２０１９年（令和元年）
１０月２５日発行
No.３３３

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

夢工房

開放感と満足感からのやる気！！

余暇活動の一つとして、希望する利用者さんとプールに行っています。今年度は、４名の利用者さんが参加されました。

活動の仕方はそれぞれです。自分なりにどんどん泳がれる方、ビート板を使ってゆっくりバタ足で進む方、水中ウォーキングをされる方などなど。みなさん自分のペースで楽しまれています。普段は、移動がゆっくりの方が水中ではスイスイと泳がれている姿にはいつも驚かされます。また、プールの合間に入るジャグジーは、心も体も温まるひとときです。

プール活動でいつも考えさせられることがあります。それは、「あたり前のマナー・エチケットとは」です。たとえば、更衣室でのこと。着替えにお手伝いが必要な方が恥ずかしい思いをしないような支援を心がけること。譲り合ったり声を掛け合ったりすることも大切です。

また、きちんと髪をドライヤーでブローする、化粧水などでお肌をケアするなど、当たり前のことが公共の場で出来ていることは素敵だなと思います。

プールの後は、自分の好きな飲み物を買って飲みながら「気持ちよかった～」の声も聞かれ、とてもよい表情を見せてくれます。

普段、仕事ではなかなか味わうことのできない開放感や満足感。そして、「またお仕事がんばろう！」という気持ちにつながる余暇活動をこれからも充実させていきたいと思います。

（夢工房　　野村　三枝）

-*-*-*