「自遊のひろば」第14号　2025年5月15日発行

自遊のひろば

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。

皆様、いつも当事業所をご支援、お心寄せ頂き誠に有難うございます。私たち事業所の在る旧藤野町はこの時期、その名の如く藤の花が咲き乱れ山々を藤色に彩っております。
陽気もよくなり、藤野町はイベントラッシュ、毎週のように地域の皆様と協働して賑やかに活気のある日々を過ごしています。
歌や手仕事、草木染、季節の山野草の加工等々、盛沢山です。人と自然の素材が活かされていると実感できる季節です。
皆様の笑顔と健やかな日々を願いながら、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

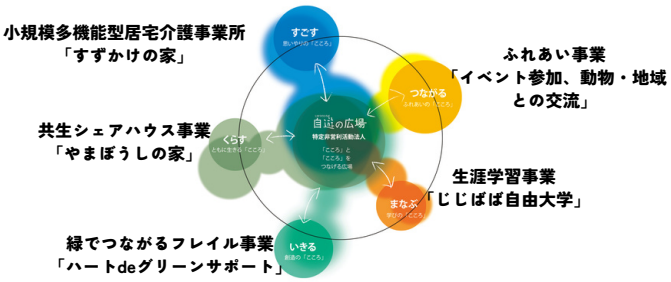
しのばら園芸市

語り芝居と古本市
藤野アートデイズ

NPO法人自遊の広場とは

介護・福祉のNPO法人です

いくつになっても自分らしく生きる



ご飯を美味しくいただく為に！

高齢者にとって嚥下機能の低下は非常に一般的で、食事中にむせやすくなることが多いです。これを「嚥下障害」と呼び、食物や飲み物を正確に飲み込むことが困難になる状態です。この問題が進行すると、誤嚥（ごえん）という、食べ物や飲み物が気管に入ってしまう状況が発生し、それが肺炎などのリスクを高めることがあります。この問題を少しでも解消するためにすずかけの家では、食事前にラジオ体操第1,2とパタカラ発声とリズミカルなマッサージを昼食前にしっかりやります！
要は喉と首回りの筋肉をほぐすのです。むせこみやすい利用者さんが音頭を取ってくれます。
職員も参加してリフレッシュのこの時間、座ったままで余り気乗りしない利用者さんも身体のどこか自ら動いてる、呼吸を整えるだけでも良いのです。身体も心もほぐれて昼食を楽しんで頂きたいと思っています。

高齢者等シェアハウス「やまぼうしの家」

シェアハウス　やまぼうしの家は現在３人の方が一緒に生活されています。
昨年のクリスマスにはサプライズ！！まさかのサンタクロースがやってきました。思いがけないサプライズに入居者さんから悲鳴？！いや、びっくりを通り越して笑いっぱなし、特別な夜となった様です。きっと良い一年のスタートになったことでしょう。

連載
介護のいろは

今回は運転免許返納について考えてみたいと思います。運転免許の返納は単なる｛運転をやめる」という決断ではなく生活の自由を手放すことにつながります。それくらいこの地域に住んでいると車は必需品。何も遠出をしたいわけではなく「ちょっとそこまでの用事を周りの人をわずらわせないで自分で済ませたいだけ…」なんですが。

「わかっちゃいるけどやめられない～♫」が本音だとおもいます。

これに関しては私たちも日々悩んでいます。事例を通して皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

Aさんは免許更新をするために運転の練習をしたいとのこと。車の傷もどこでつけたかわからない状態だったので鍵を隠したところ見つけて運転されました。どんなに危険なことをしているかをお話しても聞き入れる事はなくますます頑固に「運転」に固執されました。そこをご家族が本人の気持ちに寄り添い話を聞くことで最終的には更新をあきらめました。周りの方の丁寧な接し方でこんなに気持ちが変化するのかと思った例です。

Bさんは免許返納した後に「今度はバイクの免許をとりに行こうと思うんだよ～」とこれには思わずにっこりほっこりしてしまいました。

このすずかけの家のある篠原地域には「くるくる」という地域住民の方の移送ボランティアサービスがあります。正式には「相模原地域お出かけサポート推進事業」といいます。この制度を篠原で始めて１年。利用する方も増えて来ているようです。

より柔軟な移動支援の仕組みが広がることが、高齢者の方が安心して返納できる環境作りにつながるかもしれません。地域全体でどのような工夫ができるかこれからも考えていきたいですね。

すずかけ家のアロマ部

利用者さんのケアの一環として
アロマフットケアを提供しています。
アロマテラピーを学ぶ看護師と介護士がケアに当たっています。高齢者の足には目が行き届きにくく、乾燥や痛み、水虫などのトラブルに気づきにくいのですが抗菌作用やリラックス効果のあるアロマをブレンドしたオイルでトリートメントすることで利用者さんはみんなこころとからだが緩みます。現在水虫の薬を使ってる人がいないことがすずかけの家の自慢！です。

すずかけの家手仕事部

すずかけの家の手仕事部では地域のクラフト作家が関わって下さり、日々手仕事が繰り広げられています。
更に、活躍中のクリエイターの方も加わって下さりお蔭様で素敵な「て」というブランド名、コンセプトができ、作品にタグがつきました。

〝すてられない布のカケラ、野に生える草木、わたしたちの "て" があれば、どんなふうにも生まれかわる。
いつになっても"て〞がおぼえてる。

本当に有難い！！

今後の予定

6月8日　NPO法人総会
22日　滝川鯉昇師匠落語会

7月4日　多肉植物寄せ植えワークショップ

8月　じじばば自由大学親子講座
すずかけ夏祭り
びんたぼ農園バーベキュー

9月　みんなの元気を祝う会
びんたぼ農園共同整備

コミュニティガーデンプロジェクト発進！

びんたぼガーデン奥の農地に来ていた青年たちと繋がり、一緒に活動していくことになりました。笹やぶだった未開の奥地も丁寧に刈り取ってくれました！そして若い人たちの行動力と発信力はさすが。ドローン飛ばして動画も撮っちゃいます！いろんな人を巻き込んでグッと面白くなってきましたよ。
皆でこれからのガーデンについて夢を語り合っています。大豆を蒔いて枝豆とビール！味噌も作りたい！採れたて野菜でお料理イベントしたい！テラスや日除けを造ってくつろぎスペースを！
老若男女、大空の下、土に触れて体を動かす楽しさ、野菜やお花の成長にワクワクする気持ちは一緒ですね。ぜひご一緒しましょう～♪

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

[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14号担当：清水やすえ
https://jiyuunohiroba.com/

hp　Facebook　SUZUKAKENOIE