

風和通信

139号 2014年 9月1日発行

NPO法人 風和

〒669-2414 篠山市宮ノ前264

TEL 079-556-2258

FAX 079-506-1618

http://www.npofu-wa.net



ある日の風和のお昼ごはん

おいしく食べていただくために



熊谷喜美子

去る7月29日、里山工房くもべ（旧雲部小学校）にて「おいしく食事を食べていただくために」と題してボランティア研修会を開催しました。いつもボランティアでお世話になっている12名の方が参加されました。

まず里山工房くもべ代表の今井さんに、オープンまでの過程についてお話し頂きました。雲部小学校を卒業された方もあり懐かしそうに聴かれていました。昼食は職員室を改装したカフェで評判のランチを頂きました。とてもおいしくて今後のメニューの参考にもなりました。

それから旧教室を会場に篠山市健康課の栄養士の山本由美子さんと本荘愛さんから食事についてお話し頂きました。1日に何をどれくらい食べれば良いのか、野菜や肉や魚などそれぞれ具体的に教えて下さいました。また、風和でのお昼ご飯のメニューを診断してもらったところ、バランスの良いメニューになっているとほめてもらいました。

特に高齢の方の食事については、筋肉が少なくなっているため脱水になりやすく、脱水の予防と水分を上手にとるコツを分かりやすく説明していただきました。ありがとうございました。

9月の予定

4日 (木)	午後2時半	手芸サロン
5日 (金)	午後2時半	音楽の会
10日 (水)	午後2時半	織物の会
11日 (木)	午後2時半	手芸サロン
	午後4時頃	パン移動販売
12日 (金)	午後2時半	音楽の会
18日 (木)	午後2時半	お楽しみ会
19日 (金)	午後2時半	音楽の会
24日 (水)	午後2時半	お花の会
25日 (木)	午後2時半	手芸サロン
	午後3時半	絵本の会
26日 (金)	午後2時半	音楽の会

手仕事工房ひおき

毎週金曜 午後1時～4時

日置ほっとステーション

お針子さん募集中です!

後川いきいき塾

毎週火曜 午後1時半

旧後川小学校にて

子ども用Tシャツできました!

ささやま
テイ応援
子ども用
しました。色
と青、サ
と120でかわいく仕上がりました。
1枚2000円で販売し収益を保養プログラムの資金にします。どうぞお買い上げ下さい。

里ぐらしス
Tシャツに
が加わりま
はピンク
イズは100



<p>世の中を明るく 心あたたかく</p> <p>マツモト電化 サービス</p> <p>篠山市安口 884 079 (557) 1064</p>	<p>サンセゴン</p> <p>〒669-2441 篠山市日置37</p>	<p>床屋 ヤマグチ</p> <p>篠山市0番 477 079 (556) 3828</p>	<p>いこいサロン カラオケ喫茶 友</p> <p>篠山市福住 169-2 ☎079-557-0727</p>	<p>丹波ささ山特産品 販売 卸し やき栗直売 丹波ささ山 森本</p> <p>篠山市河原町206 079 (552) 4792</p>	<p>踵(かかと)による身体調整治療 道笑(きしょう) 鍼灸整骨院</p> <p>各種健康保険 取扱い 完全予約制 079-557-0166 篠山市小野新185-1 受診の際は保険証をご持参下さい。</p>
--	---	--	---	--	---



旧後川小学校にて

小倉委代

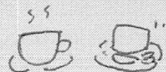
今年の四月から、後川いきいき塾のお手伝いをさせて頂いております。なかなか年配の方々とお知り合いになる機会がありませんが、今回のご縁、とても感謝しています。

週一回の短い時間ですが、楽しくお話をされ、笑い、体を動かされています。塾生の皆さんが「楽しかった。毎週楽しみ。」と言ってくざると嬉しくなります。人と出会って話すこと、笑うこと、とても大切ななあと感じます。毎週、私も楽しい時間を過ごさせてもらっています。

