

あゆみニュース

暑さの中にも秋の気配を感じる今日この頃、パン班の三原です。

先日、本屋で「元氣セラピー」大谷由里子著の本を見つけました。吉本興業に入社し、横山やすしのマネジャー・富川大助・花子売り出した方です。自分の心と体を元氣にする「氣を元に戻す」意識改革です。自分の中でオンオフを意識して、自ら行動する様に心がけると、氣合が入ってやる氣が出ます。楽しくワクワクする場所を明確にすること、例えば近所の散歩コース、草木に癒される時間...。リビングでホットティータイム...。新しいアイデアが浮かんだり、元氣がチャージできます。又、自分を奮めることが大切です。「頑張った」「誰も見てなくても私は見てたよ。」と自問自答「昨日より元氣？幸せ？笑ってる？」と問いかけてみます。体の元氣は自己管理をしっかりし、コロナ対策万全で無理は決してしない。年のせいにせず、マンネリ化する自分の意識を変えることでまだまだやれる。頑張れると、元氣を充電し続けて行けるように実践中です。

パン班の豊田です。

先日、どの歯が痛いのかははっきりしないまま歯医者へ行くと、親知らずを抜歯することになりました。虫歯なんて30年ぶり、歯を抜くってどんなだっけ...?と思っていたら、パンチみたいなやつでバッキバキに砕かれながらぐりぐり引き抜かれて、全くイメージと違いました。抜いた後、歯医者さんから「鼻と口の間に空洞があるのですが...」と説明され、何の話しかと思ったら、「親知らずがその空洞まで貫通していて、抜いたことで穴が出来て、息をすると口がスースーするかもしれない」とのこと。その時は出血の方が気になっていたため、へえーそんなことがあるのか。と実感がなかったのですが、数日経って仕事中に水を飲んだら、空洞に水が入り込んでしまって...。今は口いっぱい水を含むと鼻からピューっと水が出てくる状態です。健康な親知らずがあと3本あるので、どうなるのか。今後に期待しています！

多事想ろん

久永 洋

先日の自然災害、台風被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、皆様の安全と一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスの第2波のような状況も落ち着いてきたと思ったら次は台風の時期となりました。今年は本当に、つくづく我々に試練を与えるな一と否定的に捉えてしまいます。今年の猛暑も大変なものでした...ただ、こんな大変な状況ですが、否定的に捉えず、福祉現場でも使われる【リフレーミング】を活用し否定的な物事を肯定的に、前向きに捉えれば少しでも気持ちが穏やかになるように思います。是非、この機会に【リフレーミング】を実践して頂ければと思います。

※リフレーミング：ある出来事や物事を今の見方とは違った見方をする事で、それらの意味を変化させ、気分や感情を変えること。

注：より詳しい内容については、インターネット、文献等をご活用下さい。



第 179号 2020年 10月

社会福祉法人あゆみの会

オープンスペースAYUMI

奈良市秋篠町1381-1

TEL: 0742-53-0511

FAX: 0742-53-0512

✉: info@os-ayumi.org



【10月の予定】

サタデーズ・・・17日(土) ※班活動となりますので、内容は各班スタッフへお問合せ下さい。

あゆみ祭・・・今年度のあゆみ祭は、新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、自粛、中止と

させていただきます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

【ワーク班】

山本一等

夏の暑さもピークを過ぎ、少しずつ過ごしやすくなりました。まだまだ新型コロナの影響が続き、受注作業はありませんがみんなそれぞれ作業や運動を頑張っています。作業や活動の間には、パソコンで好きな動画を見たり、カラオケをしたりと楽しんでおられます！外に出る機会も少なくなり、少しでも季節を感じられるようにと、季節の壁画をみんなで協力して作成して飾っています。



【ふきのとう班】

丸野

8月の活動では、夏祭りをイメージして「ふきのとう祭り」をしました。『ヨーヨー釣り』や『足ポール』といった内容で、中にはお面を身に着ける人も。ヨーヨーを釣りあげると、「やったあ。釣れたあ。」という声も聞きました。また、突如スタッフからの出し物があり、登場した「フキフキボウシ」に驚いたりする場面もありましたが、みんなで楽しく過ごせた1日となりました。



【軽作業班】

原田

まだしばらくは厳しい暑さが続きますが、皆様体調にはくれぐれもお気をつけてください。軽作業班では8月のサタデーにて「①花火の絵の創作活動」「②水遊び、スイカ割り」「③軽作業祭り」と盛りだくさんの行事を行いました。①黒画用紙に絵の具やポスカを使い、彩り良く作成しました。②りゅうのひげの場所を使って大きいプールの浮き輪を2つ用意し水のかけ合いで大いに盛り上がりしました。水遊びの後は創作用のスイカをアイマスクとバットを使いフロアで本格的に行いメンバーみんなとても上手に割っていました。③（輪投げ、魚釣り、くじ引き、ヨーヨー）と夏祭りの屋台をイメージした内容でジュースとお菓子、それに景品をもらいメンバーは大喜びでした。サタデー3日間で夏の行事を満喫した軽作業班でした。



【手工芸班】

木本・吉岡

厳しい暑さが続いています、メンバー・スタッフとも元気に過ごさせています。今月は久しぶりにサタデーが行われました。班活動ということで、毎週のミーティング時に手工芸班みんなで活動内容を決めました。決まったのは水遊び・買い物・プチ運動会の3つです。サタデー当日、普段の作業活動時とは違った様子や、キラキラの笑顔がたくさん見られました。



【パン班】

中野

花火もなし、祭りもなし、困った話の夏ですが太陽からの熱い視線は例年通りで、今日も青い山と山の間から、真っ白い大入道がニコリこっちをのぞいています。私たちのパン工房も連日40度近い室温になりますが、メンバーが毎日毎日でっかいヤカンにすれすれいっぱいのお茶をスタンバイ完了なので、メンバーもスタッフも額に汗してお茶飲んで、背中に汗してお茶飲んで、給水バッチリ頑張っています。



【園芸班】

菊田

8月中旬に入り、お盆あけも暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？先日、お疲れ様会をしました。暑い時期なのでクリームソーダをみんなで飲みました。美味しかったのか、みんなの表情がとても良かったです。「みんなで暑さを乗り切って頑張ろう！」と思うことが出来ました。園芸班のメンバーは内職作業を中心に活動しています。畑で草引きなどの活動もしていきたいと考えているのですが、この暑さでは外での活動は厳しいのもう少し涼しくなってきたら外の活動も増やしていこうと思います。

