



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。

新年のごあいさつ

NPO法人「自遊の広場」発起人 宮内 眞

本年もよろしくお願いたします



2025年の今年、法人組織第1号「すずかけの家」が、6月から17年目に入ります。
この間、藤野もずいぶん変わりました。特筆されるのが、若い人はじめ移住・接触者が増えてきたことでしょう。
去年の秋、法人の農園「びんたぼ」の隣で草を刈っている青年たちに声をかけたら、東京から畑をしに来ているとのこと。みんな20代にみえるけど、農業に興味を持っているんだって。話してる内に、すずかけにも協力してくれる事になりました。
近くの保育園の子たちも時々来てくれてるし、お年寄りから青年・幼児さんまでのたまり場になればいいですね。



すずかけの家忘年会でのひとコマ

「すずかけの家」大切なところの真ん中

薪ストーブが新しくなりました



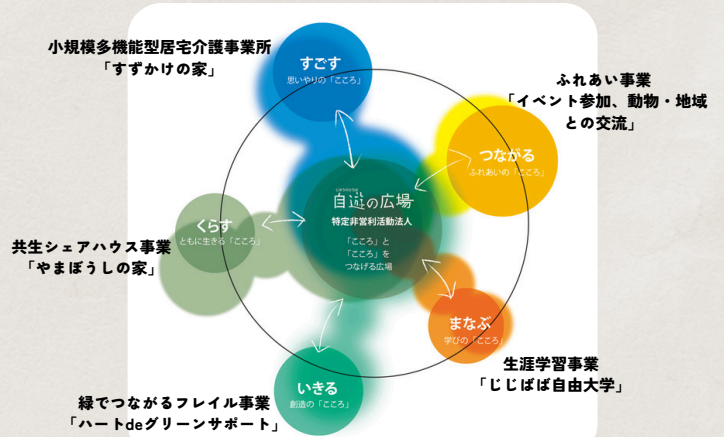
築160年のすずかけの家の古民家をずっと暖めて続けている薪ストーブが2代目になりました。
薪の炎がない期間は部屋の中ばかりか心の中も寒々しい心地に。再び火が入った時には、利用者さんも職員も「あったかいね」「やっぱり違うね」と口々に言いあっていました。

いつの間にかみんなのこのろの中に火が灯っていたのですね。薪ストーブの英語Hearthはハート(Heart)が語源だと聞いたことがあります。いつまでもこの家が皆の暖かい居場所でありますように。

いくつになっても自分らしく生きる

NPO法人自遊の広場とは

介護・福祉のNPO法人です

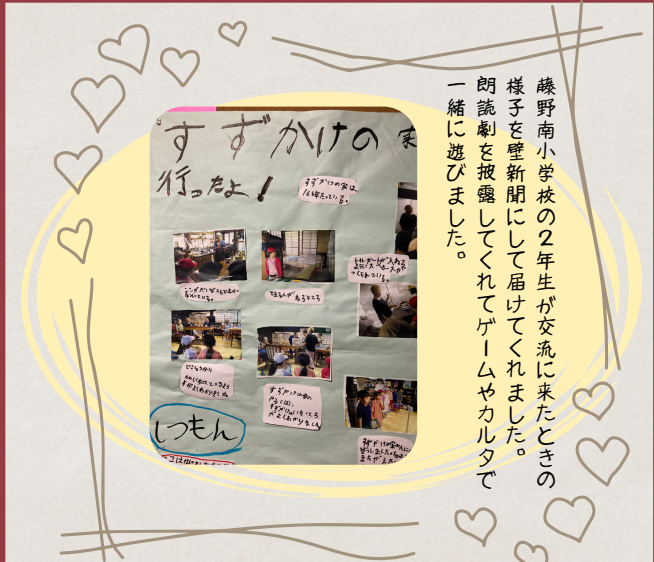


高齢者等シェアハウス「やまぼうしの家」

今までの暮らしともつながって



シェアハウスに入居後もみなさん以前の暮らし方とつながって生活されています。会社に通勤したり、デイサービスに通ったり。ときどきは自宅に戻って泊まったり。写真は自宅の庭の手入れをしているご様子です。
お正月はご兄弟のお家に泊まりにいった方もいらっしゃる。ご家族が遊びにきたりも。
その方の生きてこられた道が続くようサポートしていけたらいいなと思っています。



