



# 4月のおひさまだより



あたたかな春の陽ざしに見守られ新年度がスタートしました。子ども達一人一人が、それぞれ新しい環境の下、緊張や不安もあるかと思いますが、気持ちをしっかり受け止めていきたいと思ひます。様々な体験を通して、心豊かに健やかに育つよう職員一同努めて参ります。保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



今日のおやつはホットケーキ♪



1月お誕生日会

## 修了おめでとう



先日は、お忙しい中修了式に出席していただきありがとうございました。3年ぶりの交流会も実施でき、良い意見交換会ができたことを嬉しく思いました。今年度は一名のお子様放課後等デイを修了し、中学生になり、おひさまともお別れです。もう一名のお子様は自発を修了し放課後等デイに移行になります。4月からそれぞれ新しい環境の下で、新しいスタートです。期待と不安でいっぱいだと思います。新しい環境に早くなじみ、安心して過ごせるようご家庭やおひさまでも暖かく見守って行きたいですね。

元気な1日は

### 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

4月のうた

チューリップ  
ことりのうた  
お花がわらった  
こいのぼり

# ひゅーまんだより 令和4年4月号

3月下旬に満開を迎えた桜が春を彩ってくれました。

4月を迎え、新たな年度が始まりました。ひゅーまんだよりでは今月から裏表紙に『おひさまだより』を掲載することになりました。

子供たちの日常の活動や作品などに書面を通して触れて頂けると幸いです。

〒820-0082  
福岡県飯塚市若菜256-77

もみの木ケアプランセンター  
シニアコミュニティもみの木  
もみの木相談支援センター  
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき  
電話：0948-29-5366

〒820-0001  
福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま  
電話：0948-21-0777

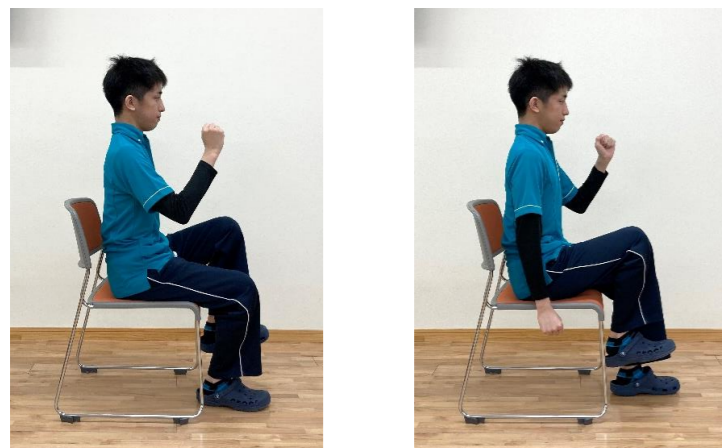


## 古川柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の古川です。今回は「太ももとお尻の筋肉を鍛える運動」を紹介します。体のバランスを保つ重要な筋肉ですので転倒予防へと繋がります。正しい姿勢でぜひ取り組んでみてください。



### 足踏み<10回×2セット>



椅子に腰掛け、腕を大きく振りながら足踏みをする

余裕のある方は

- 足を高く持ち上げる
- 足を開いて行う
- スピードを変える

など、工夫をしてみてください。

### 太もものストレッチ<10回×1セット>



①両腕を交差し  
太もも側面に置く



②両足は揃えたまま  
膝を開く。手は膝を  
閉じるように圧をかける

手を交差するのが難しい方



手を太ももの外側に添えて  
圧をかけてみて下さい



送迎運転手 新田 雄二

## 新職員紹介

2月28日よりシニアコミュニティもみの木で送迎のお仕事をしております、新田雄二です。

利用者様、お一人お一人の安全を第一に考え、安全運転に努めて参ります。宜しくお願い致します。

## 2022年3月勉強会

今回は「寄り添う支援」について学びました。

### もみの木ケアプランセンター



私達は、生活をする上で困り事のあるご本人やご家族の話を聞き、必要な支援等を決めていきますが、その過程において「自分たちの世界」に「相手の世界」を合わせようとせず、対象者の世界を想像し、何が苦しいのか、その生きづらさを理解する姿勢が大切です。問題に目を向けるのではなく、問題を抱えて苦しんでいる対象者を丸ごと受け入れ、その苦悩に触れながら共に時間を共有していくこと、そのわからなさに向き合っていくことそのものが「寄り添う」ことだと思います。

