

平成30年10月1日発行  
No.323

# Shining

シャイニング

発行元：社会福祉法人 拓く  
TEL 0942-27-2039  
FAX 0942-27-2086  
<http://h-polepole.com>

であ ぼ  
出 会 っ 場  
ほ れ ほ れ  
ポレポレ

## とき ぞな いざという時の備えのために

9月10日(月)の給食(昼食)で避難食をいただきました。メニューは、ごはん(アルファ米)・みそ汁(フリーズドライ)・さんまの塩焼き(缶詰め)・プリン(缶詰め)です。ポレポレでは毎年、9月(防災の日)と3月(3・11)の年2回「避難食を食べよう会」を実施しており、今回で5回目となりました。



今回の目標は「できるだけ多くの利用者さん・スタッフに避難食作りに参加してもらおう」こと。なかなか見る機会の少ない避難食、アルファ米に長期保存水を入れてごはんを作ったり、食器にビニール袋をかけて汚さないように食べたりと、実際さながらの訓練ができました。自然災害が頻発する昨今、以前に比べてみんなの危機意識もずいぶん高まってきたように感じます。いざという時に落ち着いて、安心して食事ができるように、食べやすいメニュー内容や形状、提供の仕方などを工夫し改善しながら、日々の「備え」を考えていきたいと思えます。(担当 武田麻衣子)

ゆめ こうぼう  
夢工房

## ち い き し せ つ れ く 地域の施設で「ゆるレク」を

ゆるレクとは、月に1回、御井町コミュニティーセンターで利用者さんとスタッフで行っているレクリエーションのことです。今回は、ヨガのインストラクター紫原先生をお招きして、ゆるヨガ教室を体験しました。ゆるヨガとは、健康や美容を始め精神のリラクセスにも効果があり、体の柔軟性や体調に合わせて無理のない自分の出来る範囲で体を動かすことです。



まずは、カラフルなヨガマットを選ぶところから始まります。みんなウキウキ、何が始まるのかとドキドキの様子でした。最初はゆっくりと呼吸の練習から始まります。ゆっくりとした音楽が流れる中「大きく息をすってー、はいてー。」と優しく声かけに、利用者さんもスタッフも見よう見真似でやっていきました。ゆっくりとしたリズムで自分に合ったペースで身体を動かしていると、あっという間に時間が過ぎていきました。終わるとみんなスッキリとした表情。「また、やりたい!」「楽しかった!」とゆるヨガを体験して、新たな経験ができたようです。これからも色々な経験ができるように企画していこうと思えます。(担当 野瀬 渉)

たいけん ぼうこく  
体験報告

## み じ か か い ご ふ もっと身近に介護に触れて

福祉や介護にふれてもっと身近に!ということで「第1回福祉みらい博」が9月15日に久留米シティプラザにて開催されました。講演会や福祉用具展示会(展示・体験・試乗等)、電動車いす自動運転体験などがあり、ご本人はもちろん、支援する人も負担が軽減できるような最新の用具がたくさんありました。



また、高齢の方の体感を体験できる装具があり特殊なサポーターや視界が狭まるゴーグルを装着して歩きましたが、いつもの数十倍、体が重く感じ歩くのがやっとでした。自身が体験して知ることが大きな学びとなり、相手の立場に立ち、思い合うことが次へのすすむステップだと感じます。講演では「ヘルパー(人に関わる仕事)は、創造的(クリエイティブ)でありたい。共に生み出していく」という言葉があり、ポレポレで繋がっている方たちとでこれから多くの事を創造し笑いあえる日々を積み重ねていきたいと心より感じました。(担当 碓 翔南子)

