



編集・発行 湘南希望の郷
〒252-0825 藤沢市瀬郷1003
TEL. 0466-48-4500

Index

- ローリングバレーボール再始動..... P1
- 職員紹介 P2
- せせらぎ会だより・希望のバトン P3
- 懇談会開催・リハ室の小窓 P4



7月5日（水）、大庭公民館主催事業のプラススポーツ開放「ローリングバレーボール」が約3年半ぶりに体育館で行われました。

大庭公民館体育室では、二十数年前から一か月に1回、住人さんと地域のクラブチームと一緒に練習を行っていました。そんな中、5年程前になりますが、障がい者スポーツを地域の方にも見ていただき広めていこうとの啓発を目的とした、大庭公民館主催でローリングバレーボールを開催する話がまとまりました。しかし、おおいに頑張ろうとした矢先、このコロナ禍で体育館での活動は中断となっていました。

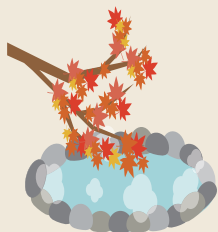
希望の郷でも、新型コロナ感染対策を踏まえて日中活動の実施内容を検討し、床の上で行うローリングバレーボールの練習は休止して、住人さんがボールに触れる機会を作れませんでした。しかし、住人さんがスポーツを楽しむ機会を作ることとはとても大切な事と意識し、感染対策の協議を重ねていきました。参加する住人さんの健康観察を入念にすることはもちろん、体育館の換気・マスクの着用・軍手をつけてボールを触ることで、やっと試行的に練習を再開してみることになりました。



体育室での練習当日は、あくまでも少人数、1～2名程度の参加者となりました。ボランティアさんには審判、得点係、ボール拾い、プレーをする人と分けていただき、住人さんは、パス回し、試合形式の練習です。意外と皆さん、身体は動きを覚えているもので、勢いのあるボールをきちんと止めてパスしたり、相手コートに強いアタックをしたりと見た目も軽やかに動きがとれたようです。予定されていた1時間半の練習時間はあっという間に終わりました。

今回は試行的に参加をしましたが、コロナの感染状況を確認しつつ、少しずつこうした身体を動かす機会を設けていけたらと思っています。

秋の一日は趣味全開で過ごしたい！



コロナが春に第五類になったといえども、まだまだ感染の恐れがなくなったわけではないので、感染対策に油断は禁物と気を張っている日々ですが、空に鱗雲を見たり、朝晩の空気に少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

秋と言えば、スポーツや美味しい物や旅行などに胸躍らせる季節です。今回は前述のとおりいまだ行動にも制約が欠かせない中でも、〇〇の秋、生活に潤いを持たせられるようにと趣味に頑張っている職員さんをご紹介します。



乗馬



「私の趣味は馬です」と言うと、たいてい「儲かりますか？ 勝ってますか？」と聞かれますが、私の場合、馬は馬でも競馬ではなく乗馬です。

乗馬という優雅な貴族的なイメージがあると思うのですが、馬房清掃、馬の世話、馬具の手入れ等汚れ仕事がオールシーズンのお決まりです。

また乗馬は見かけと違ってなかなかハードな運動で、しっかりした体幹の筋力と、走り込みができるくらいの心肺機能が必要なんです。なので、久しぶりに乗った後はまともに歩けず、足腰ガクガク、笑うと腹筋が痛い・・・

地獄です。時々（なんでお金つぎ込んでこんなことしてんだろ？）とってしまいます。それでも長年乗馬を趣味にしているのは、やはり馬という

動物が持つ魅力の他にありません。美しく、気高く、繊細で大胆と思えば臆弱で様々な表情を見せる馬達に一度憑りつかれると容易に抜け出すことができず、馬の奴隷・貧乏生活が続くことになります。（乗馬あるある）

イスラムのコーランには「天国は美女の胸と馬の背にあり」と一説があるのですが、馬と織りなすその幸せなひとときは何事にも代えがたい私の人生の一部になっています。

皆さんもこの地獄&天国、一緒に味わってみませんか？

看護担当 吉原恭子



何でもやりたがりの私のはまった趣味の一つにグラスリッツェンというガラスに絵を描くものがあります。単純に気に入った絵図をガラスに移し描きをするのですが、これが意外と難しいのです。ペン先にダイヤモンドが入ったものでコツコツと叩いたり線を描いたりしてガラスに傷をつけて、絵にしていけるのですが、モノクロ写真の白黒が反転したような感じの出来上がりになります。もし鉛筆画を描いたとしたら、どこの部分が白か黒かわかりやすいのですが、ガラスに描く時はその白黒真逆に描くか鉛筆画通りに描くかで全然違った感じに出来上がります。また、ガラスには消しゴムが使えませんので、すべて一描きで決められるよう、かなり慎重が必要です。この集中できる時間が楽しいわけです。

出来上がりは、タッチを優しくして根気よく描いたものの方が自然で優しい風合いを醸し出してくれるので、落ち着いて時間をかけたものの方がやっぱり気に入る作品ができあがります。フルタイムで仕事をして、主婦をして、いつも時間貧乏だと家族に愚痴っていたことが多かった私ですが、何か一つでも満足できる時間を持つことで他のいろんな場面にも充実感を感じることができるようになったかなと思い、趣味を持つことの大切さを強く感じています。

