

あけびだより

No. 192

2020年10月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

2020年10月



絵画教室

光岡一正 氏

ラストダンス

令和2年9月23日。その日あけびの実「社交ダンス教室」の8年にも及ぶ活動に幕を下ろしました。あけびでは「何事も、とりあえず良いと言われればやってみる」の精神で様々な取り組みを行なってきました。手法も自分達で調べた方法から、インフォーマルサービスを利用してのボランティアの講師による取り組みも多いです。例えば囲碁教室や音楽療法、アロマテラピー、ハンドマッサージ、笑いヨガなど美容からゲームと多岐に渡ります。その一環として社交ダンス教室も行なっていました。社交ダンスには様々な効果があると言われており、有酸素運動で足腰が鍛えられる事やパートナーと手がふれる事で脳の活性化、ドーパミンや幸せホルモンの分泌なども言われています。私も参加当初「足腰も鍛えられドーパミンや脳も活性化するなんて最高のリハビリだ。」と思いついてステップを踏んだ記憶があります。参加者は若い頃に経験されていた方もおられれば初めての方など、経験に差はありますが、皆さんで楽しい空間を作っていました。しかし年月が経つにつれ徐々に足元が動きづらくステップが踏めなくなる方やオフが強くと動きが取りにくい方、首垂れが強くと顔を前にあげる事が難しい方など病気の進行によって、今までのパフォーマンスが難しくなってくる方が大半でした。思うように体が動かないことで、踊ることをひかえられる方も増えてきました。「身体が思うように動かない」、「しんどい」「他者の前で踊るのは恥ずかしい」などあります。止める理由はたくさんありますが、続ける理由が見当たらずしり込みをされることもありました。しかもこのコロナ渦の中練習の成果を発揮する場所もなくモチベーションの維持が難しい事もありました。そして協力をして下さっている講師の身体の不調などもあり、一旦活動を休止する決断しました。しかし、今までの成果を『ラストダンス』という形でコロナ渦の中ソーシャルダンスを守りつつ楽しい空間を作ることができないか。消毒、マスクや手袋の徹底など行ない、止める理由を10個探すよりやる理由(参加者全員を笑顔に)を一つにし、全員が一丸となり行ないました。皆さん、昔の正装や煌びやかな衣装を纏いとて笑顔と涙であふれていました。コロナで生活常識が一変し、様々な窮屈な生活を強いられはいますが、その中でも小さな楽しみなどを見つけながら日々充実した生活を送り明日への糧としたいと思います。(高本)

認定特定非営利活動法人あけび

認定NPO法人あけび 事務所

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

グループリビングあけびの里

TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: info@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

TEL 079-262-6708 FAX 079-262-6703

訪問介護ステーションあけび

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: day@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの輪

〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

あけびの実



ある女性の「ダンスがしたい」の一言からあけびの実社交ダンス教室が発足し吉原先生の厳しく優しい指導の下、2012年4月より約8年の月日が経ちました。Sさんの衣装や楽曲提供の協力や、和泉さんの誉め言葉などを励みに今日まで行うことができました。参加者の皆さんはすくみ足や小幡やオフなどの様々な障害にも負けず毎月練習してきました。名残惜しいですが本日がラストダンスになります。皆さん大いに楽しみましょう！の声でダンスパーティーが始まりました。(久保田)



準備…衣装と踊りや曲目を決定していきま

したが、踊るのはみんなの前では…と億劫な気持ちと戦っておられました。ミラーボールも手作りし、懐中電灯で照らしました。



当日…お化粧も念入りに朝からドキドキワクワク！男性2人も特別参加され、Sさんのご主人にも来ていただきました。

歌で参加の山本さん

歌うことが大好きで今でもコーラスを続けて、今日は歌で皆さんにエールを送ります

Sさん ご主人談

「ダンスにはあまり興味がないし、今まで教室に通うための送り迎えだけで見たことがなかったが、ラストダンスというので参加させてもらいました」胸がいっぱいになり「感動しました」と号泣しておられました。その姿も皆さんに感動を与えたと思います。「家内のダンスを初めて見学しました。本当に楽しそうな足の動きにびっくりでした。Oさんの状況を後で聞き、感動し涙でした！」



