



わたしたちは介護、福祉を通じて誰もが自分らしく「自遊」に生きるため
自然豊かな里山での「日々の暮らし」「ささえあい」「つながり」をサポートします。

あけましておめでとうございます。
おかげさまでNPO法人「自遊の広場」も地
域に見守られながら介護事業所「すずかけ
の家」は17年、高齢者等シェアハウス
「やまぼうしの家」も3年目に入りました。
これからもより一層楽しく集え、頼りに
される拠点でありたいと思っています。ぜ
ひ多くの人と繋がりを持てる一年でありま
すようお願いしております。



本年もよろしく



すずかけの家・餅つき大会

12月の年の瀬、「すずかけの家」では忘年会を兼ねて餅つき大会を行いました。通いにみえる利用者さん20名が二組に別れてお互いに顔を合わせる滅多にない機会です。

餅をつく人丸める人、それぞれの達人が何人もいらっしゃって賑やかな声が飛び交いました。餅つきの伝統が薄れているなか、若い職員も餅つきのワザを覚える本当に良い機会です。年々腰つきもサマになってきていますよ！鏡餅、丸餅もたくさん出来て、つきたてのお餅の美味しいこと！！

飾りのしめ縄づくりも試行錯誤しながら。やはり長年やってこられた方は体が覚えていて動きが違います。古き良き知恵。受け継いでいきたいものです。

お願いいたします



ひつくり

コミュニティガーデン
「びんたほ農園」作業後の



サポーター会員制度始めました



～誰でも同じように歳を重ねるものだから～

子どもから若者、大人、高齢者まで楽しくつながって、いつか何か助けが必要になったときでも安心できる地域を作っていきたい。そんなビジョンに共感していただける方にサポーター会員として共に考え支えていただきたいと思います。

- おおきなプラタナス・サポーター 3000円/年
- ちいさな♥サポーター 1500円/年

ホームページからお申し込み・または
郵便振替口座 00270-6-96269

詳しくはすずかけの家までお問い合わせください。

じじばば自由大学

地産ガチャの仕掛け人
武笠太郎さん

とき : 2月4日(日)
ところ : すずかけの家
じかん : 14:00~16:00

藤野篠原在住。企画・デザイン「ザリガニワークス」代表。アート&工作+ちょっとデザイン「くりえいと」、「しのぼら園芸市」など地域をデザインする活動多数。そのアイデアの源とは？最近の活動やその人となり伺い、生き方のエッセンスを学び合いませんか。

リフト付きお風呂で安心入浴



すずかけの家は大きな出窓のある明るいお風呂が自慢。温泉気分ですっきりと入浴できます☺
 ご近所のアーティスト、藤野ラブレター♥の高橋政行さんが木材をたっぷり使ってリノベーションしてくださいました。寝たきりの方、歩行の不安定な方には手動の介護リフトを備え、ケアスタッフが細やかな配慮をしながら入浴介助しています。
 どんな方にも身体はさっぱりと、心まで温まる入浴の心地よさを感じていただきたいと思っています。



ハタキだって 手作りできる！

大掃除しましょうと築160年越えの古民家の天井を見上げるとクモの巣が……。ハタキはないの？と利用者さん。ちょっと見当たらないと伝えるとそんなもの作ればいいのよ！と心強いお言葉。
 木の棒に使い古しの布を細く切ったものを釘で打ち付けてハタキ作り。ストッキングや化繊の薄い布が一番いいそうです。
 最後まで大事にモノを使い切るその精神。使い捨てのものに溢れた私たちにはハッとさせられるものがありました。

介護のいろは



同じこと何回も話すな？物忘れもひどいかな？と悩んでるご本人ご家族の方いませんか？

「認知症になったらもうダメだ」「終わりだ」という言葉はすずかけの家でも利用者さんがよく口にされます。でもご本人もご家族も対処の仕方を早期から気づくことで解決できることもたくさんあります。できないのではなく、たくさんの出来ることに目を向けられるといいですね。

認知症になっても楽しく生活を続けられます。

そのためにも悩んでいないで一歩進んでみましょう。

心配だけしていないで「物忘れ外来」などのある医療機関を受診してみませんか。サポートするサービスもたくさんあります。また、「自遊の広場」でも介護福祉よろず相談を受け付けています。気軽な気持ちでぜひお話をしにきてください。

こんな大切な時間 久しぶりに持ったな

寄せ植え教室の参加者さんからいただいたお言葉。とても嬉しく思いました。
 春には古本市など予定しています。どうぞお出かけくださいね。



「自遊のひろば」発行：NPO法人自遊の広場

神奈川県相模原市緑区牧野1987

お問い合わせ 042-689-3145

発行責任者：宮内眞／第10号担当：鈴木道代

<http://jiyuunohiroba.com/>

NPO法人「自遊の広場」～いくつになってもわが里山で支えあって暮らしていこう～

すずかけの家 小規模多機能型居宅介護事業所 相模原市にお住まいで、介護認定を受けた方を「通い」「訪問」「泊まり」を組み合わせ支援するサービスです。

やまぼうしの家 高齢者等シェアハウス 比較のお元気な高齢者が、ひとつの家でささえあいながら暮らしています。 緑区名倉1206-8

ハートdeグリーンサポート びんたぼ農園 じじばば自由大学 介護福祉よろず相談