この実践で陥りがちな最大の畏が「わかったつもり」になることです。どんなに親密になろうとも、相手の立場に立とうとも、結局、自分以外のことを100%理解することは困難です。しかし、少しでもわかろうと努力し続けることが大切ですので、今後も職員一同、利用者様の心に寄り添った支援を行っていききたいと思います。

今月の勉強会では、「前向きになれる計画作成」について学びました。

### もみの木相談支援センター

私達がサービス等利用計画を作成するうえで、重要視すべき事項を再確認しました。

疾病や障がいによって心身の機能が失われていけば、意欲低下を生じるのはごく当たり前のことです。計画作成のためとはいえ、ご本人の「したい・なりたい」を無理に引き出すなど、ご本人の思いと表記内容がかけ離れていては、ご本人のやる気を削ぐ結果ともなり得ます。利用者様に「こういう阻害要因はある」が「ここまでできる可能性がある」という具体的なビジョンを示し、まずは「チームと一緒に頑張りましょう」と寄り添うことが大切です。小さな成功を一つずつ積み重ねることが、徐々に自信に繋がります。まずは利用者様が望む生活（生活を豊かにしたい・将来〇〇をしたいなど）を思い描けるようなサポートも必要だと思いますので、サービスを提供している現場の方とも協力して、最適な計画作成を行っていきます。



今回は「歩行動作」の勉強会を実施しました。

### シニアコミュニティもみの木

私達は普段、何気なく歩行していますが、歩くために使っている筋肉についてはよく知りません。歩行の仕組みや歩行に必要な筋肉の知識を身に付けることで、利用者様の歩行の様子を見た時に「この筋肉をうまく使えていない」などがわかるようになり、リハビリや訓練などに活かすことが出来ます。また、姿勢測定を行うことで、身体のバランス等もデータでわかるため、転倒リスクの高い利用者様へ適切なアドバイスが出来るようになります。



歩行動作が正しく行えると、転倒のリスクも低くなり、より長くご自宅での生活を送ることが出来ます。今後も歩行動作の理解を深め、利用者様一人ひとりが安全に生活できるようにサポートしていきます。

シニアコミュニティつばき 今月は資料とプロジェクターを使用して「ユマニチュード」の勉強をしました。ユマニチュードとは、介護者が利用者様を大切に扱っている、大切に想っている事を伝えるために使われる技法の事です。



- ①見る・・・正面から見る、水平に見る、近くで見る
- ②話す・・・優しく丁寧に話す、行っているケアを実況する
- ③触れる・・・鈍感な部分から触れる、広い面積で触れる、優しくゆっくり触れる
- ④立つ・・・1日最低30分ほど立つ時間を設ける

ユマニチュードの事例の動画では、認知症を患い、拒否の強かった利用者様がこの技法を使うことで明るい笑顔と生きる意欲を取り戻す様子を観ました。私達にも見習うべき点がたくさんありましたので、今回学んだ事を日々の業務に活かし、利用者様につばきを利用して良かったと思って頂けるように努力していきます。

今回は「愛着障がい」について勉強しました。愛着障がいとは、養育者をはじめ関わりのある人との間で安定した愛着が形成されず、子供の情緒や対人関係に課題が生じる状態です。愛着障がいの子供は関わっている大人や友達を攻撃したり、わざと嫌がることをしたり、見慣れない人に過度に近づくなど、人との適切な距離を取れない行動が表れます。攻撃的になるのは、守られた経験がないための不安からくる防衛反応です。愛着形成に問題があるとと思われる時、子供を受け入れて、抱っこなどのスキンシップを取る事だけが大切ではありません。

### おひさま



感情的にならず「痛いからやめてね」と穏やかに伝え、「今日はこれしようか」と気持ちを切り替えて別の話題に関わるようにしています。攻撃的な行動は否定しても、その子供自身のことは否定していないことが子供に伝わるのが重要です。また、過度な甘えに対しては、受け入れられる時と受け入れられない時があることを繰り返し伝え、おひさまが子供たちの安全基地の一つになれるような療育をしていきます。