

あけびだより

No. 145

2016年11月1日発行

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

平成28年11月



絵手紙教室

上村正幸 氏

あけびの里 「自立と共生」

「パーキンソン病患者達の家が欲しい」と春から「夢」を追かけてきましたが、心身共に折れそうになる日々が続きました。その様な時、多くの支援者に支えられ、10月の末やっとスタートラインに立つことができました。来年の2月頃の入居を目指して動き出します。しかし、住人になって頂けるのはそう多くではありません。

近年、サービス付き高齢者向け住宅が多く出来ていますが、“あけびの里”との違いはどこにあるのでしょうか？

“あけびの里”はパーキンソン病患者さんの「自立と共生」の終の棲家と考えています。

人は、誰にも頼らずに生きていくのが「自立」だと言いつつ、何歳になっても「人は一人では生きていけない」とも言っています。

「自立」とは、毎日の暮らしを、ときに他人の手も借りながら、さまざまな用途を持つたくさんの便利な器具も使いながら、手に届くたくさんの選択肢の中から、悩みながら必要と思うことを選び取れること、そして失敗してもそこから学び、試行錯誤の中で自分の人生を築いていくことだと・・・障害を持つ熊谷晋一郎さんは、一般的には「自立」の反対語は「依存」だと勘違いされていますが、人間は物であったり人であったり、さまざまなものに依存しないと生きていけないですよ「自立とは依存である」といわれています。

「あけびの里」の住人を希望される皆さんには「自立と共生」を終の棲家で実践して頂きたいと願っています。

自分のできることは自分でする喜びがあります。

一人暮らしより共同生活の仲間と居れば社会とのつながりができます。

残された人生ご自分の意志で決めましょう。

仲間との生活を楽しみましょう。

それを“あけび”がお手伝いをしていきます。

NPO法人あけび 事務所

就労継続支援B型ワークハウスあけび

〒670-0948 姫路市北条宮の町215番地

TEL 079-287-1025 FAX 079-287-1026

Mail: day@akebi.or.jp

特定非営利活動法人あけび

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

TEL 079-280-6931 FAX 079-280-6932

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

バラ園



秋のバラ園に行ってきました。鮮やかさを競い合っています。

運動会



利用者様の経営されている豊富谷保育園の運動会を見学に行きました。希望の風船飛ばしから始まり、和太鼓や傘踊りと、園児の一生懸命な姿に感動し、子供や孫の幼かった頃の事を思い出しました

作業療法



来年1月の作品展に向けて、作品作りを始めました。今回のテーマは“回転寿司”です。デイにある古着や毛糸を使ってアイデアを出して頑張っています。さて、今年の“おでん”を超える大作が出来るでしょうか？

今年も、イモのつるをたくさん頂いて手指運動と位置付けて皆さんで掃除して頂きました。勿論、お昼に美味しく頂きました。

太田さんおかえりなさい



お習字



今月から、筆ペン・硬筆練習を始めました。特に男性陣が熱心です。

島津義弘氏遺作展(古民家模型)



お誕生日おめでとう



(繁田香 氏)



本間さんに植えていただいたあけびが実りました。本等に「あけびの実」になることができました。

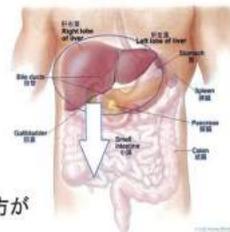
パーキンソン病のリハビリ体操

訪問看護リハビリステーション 桜 寺島 秀幸



今回は体の傾きやゆがみを少なくする

体操です。自分は大丈夫と思っていても左右・前後と傾きやゆがみが生じている場合があります。肝臓等の臓器の形状・位置の影響や利き腕の影響もあり多くの方が



右の肩が下がったような姿勢となっています。また無意識で立った時は右足に重心が偏り左足を開く姿勢が癖となり下の写真のように左肋骨が飛び出したようなゆがみがみられることも少なくありません。



全身の筋肉が強くバランスも良ければあまり問題ないかもしれませんが姿勢反射障害等の病影の影響も加われば、更なる姿勢崩れや日常生活への影響も考えられるのでゆがみの修正に挑戦です。

あけびの輪



秋の風物詩といえば祭りといつのもすっかり定着してきたハロウィン利用者さんもみんなでプチ変装。らんけどかぶったり頭に付けてるうちに、けっこう楽しい気分になってます！？ ハロウィンとは関係ありませんが…いつもお洒落な有元さん。この日はウェスタンスタイルがバッチリきまってきました☆



