

～ぱすてるだより5月号をお届けします～



編集・文一金子 園

保護者の皆さまいかがお過ごしでしょうか？ゴールデンウィークも終わり、暫くは連休の無い日々が続きます。ゴールデンウィークはどこかお出かけしましたか？とても過ごしやすい連休だったので楽しい連休をお過ごしになられたと思います。最近では中がじわりじわりと気温も上昇し汗ばむ日も増えて参りました。5月は紫外線が7月8月よりも強いので女性の皆さまは特にお気を付けください！

5月度の生活介護は屋外レクリエーションは行わず、仕事の合間に鯉のぼりの工作や母の日のメッセージカードの作成に重きを置きました。それぞれお持ち帰りいただいたので保護者の皆さまもご存じかと思います。非常にかわいらしく、そして個性豊かな作品ばかりでした。母の日のメッセージカードも自筆で書いていただきましたので心のこもったカードの仕上がりに非常に感動致しました。職員は母でもある人がほとんどなので自分がこんなカードをもらったら～と想像するだけでうるうるしたみたいです。今月の調理実習、「お弁当作り」も引き続き行いました。テーマ：お肉少なめ、野菜多めのヘルシー弁当です！！野菜多めのお弁当ってとっても色とりどりでおいしそうです。野菜ならお腹いっぱいになっても気持ち的に安心できるので逆に食べ過ぎてしまいます（私だけでしょうか？）。いくらハードな運動をしても食べてしまえば水の泡

…。食事がダイエットの8～9割を握るほどの重要ポイントですのでもやはり食事バランスは非常に大事ですね！夏に向けて私も頑張ります！午前中涼しい時間帯にグループ分けをして順番に散歩に出かけることが定着してきました。ラッキーなことに最近晴れが続いているので継続できています。外の空気を吸えることを皆さまとても楽しみにしてるようです。ずっと建物内にいるのってストレス感じてしまいますものね！梅雨時期は飛び飛びになりそうですが出来る限り、熱中症に十分配慮しながら続けていきたいと思ひます。

さて、作業所は今日25日（木曜日）レクリエーションで広島市植物公園にお出かけしました。前日は朝から1日中雨…当日もどうなることかと心配しておりましたが、時間を追うごとにつれて天気も回復！！日頃の行いが良いんですね～！無事に行くことが出来ました。植物公園の園内に入った瞬間、目の前には色とりどりの花が咲き誇っていました。お花の香りもいろんな所から香ってきて癒されましたよ！皆さまこんなにたくさんのお花や木々を見ることは珍しいんじゃないでしょうか？とても楽しそうにお花の見学をされておりました。昼食はお弁当を持って行き、ブルーシートを敷いて皆で遠足気分です。いつも食べるお弁当とは違い青空の下で食べるお弁当はさぞかしおいしかったらと思う。食後は引き続きお花を見る方、お

土産を購入される方、公園の遊具で遊ぶ方、自由時間を設けていっぱい満足できるひと時を楽しんでいただきました。久しぶりにリフレッシュできた様子でとても良いレクリエーションになりました。本当に天気って重要ですね～！本当に晴れてよかったです！

来月で一年の半分が終わりますね！ホントに月日が流れるのが早くてびっくりします…（涙）来月21日には夏至、この日を境に日がどんどん短くなっていくんですね～。1日は長く感じるのに1ヶ月、1年はとても早い！！しみじみするのは歳のせいでしょうか（笑）。とても早く感じる分、毎日の1日を大切に、充実した1日でありたいと願ひます。日中サービスで生活介護、就労移行支援、作業所を過ごす約半日そして自宅へ帰ってからの約半日、毎日同じリズムですが1日として同じ日はありません。人間ですもの、それが自然ですよ。体調、気分、感情などなどいろんなものが絡んできますので当然のことです。毎日が同じような毎日ですが、私たちはおひとりおひとりの毎日の様子や変化を敏感にキャッチし、変化があればその原因を突き止めて出来るだけ心が安定した1日を過ごしていただけるよう、支援していきたいと思ひています。なんだか珍しく真面目な文章になってしまいました！来月の今頃は雨に悩まされているのでしょうか。あーやだやだ！来月号もお楽しみに！