

外出プログラムから

ゆうあいホーム (本館)



11月になって、今年度の外出支援プログラムをスタートしています。行楽の秋、お出かけしたい気持ちになります。

第一弾は**岩国錦帯橋**へバスに乗って移動。あいにくの雨模様で、本来ならばバスを降りて散歩をしたり、橋の近くまで歩いてみようということだったのですが、残念でした。それでもみなさん、バスに乗ってどこかに行くということ自体がうれしくて天気のことには気にならない様子でした。

第二弾(と第三弾)はお買い物!**フジグランナタリー**へのショッピングを2回に分けて行ってきます。先日はその第一陣が行って来ました。買い物は楽しいものです。参加のみなさん、数日前からわくわくされていて、出発当日も興奮のためか? 血圧測定時に、「。。。。? もう一回測りましょうね?」と、言われた方数名(笑)。出発までには正常値になりましたので念のため。

ナタリーに到着。建物の大きさと、日曜日の買い物客の多さに最初は圧倒されたのか何を買ったらいいのか迷いながらの動きでした。1時間30分後の再集合時、戻ってきたみなさんのお顔は**満足げ**でした。

寒くないだろうか、バス移動は疲れないだろうかいろいろ心配しますが、みなさんの顔を見ると行ってよかったあー!と思います。この他、近場のドライブも予定しております。できるだけ外の空気に触れて楽しんでいただければと考えています。(高野 千春)



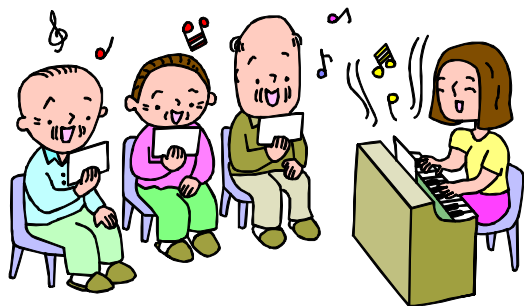
音楽リハビリ

ゆうあいホーム (新館)

通~りゃんせ 通~りゃんせ こ~こはど~この細道じゃ~
どんぐりころころ どんぶりこ~ お池にはまって さあ~大変
ぞ~うさん ぞ~うさん お~鼻が長いのね~

入居者の皆さんの歌声が響きます。綺麗な声で同じ歌を4番まで何度も歌う方もいます。音楽リハビリで2名の方にボランティアに来ていただきました。

歌に合わせて肩を上げたり、足踏みをしたりと簡単な体操をします。先生は呼吸法も教えてくださいます。鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。鼻から吸うことで、空気が直接喉に入らないので、風邪の予防になります。大きく息を吸うので姿勢が良くなり、全身の筋肉を使います。そして、美人にもなります。これからは、毎日続けたいですね。



子供の頃に歌った懐かしい曲を歌ったり、身体を動かしたりしていると、すぐに時間が経ってしまいます。そして、快い疲労感も・・・その後の昼食も皆さん美味しくいただけるのではないのでしょうか。

施設には、色々なボランティアの方が来てくださいます。これからボランティアをしたいなと思っている方、音楽だけでなく、入居者とのお話や行事やレクリエーションのお手伝いなど、興味のある方、よろしくお願ひします。(本多 真弓)