後川では、気楽に立ち寄っていただき、お友達とおしゃべりをする場として、旧後川小学校で月に一回、後川カフェを開いています。茶処だった後川も、茶工場の廃止や後継者不足により、大切な産業がなくなりかけています。が、風和や地元生産組合有志の皆さん、後川郷づくり協議会の協力のもと、子ども達と一緒に春には新茶作り、夏には紅茶作りをしました。

以前の風和通信に、「お茶の知識をもっているお年寄りから若い世代へ、知恵のバトンタッチが今後大切になってくるのではないか」と書いてくださっていました。微弱ではありますが頑張っています。

みなさんお友達誘って後川カフェに遊びにいらして下さい。笑顔いっぱい楽しい時間を過ごして、元気になりましょう。



耳を傾ける



横山幹史

「あんた誰や！」

後で車で一緒に帰りましょう、と声をかける私にAさんが言った一言は、実に本質的で私は思わず後退しました。

普段穏やかなAさんが、昼過ぎから「帰る」と落ち着かなくなることに、どう接したら良いか、迷っていました。認知症ケアの専門書によれば、「帰りたい」という訴えは、多くの場合、今、住んでいる家に帰ってからも続くので、「じゃあ帰りましょう」と連れて帰るのはプロの対応ではない、とあります。けれどもこの時は、Aさんの言葉の方が、引き留める私よりも、ずっと的を射ていると思えました。

最近のAさんは体調の変化が大きく、その点を見逃ごせませんが、帰宅時間まで穏やかに過ごされる日が増えています。理屈抜きに、とにかくAさんの話に耳を傾けることがとても大事だと感じます。そして、その日の体調と体力に気を配り、休息を取っていただく。Aさんから大切なことを沢山教えてもらっている気がします。

先日、風和のある会合で、先輩スタッフの熊谷さんが、「私もあと何年かしたら風和にお世話になりますのでよろしく」と挨拶をしたら、他の方も次々に「私も、私も」と続く一幕がありました。素晴らしいことだと思います。

私も、自分自身このデイサービスに通いたいと言えるような、実のある仕事をしたいです。そのために「あんた誰や」の一言は、しっかりと忘れず、胸に刻んでいたいと思っています。

ご支援ありがとうございます

寄付金、お花、お菓子、ゼリー、野菜、ジュース、漬け物などをいただきました。ありがとうございました。

ささやま里ぐらしステイ2014夏では、寄付金、野菜やお米、ボランティアなどご支援ご協力いただきました。おかげさまで無事プログラムを実施することができました。本当にありがとうございました。今後ともご支援いただきますようお願い申し上げます。

ふうわなくらし71 おどりこ

地元おん祭りのおたび行列に息子が「おどりこ」として参列させて頂きました。麻の羽織袴に頭の装飾、太鼓を腰にくくりつけて、「ぎおんさん」から「おとしもり」まで約1kmの道を歩きました。小雨の中じいちゃんがずっと一緒に歩いてくれました。今76才のじいちゃんが幼い頃、同じようにその父に連れられて「おどりこ」をした時の写真が残っています。時を越え守り伝えられた神事とともに悠久の時を流れ育まれる私たちのいのちを感じます。(千尋)

<p>黒住教 日置教会所 所長 藤木千晴 篠山市井上251 Tel 079(556)2380</p>	<p>あなたの〈もっと〉 に、こたえたい 中兵庫信用金庫 篠山市日置 412-6 城東支店 556-3151</p>	<p>協業民間車検工場 株式会社 城東 篠山市日置 914 079-556-2180</p>	<p>老いと介護に つどい場 お茶の実 お気軽に・・・ 篠山市住吉台92-1 090-7109-6734</p>	<p>風和通信ご持参で 10%引します！ 天然酵母のパン屋さん 白殻五粉 http://www.koubo-pan.com 篠山市小川町2 079-552-8881</p>	<p>補聴器専門店♡ 快聴 営業 9:30-17:30 / 土・日・祝定休 篠山市東吹1134 ☎ 079-594-1134</p>
--	--	--	--	--	--