

2010年 6月28日

700-0056岡山市北区西崎本町1-7

TEL&FAX 086-253-8988



## ななくさ外食

## 建る寿



6月24日・25日 2日に分けて下中野にある回転寿司へ外食に出掛けました。利用者みなさんに「何を食べに行きたいか?」と尋ねてみると大半の人が寿司を食べたいと返事がありました。日ごろ、外食をする機会のない利用者さんも多く年に一度の外食は、とても楽しみにされていて、たいがい寿司をリクエストされます。下中野にある「海都」は回転寿司店でいつも行くお店です。予約はできないけれど「開店直後に来ていただければ席は用意できますよ」と親切に言ってくれます。行く前から「まぐろが食べたい」とか「何皿食べられるかなあ」とか楽しみにされている様子でした。

当日は、梅雨空で蒸し暑い日でしたが、久しぶりの外食だったので利用者の方々はなんだかうきうきしておられました。席に着くと、さっそく廻ってくる寿司を自分で取って食べられたり、自分で食べたい寿司を注文して食べられていました。ななくさにいる時とは違った表情で楽しく食事をされていました。後で感想を聞いてみると「お寿司が美味しかった」「久しぶりに回転寿司店に行った」「また行きたいなあ」と利用者の皆さん大変喜んでおられました。社会との繋がりを持つ機会を増やす事の大切さを実感します。また、利用者さんの要望を聞いて外食を企画したいと思います。



## 施設見学 小規模多機能ホーム「ゆめ童」



6月7日、小規模多機能施設「ゆめ童」を見学させて頂きました。利用者一日の過ごし方はななくさと同じように穏やかに過ごされており、習字、園芸、絵手紙といった内容のレクリエーションもされていました。今後ななくさでも提案していきたいと思います。今回、他の事業所を拝見させていただくことで情報交換ができ、良い所はお互い学ぶことができる点で、非常に有意義だったと思います。他事業所との交流を盛んにすることが、より良い業務を行うために重要です。意外な発見が利用者の笑顔につながる…そんな気がします。

## 職場学習会 関節の痛みについて

6月22日 岡山協立病院リハビリテーション部理学療法士の井上さんを講師にお願いして「頸部・肩の痛み」について学習会を開催しました。頸・肩の痛みには、手先がピリピリしびれる神経性のものと筋肉の収縮と血流障害が原因で起こるものがあります。筋肉が原因の肩こりは、筋肉を動かして血流を改善すると痛みや「こり」が和らぐ、ということで数種類の体操を教わりました。ぬるめのお湯に肩までゆっくりつかるともいいそうです。一番大切なのは正しい姿勢をとる事でななくさでの体操の時も姿勢に気をつけるとより効果的ではないかと思いました。次回は、利用者さんに直接指導していただくことをお願いしました。