ハロウィン



間にやら日本では？という訳でなんかよく分からない



歩行練習



屋外歩行を兼ねて近くの公園（グラウンド）にもお出かけします。「あと少しや、頑張れ〜」 励ましあって頑張る風景はいいですね（^-^）

馬場コスモス畑



秋晴れが気持ちよく、お出かけがしやすい時期になりました。季節の花を觀賞したり写真におさめたり皆さん思い思いに秋を感じています。紅葉も近いですね〜

体幹ひねり体操1

1 脚を開いて座り、**イスの背もたれ**を持ちます。

2 脚はできるだけ動かさず、息を**吐き**ながら肩を後ろへ回して止めます。

コツは足がついてこないように意識しながら顔をしっかりと後ろに向けていきます。左右3回ずつ 10秒止めてみましょう。



体幹ひねり体操2

1 脚を開いて座り、**手を交差**させて肩にのせます。

2 脚はできるだけ動かさず、息を**吐き**ながら上半身を横に曲げて止めます。

コツはお尻が浮いてこないことと、前かがみにならないように横に曲げていきます。左右3回ずつ 10秒止めてみましょう。



パーキンソン病のリハビリ体操 10 回の予告

頭の持ち上げ方により足の動きやすさが変わる体操を紹介します。

水分補給をしながらの運動をお願いします。



12月の、県の交流会参加に向けてギター・ハーモニカ・コカリナ&歌の混合隊も活動中♪



昼食後はみんなでトランプしたり洗濯物をたたんだりしながらノンビリ過ごしています。この時、大西さんも元気に将棋を指されていました。ご冥福をお祈りします。

誕生会



お誕生会には「どじょうの会」の皆さんに銭太鼓を披露していただきました♪



ワークハウスあけび



やまぶき財団から送迎用ワゴン車（セレナ）を頂きました。遠出も快適なものになり喜んでます。ありがとうございました。

ワークのお出掛け

昼食後、明石市二見町にある「アサヒ飲料明石工場」に見学に行ってきました。残念ながら機械の洗浄タイムと重なっていた為、実際に機会が稼働している場面は見る事が出来ませんでした。案内役のスタッフさんがとても爽やかで親切に対応して下さいだったのでみんな気持ちよく見学する事が出来ました。さて、皆さんよくご存知の国民的炭酸飲料の「三ツ矢サイダー」の水は何処の水が使われているのかご存知でしょうか？答えは、兵庫県川西市の水が使われているそうです。最後にお金を入れてなくても飲み物が出てくる“魔法の自動販売機”で各自2本ずつ好きな飲み物を載せて帰って来ました。これからも、所員さん達に楽しんでもらえる所をリサーチして、日頃の作業の疲れを癒してもらえるように頑張りたいと思っています。

ワークの仕事

近藤商店と言われるところから、作業所の内職の案内に来られました。今は昆布入れの仕事に精を出していますが、何かもう一つ仕事があったらと思って矢先の事だったので、早速お話しを伺い、現在新たな仕事にも取り組んでいます。

お知らせ

すこやかセンターバザー
11月17日(木)

年賀状の印刷受付致します

表面	1枚	20円
裏面	1枚	50円
両面	1枚	70円
手数料		1000円

“あけびの里”名前が決まりました。入居して頂く方は10人程度です。基本は入居される皆さんの自立をお手伝いをするということですが、もし、出来ないことがあればお手伝いさせて頂きます。まだまだ細かい部分は決まっていません。楽しく暮らせるように一緒に考えましょう。



友の会姫路ブロック予定



あけびの里見学会

11月13日(日)
10:00~
ご家族の方も一緒に
見学して下さい
職員に申し込んで
ください。

訃報

友の会姫路ブロック長の西正様が10月25日に奥様の運転される車の横で眠るように息を引き取られました。ご冥福をお祈りいたします。

11月交流会

11月20日(日)13:30~
あけびの実

姫路市難病学習会

「終末期のケアについて」
11月13日(日)10:30~12:00
商工会議所 新館201号
(申込) 079-289-1680

兵庫県患者家族交流会

2月10日(土)10:00~
しあわせの村
あけびの輪で集合してバスで行きます。

嚥下指導・相談会

11月19日(土)
あけびの実
昼食を取りながら診て
いただきます。
申し込んでください

募集

難病患者さんを支える活動を14年間続けてきました。その中で夢として語られてきた、最終目標の共同住宅が、来年にはオープンします。パーキンソン病の方達だけの施設は、全国で唯一の取り組みです。今回共同住宅を開所するにあたり、訪問看護ステーション・訪問介護センターを立ち上げます。お手伝いをしていただける方を募集しています。一緒に夢を追いかけませんか



「卓球クラブ」 11月の練習日

11月8日(火)

場所：ルネス花北体育館
持物：上靴・ラケット

連絡は北村・長谷川まで(287-1025)