グラスリッツェン



事務担当 鈴木真由美

せせらぎ会だより



いづこにも龍ある国の天高し(有馬朗人)

今日、8月8日は「立秋」。暦の上では秋、時候の挨拶も残暑見舞いにかわります。希望の郷では、7月に6回目の新型コロナウイルスのワクチン接種が行われ、万全の態勢を整えて夏本番を迎えました。

案の定、梅雨明けからは高温多湿に輪をかけた、記録的な猛暑に見舞われました。過日、国連のグレーテス事務総長は、「最早、この地球は温暖化の時代から、沸騰化の時代になった」と、コメントを発表。世界に向けて地球温暖化の警鐘を強く打ち鳴らしました。

さて、この希望通信9月・10月号が、お手元に届く9月1日は防災の日です。この日は、もともと関東大震

災の犠牲者の慰霊を目的にした日でしたが、後年、二百十日の台風シーズンとも重なるこの日を、国民の防災意識を高める目的として新たに制定されたものです。あの市民が憩う横浜の山下公園が、関東大震災の瓦礫を埋め立てて造成された史実をはじめて知りました。人智では、抗うことの出来ない大きな自然災害や、人為的にもたらされた環境破壊や異常気象など、いまや人類の生存を脅かす諸問題が山積しています。いまこそ、過去の教訓に学び、実効性のある対策を講じなければ地球の未来は暗澹たるものになります。米国の未来学者ヘイゼル・ヘンダーソン博士が提唱する。アクト・グローバリー、アクト・ローカリー（地球規模で考え、地域で活動する）。この、草の根運動的な思想が、ますます重要かつ不可欠な時代になりました。

「足下に泉あり」。私たちは、私たちの立場で何ができるのか真摯に学びたいものです。

文責・自治会 (K.I)



今一度福祉への情熱を

希望の郷 岩永 大

溝渕施設長からバトンを受け取りました。溝渕施設長…と今回だけは言わせてください。施設長以外に肩書が思い浮かびません。

思い出話になってしまいますが、私がこの光友会に入ったときの指導役として、溝渕施設長は光友会職員としての「いろは」を教えてくださいました恩師です。あれから湘南希望の郷一筋 25 年でしたでしょうか、長い月日が経ちました。その経験を活かして、先日、全国の福祉従事者の方と話す機会がありました。そこで出会った滋賀県の方から教えてもらった言葉「ご本人さんはどう思っているはるか」、びわ湖学園の岡崎先生のお言葉で「表面的なことばかりに捉われる方は現場ではいらないので、覚悟して思慮深くしてください」という意味です。就業して 25 年、少し驕り高ぶっていた私にとって、今一度福祉への熱を呼び覚ましてくれました。

このバトンは、もう一人の恩師である笹井大先輩にお渡しいたします。

ホトトギス

花壇の一角、ホトトギスが花をつけだしました。鳥のホトトギスの斑点模様に似ていると命名されたようですが、「霊鳥」と言われる恩恵も一緒にもらって、格調高い花として生け花などにも使われます。本来他の植物との競争に負けるほど楚々とした佇まいを見せるホトトギスですが、うちの子たちは、堂々と増えて！増えて！大切にされてるってわかってきているかな。



利用者・家族全体懇談会を開催しました

7月1日(土)利用者・家族全体懇談会を開催しました。新型コロナウイルスの流行に伴い、皆様に集まっていたいただいていた懇談会の開催は行うことができずにおりましたが、今回4年ぶりに開催することができました。

職員紹介をはじめ、新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応についての説明等、またご家族の皆様と意見交換をいたしました。

ご家族同士直接お会いする機会も久しぶりだったようで、話に花が咲き、終始和やかな雰囲気での会となりました。

ご参加くださった、ご利用者、ご家族の皆さま、ありがとうございました。



リハ室の小窓

移乗ボード2

移乗用のボードには、臥位のまま使用できるものがあります。ツルツルの筒状の布に包まれた板なのですが、リハ

室にある物は蛇腹状で、車いすの形にフィットします。

体の端にボードをひっかけて、頭側と足側の介助者がご本人に声をかけながらゆっくりボードに乗せると、介助される方は布の上を滑りながらボードがキャタピラ様に動くので、ほとんど力を使わずに移乗が完了します。力自慢がひと押しするとびっくりするほどのスピードで動くので、「ゆっくり」がポイントです。

使い方を間違えるとびっくりして体が硬くなってしまいます。介助する側される側の呼吸を合わせることは道具を使っても使わなくても一緒です。



◆9・10月の予定◆

健康担当より

9月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	7日(木)
厚誠会歯科検診	5日(火) 12日(火)
	19日(火) 26日(火)
御所見病院 手島 Dr.	13日(水) 27日(水)

10月の予定

藤沢病院 石井 Dr.	5日(木)
厚誠会歯科検診	3日(火) 10日(火)
	17日(火) 24日(火)
御所見病院 手島 Dr.	11日(水) 25日(水)

給湯器をご寄贈いただきました

ご家族様より給湯器をご寄贈いただきました。

2階食堂に設置し、入居者の皆様に暖かいお茶等の提供に活用させていただきます。

ありがとうございました。



編集後記

先日、地域のお祭りが数年ぶりに開催されました。数年ぶりと言う事もあり、せっかくだからと行ってきました。ですが、あまりの人の多さに雰囲気だけ楽しんで帰ってきちゃいました。また来年リベンジしたいです。 A.S

