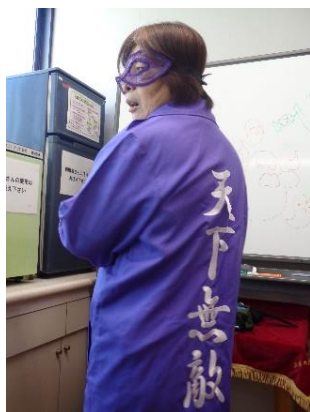


デイケア通信 虹

行事報告① ハロウィンパーティー



10 月 31 日(火)に多目的ホールで、ハロウィンパーティーをしました。フリージアで用意してくれていた衣装を着て写真を撮りました。仮装して撮った写真をスライドで流して皆で見て楽しみました。仮装した人にはプレゼントがありました。僕はむらさきの服をきて王子様の格好をしました。自分で作ったマイマイガの仮装を披露してくれた人もいました。他にも何人かいろんな仮装をしていました。スタッフの仮装もおもしろく、朝倉さんの顔のお面をつけてお菓子配りをしていました。

その後、ビンゴ大会を行いました。ビンゴになったら、「ハッピーハロウィン!」と言って景品をもらいます。僕はカップヌードルをもらいました。みんなでやって楽しかったです。また来年もやりたいです。



行事報告② 実践報告会！



11月3日(金)、利用者さんのご家族に来てもらい、フリースタイルを体験してもらう実践報告会がありました。利用者さんの方は通常通りのプログラムに参加して、ご家族にはフリースタイルの紹介を利用者さんが行っていました。とても分かりやすく説明されていて良かったです。

その後、レッツ美ボディーとミュージックアワーというプログラムにご家族の方にも参加して頂きました。私はレッツ美ボディーに参加しており、ご家族のほうを見ると一緒に体を動かしていたので、嬉しい気持ちになりました。ミュージックアワーではご家族の方もリクエストされており、懐かしい曲も多く流れていました。

行事報告③ てんてん祭り



10月14日(土)にてんてん祭りが久しぶりに開催されました！

天気にも恵まれ、色々な催しがありました。食べ物では ①焼きそば1パック100円、②焼き鳥1本50円、フランクフルト1本100円、③みたらし団子1本50円、④わたあめ1本10円、⑤ジュース1本50円、⑥ポップコーン1個50円、⑦チョコバナナ1本100円、⑧揚げパン1本50円などお値打ちな物がたくさんありました。食べ物以外にもハンドメイドアクセサリが50円～300円、ピアス、巾着袋、手提げカバン、ヘアピンなどが販売していました。

ゲームでは、コイン落としがありコップの底に小さい皿があり1円玉を上から落とし、皿のうえに乗ったら菓子がもらえます。このゲームにはコツがあるそうですが教えてもらえませんでした。

スタンプラリーでは、全部スタンプを押したらお菓子がもらえました。それからバザーもあり、服、ぬいぐるみ、皿、コップ、タオルと色々あり一人5点までとありましたが、最後になると値下げになり一人何点買っても良くなり、うれしかったです。みんな沢山買って行きました。



プログラム紹介① 侍フリースタイル



フリースタイルでは毎週金曜日、午前のプログラムに侍フリースタイルが多目的ホール(体育館)で行なわれます。種目は週ごとに変わり、バレーボール、ドッジボール、卓球、バドミントンの4種目があります。

参加者は毎回平均8名ほど。少ないときはスタッフも積極的に参加してくれます。

侍フリースタイルの特徴はフリースタイルのプログラムの中で最も激しく身体を動かすプログラムだということです。他にも身体を動かすプログラムはありますが、侍フリースタイルの参加者たちはいつも本気で取り組むので、とても活気があります。それに伴って参加者の平均年齢も他のプログラムに比べて若くなっています。

私の好きな種目は協力して競い合うバレーボールとドッジボールです。個人種目の卓球とバドミントンに比べて楽しいところは、チーム内での仲間の絆が育まれるところです。一人ひとり、自分の役割を持って参加することで、チームの一員として活躍できるところが好きです。

今年の11月14日(火)には大府市民体育館で他病院とのソフトバレーボール大会が開催されました。結果は健闘しましたが全試合敗北しました。しかし、幸運なことに参加したチームが全部で3チームだった為、3位に入賞することができました。チームで決めた『楽しくプレーすること』、『怪我なしで終わること』の2つの目標が達成できたのでとても良い大会になりました。

プログラム紹介② ボッチャ



ボッチャは、赤ボールと青ボールで二組に分かれて行うチーム戦です。まず、ジャンケンをして白ボール『ジャックボール』を投げます。このジャックボールに近い色のチームが勝ちになります。

フリースタイルでは、週に2回ボッチャがあり、10月29日(日)には、至学館大学で交流戦的なものが行われました。前回の交流戦では3位になりましたが、今回は負けてしまい、景品だけもらいました。

負けてしまいましたが、みんなで良い試合が出来て良かったと思います。機会があればまた参加したいです。





プログラム紹介③ レッツ美ボディー

美ボディーでは、ヨガ、体操、ダンスを週替わりでやっています。ヨガをやりと体が柔らかくなり、気分がスーッとすいていい感じになります。ストレッチは、肩も腰も使うので、体のバランスが悪かった参加者も、少しずつ良くなっていると言っています。ダンスではダンシングヒーローやイージートゥーダンスなどの、振り付けが楽しいものを踊っています。体のかたい私には、もってこいの運動です。みんなでレッツ美ボディーをやりましょう！



プログラム紹介④ ゆるゆるスポーツ



ゆるゆるスポーツでは、『ピンポン玉入れ・輪投げ・ボーリング』の三種類を週替わりでやっています。ピンポン玉入れの楽しいポイントは、簡単そうに見えて難しいところです。高得点に入ったときは楽しいです。

輪投げは、体を伸ばし、的との距離を短くして投げるのが大切です。勢いをつけずにゆっくり投げるのもポイントで、距離感を覚えておくことが重要です。

ボーリングは、1投目でなるべく多く倒すことがポイントです。そうするとスベアがとりやすくなり高得点につながります。

ゆるゆるスポーツは、体の調子が整えられ、怪我をすることなくできる場所が良いと思っています。



編集後記



T・Hさん 楽しい日や少し苦しかった時もありました。無事に終わって良かったです。

M・Hさん 虹が無事に出来上がりホッとしています。

N・Aさん 人生初の記事作成に参加させていただき、今後も楽しくやっていけたらと思います。

S・Iさん 実践報告会をみんなに手伝ってもらいながらやれました。一人でもやれたらいいなと思いました。

K・Hさん 見ていただけですがみんな一生懸命です。出来上がりました。

I・Tさん 初めて一人で記事を書きました。皆で頑張ったりともに楽しんだり笑ったりしたことが冊子になり、いつでも思い出せることは素晴らしいことだと感じました。

〒474-0071 大府市梶田町2-123

E-mail : dc@kyowa.or.jp

共和病院デイケアセンター フリージア かわら版グループ