ワルツ・ブルース・シルバ・サンバ・タンゴ

いろんなジャンルのダンスが飛び交い、会場は大盛り上がり。吉原さんのカッコよさ、Sさんのすっとしたタンゴ、Oさんのリズムがきちとあったダンスに胸がいっぱいになり涙があふれてきました。Oさんは殆ど耳が聞こえないのですが、男性職員が背中でのリズムを刻み、見事に踊り切っておられ、胸に迫るものがありました。また今年の3月からコロナの感染予防の為7カ月間練習もなく、ほぼぶっつけ本番にも関わらずHさんも当日しっかり踊り切ることができました。



大正琴

【かすみそう】代表は橋本さんの娘さんです。9月はお母さんの誕生日月でしたので祝って頂きました



敬老週間

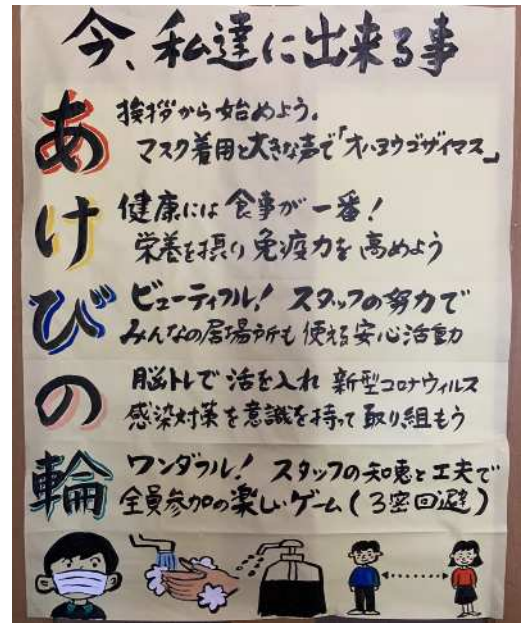
あけびの実長者番付月曜日に3人が揃いましたので写真をパチリ毎日茶話会を楽しんで頂きました。

東 横綱 雨内さん
西 横綱 岡野さん
大関 藤原さん



☆あいうえお作文 『今、私たちに出来る事』

- あ 挨拶から始めよう マスクの着用と大きな声で
(オハヨウゴザイマス)
- け 健康には食事が一番 栄養を摂り免疫力を高めよう
(手洗い・消毒・衝立設置・忘れずに)
- び ビューティフル スタッフの努力でみんなの居場所も使える安心活動
(検温・消毒・換気・咳エチケット)
- の 脳トレで活を入れコロナウイルス感染症対策の意識を持って取り組もう
- 輪 ワンダフル スタッフの知恵と工夫で全員参加の楽しいゲーム
(3密回避)



※新型コロナウイルス感染拡大防止と経済活動の両立が課題になっています。新しい生活様式の行動対策が求められる。
“自分の身は自分で守る”を基本に決め、新型コロナウイルス感染拡大防止を みんなで頑張りましょう!!



☆折り紙交流。数年前、ある利用者様が高齢者住宅に入居されていきました。その施設に入居されている一人の方が折り紙がとてもお上手で、季節ごとに作品を届けてくださいます。おかげさまで輪の玄関はいつも季節感に溢れています。K様いつもありがとうございます



小西田鶴子氏

連絡ノートより

お薬の飲み忘れによって大変きついオラで迷惑をおかけしました。いかにお薬によって生かされているかと思うと心が痛みます。またそのお薬によって心身の不安定さも左右させていくのだらうと、家族の先の不安も抱く毎日です。時々、あけびでの生活ぶりを話してくれます。楽しんでいる時間が多く心よりお礼申し上げます。

