

# 南町だより



あいハート南町発行  
第172号  
編集 永綱 智明

## 吉田さんの午後からに密着



本日のお漬物はきゅうりとかぶら



14:00 ぬかどこ

利用者の皆さんに自己決定・自己選択をして頂く「選択プログラム」を導入して今年の6月で丸2年となります。午後から多種多様なプログラムを用意しています。中でも南町を利用し

に起きると、冷蔵庫へ直行。ぬかどこを取り出して、漬かり具合をチェックします。よく浸かっています。よく取り出して、次の日のお昼ご飯に皆さんと職員でよばれます。「吉田屋の漬物」は美味しいですよ。

て6年目の吉田エイ子さんの午後からは大忙し。今回は南町の選択プログラムの一例として吉田さんの午後に着します。お昼ご飯を食べてベッドで少しお昼寝。14時



仲良しの建部さんと

は運動です。利用当初は体力があまりなく、午前も午後も横になっっている事が多く、自宅でもほとんどの寝ていらた。それでは

続いて、南町名物足湯を楽しまれます。足湯は血行促進、リラクゼーション以外に転倒予防にもなります。吉田さん足湯はどうですか？「気持ちええなあ」さて、足湯でほっこりした後



14:20 足湯



3月の壁面  
～ひな祭り～



15:15 マッサージ



14:50 個別運動

けない、ということとで午後から個別で運動を始めました。運動を始めて5年、今では体力もついて午後からこれだけのプログラムをこなせる様になりました。昨年末には、働いている頃によく買っていた新長田のパン屋さんにも行かれました。運動を20分くらいこなし

最後はマッサージ機で足の疲れをとって選択プログラムの時間は終了です。お疲れさまでした。もともと、控えめで受け身であった吉田さんが、積極的に時には職員の姿を追いかけてプログラムをこなそうという姿に職員一同喜んでいきます。まだ、南町を利用された事が無い方も一度選択プログラムを体験されませんか。お漬物目当てでもかまいませんよ。最後に今回の記事の趣旨を理解して頂き、お名前と写真の掲載を快く了承頂いた、吉田さんとご家族に文末であります。御礼申し上げます。



16:00 足裏  
マッサージ

後は、按摩さんのマッサージを受けます。吉田さん体調どうですか？「おかげ様で、体調いいです」会話も弾みます。その後は今年から始めた体操教室に参加されます。今の課題は歩き方が前かがみになって転びそうになる為に、下腹部を鍛えて、背骨を伸ばすことです。こけたらダメですよ「そうやな、気をつけます」



15:30 運動教室



# 巻き寿司作りと鬼退治



2月3日「節分の日」に今年も皆さんに巻きずしを巻いて頂きました。具材は椎茸、高野豆腐、かんぴょう、卵焼き、三つ葉です。巻きす和海苔をテーブルに置きました。酢飯を手早く海苔に広げ具材を順序良く乗せられる方もおられれば、「具材は」どのくらい入れたらいいの？」「どう巻けばいいの？」という方まで。中には巻きすが足りないののでサララップと割り箸を使って綺麗に巻く方もおられました。皆で巻くと20本の巻き寿司もあっという間に出来上がりしました。太いから、細いので個性がありました。細いので「うやね」と皆さん笑顔でした。恵方の西南西に向いて大きな巻き寿司をガブリと食べられて無病息災をお願いしました。

また、職員が鬼に扮してお面と鍋をかぶり豆まきをしました。皆さんこぞとばかりに思いつきり鬼に豆をぶつけました。「鬼は外」「福は内」という声に鬼の「痛い痛い」という声と鍋の「カーン」という音が響き笑いが起きる楽しい節分でした。

## 麻雀打ちに来られますか？



南町利用者、特に男性は若い頃に良く麻雀をして遊ばれたそうです。麻雀好きが多い日は「雀荘南町」のオープンです。Uさんは現在も地域の人たちと打たれているそうです。腕は確かですが、よく哭かれるので「哭きのU」一番の麻雀好きでお昼を食べるとすぐに場を準備されます。

Hさんは徹マンで鍛えたそうです。上がりも早いです。「速攻のH」女性のYさんはいつも役満狙いです。「一発のY」等々個性豊かな面子が揃っています。

金曜日にはボランティアの方も面子に入って頂いています。最近では女性の職員も勉強中です。

南町に来て麻雀で遊びませんか。「ポン」「ロン」「チー」「うわー」やられた。そうきたか」というような声が飛び交っています。ちなみに、火曜日に麻雀を打てるボランティアさん募集しています。

## フラワーアレンジメント



## 今月の作品

## 絵手紙



2月18日フラワーアレンジメントは、チューリップ・ガーベラを思い思いに活けました。もう春の花がでてきましたね。気持ちになりました。



2月16日絵手紙のテーマは「春」まだまだ寒い日が続いていますが、日によって春を思わす時もありませぬ。毎月第三月曜日に、先生の指導で絵手紙を行っています。