すずかけの家ってどんなところ？ 利用者さんのことばから

すずかけの家は在宅の高齢者が通いきたり、泊まったり、訪問サービスを受けられるところです。利用者さんも職員も長くお付き合いが続いているのも特徴のひとつかなと思います。利用者さんどうしのつながりも深くなってきて、体調の変化を心配したり伴侶をなくされたときに声をかけあったり。

「職員の対応が良いからあの方変わってきたわね」「あそこまで回復するなんてすずかけさんのおかげね」真実こそわかりませんがお互い長く知っているからこそその言葉です。



新しく利用を始めた方からは「最初どんなところが不安だったんです。でもいやな気持ちになったことが一度もないんです」
こんな一言を励みにいっそうより良い介護を目指したいです。

連載 介護のイロハ

ぐるっとお散歩篠原展 介護体験



今回は認知症の話です。

認知症と一口に言ってもアルツハイマー型・レビー小体型・脳血管性等といろいろあります。が、

「物忘れ」や「行動の手順がわからなくなる」「自分が何をしていたか」「どこに行こうとしていたか」がわからなくなったりするのが認知症の中核症状です。

ご家族や周りの人の困り事は「イライラしている」「気持ちがおちこんでうつ状態になる」「外に出て帰って来られなくなる」「物とられ妄想」などです。それらは周辺症状といい周りの人達の関わり方によって少しずつ落ち着いてきます。

そんな認知症の方との関わり方をどうして良いかわからない方のために「認知症サポーター養成講座」や同じように認知症の方を抱えたご家族とお話したりする「介護者の会」等もあります。同じようなことで悩んでいる方と話すことで気持ちも楽になります。すずかけでも「介護よろず相談」受け付けています。

いつでもお気軽にお電話ください。

ハートdeグリーンサポート 芋煮会

イノシシに悩まされた「びんたば農園」でしたがたくさんの里芋を収穫することができました。コミュニティガーデンに参加して下さっている方に声をかけ盛んに収穫祭を行いました。焚き火の煙と芋煮の香りに誘われてお隣の畑の方も参加。夜もふけるまで楽しいおしゃべりとお酒も進みました。

Special

自遊の ひろば

NEWS



ある日の すずかけごはん



すずかけの家の食事は、なるべく安心安全な食材で心を込めて手作りしている家庭料理です。季節の行事食はもちろん利用者さんの好みだって頭に入っているんですよ！

お誕生日に近い日はお祝いのお料理を。お赤飯を炊いたりその方の好きそうなものを並べて皆でいただきます。おやつにはささやかなケーキを。ときには利用者さんが台所に立って手料理をふるまってくれるんですよ！その手つきと味の良さといったら☆☆



サポーター会員 募集しています！！

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。サポーター会員として共に考え支えていただけたらうれしいです。

- 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

今後の予定



- 1月 初詣
仮面芝居うらのひびき公演
- 2月 11日 朗読会
「とべないタンチョウわたる」
びんたばガーデン共同作業
- 3月 味噌づくり会
- 4月 26.27日しのばら園芸市
- 6月 落語会

編集後記

年末年始のお休み、食べて飲んでガラガラしていたらすっかり風邪をひきました。休み明け、職場の仲間や利用者の皆さんに会ったらやっぱりシャキッと。このにぎやかな場所が私の元気の素です！ みちよ

【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13号担当：鈴木道代
<https://jiyuunohiroba.com/>

Facebookは
こちら