☆あけびの輪 一日の流れ

朝一番は、マスク装着の確認、検温、手指消毒から一日が始まります。午前中は、皆で発声・朝の合言葉を合唱、ミーティング、全体体操、脳トレ、嚙下体操、お楽しみの昼食タイム!
午後は、静養、各種レクリエーション、個別リハビリ、ティータイム、締めのビーチボールバレーをして一日が終わります。



将棋



ゲーム



習字



コカリナ



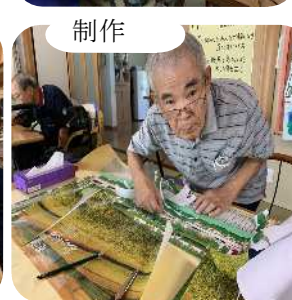
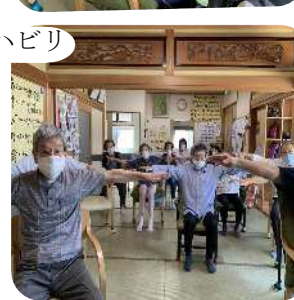
マッサージ



カラオケ



リハビリ



制作

早いもので“あけびの輪”でお世話になってからもう1年が経ちました。季節ごとの色々な行事、クリスマス会、誕生会、1日楽しんで家に帰って色々話してくれます。今はコロナで大変ですが、これからも元気で頑張りたいと思います。

グループリビングあけびの里

訪問看護ステーションあけび

訪問介護ステーションあけび



★医療相談会

皆さんから水田先生への質問時間を設けさせていただきました。皆さん熱心にご自分の困り事を質問されました。水田先生、貴重な時間をありがとうございました。



★自動火災報知機・スプリンクラー完成

2月に工事が始まり、5月に終わる予定で始まったのですが、コロナの流行に長雨など、アクシデントが続き、遅れ遅れでやっと完成しました。新築ではないのでクロスから天井裏の構造から難しい面が多く、業者の方には本当にご苦勞をおかけしました。消防の最終検査が終わっていないのに、先日、ホットプレートで餃子を焼いていて、ふたを取ったとたん火災報知機が鳴りだし、消防車の出動という事態になりました。「誤作動です」といっても、出動しなくてはならず、みんな慌ててしまいました。でも、いい訓練になりました。



筒井順子氏



橋本幸子氏



佐橋蹊子氏



藤原佑造氏



菊池武明氏



峯本勝子氏

お知らせ

パーキンソン病友の会

兵庫県支部姫路ブロック

姫路ブロック患者・家族交流会

*日時：10月18日(日) 13:00~

*場所：あけびの実

*会費：ワンコイン(500円)

9月 患者家族交流会報告

コロナの影響もあり、参加人数はとても少なかったのですが、その分おしゃべりに花が咲いていました。ここ半年の間外出自粛につき、交流する機会がぐっと減り、お話しすることも少なくなっています。

でも、皆さんの明るい笑顔を見ると、こういう場が私たち患者家族にとってはとても大切で必要であると感じました。お出かけの機会が減ると体力や筋力の低下とともに、外出する気力までも失われる気がします。もちろん感染対策は怠らず、今後も出来るだけこのような機会を大切にして、皆さんとのつながりを持ち続けたいと思います。(木村か)

県支部卓球大会

*日時：令和2年11月7日(土) 13時~17時

*場所：総合リハビリテーションセンター体育館 スポーツ交流館

*参加料：500円

(詳しくは、すくらむNo160号・申込は9月末)

★リモート会議

友の会の方4名と製薬会社エーザイ様とリモート会議が行われました。西尾さん、木村さんがそれぞれの場所で話し合われています。近況報告や体調など話し合うことで新しい薬の開発の役に立てば素晴らしいですね。パソコン一つで、たくさんの人と会議出来るって新しいし便利ですが、ちょっと寂しい気もします。



「卓球クラブ」10月練習日

10月6日(火)10月20日(火)

13:00~

場所：ルネス花北体育館

持物：上靴・ラケット

連絡先(280-6931)