律神経には、交感神経と副交感神経がアクセルとブレーキの役割を担っており、状況に合わせて(無意識下で)身体の機能を調整してくれています。その自律神経が乱れると症状には個人差がありますが、頭痛や胃腸の動きが弱るなどの身体的なものから、不安や焦り、倦怠感や意欲低下などの精神的なものまで多岐にわたります。対策としては、こまめな水分摂取や乳製品や発酵食品、根菜などの食事を積極的に摂る。しっかりと睡眠時間を取る(短時間であれば昼寝も)。太陽光を浴びる。首を温めるなどが有効なようです。自律神経はどなたにもありますが、利用者の方々はこちらかという敏感に影響されやすい印象があります。普段あまりないご様子がありましたら是非共有していきたいと思えます。改めまして1ヶ月遅れましたが、今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。来月号もお楽しみに！