

デイサービスセンター にこにこ通信

あさひが丘

平成23年

春号

日に日に春らしい陽気になってまいりました。
2月初旬に始まった畑の新設工事に伴い、皆様に日々の活動や畑の様子をお知らせできるようなと思います、『にこにこ通信』を発行する事に致しました。

最初のお知らせです。
畑の名前が決まりました。皆様から頂いた沢山の候補の中から厳選して決めさせて頂きました。畑の名前は、

【あさひみのり園】

です。始どの職員が園芸活動未経験者なので、皆様のご経験とお知恵を頼りに楽しく励んでまいりますので、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



園芸活動の目的と期待できる効果をお伝えします。

《目的》

幸せ 共生

全ての生命にありがとう

育つ喜び 食す喜び みんなの笑顔

それが私たちの生きがい

《園芸活動に期待出来る効果》

① 生き甲斐を持つ事による生活の活性化

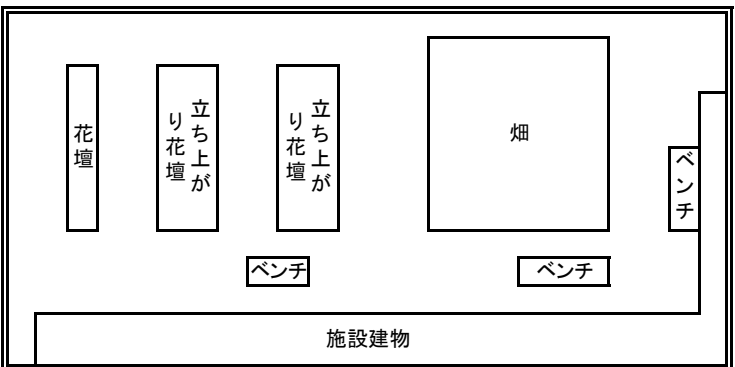
- ・植物の成長を楽しみながら肌で感じ、役割や期待感を持つ事が人生における新たな目的となり達成感や満足感に繋がります
- ・戸外の空気や季節に触れ心身のリフレッシュになります
- ・交流の場への参加により生活の活性化に繋がります

② 認知機能の維持・向上

- ・様々な過程（室内・屋外活動）で園芸に関わることにより自身の経験や思い出を導き出せる回想効果により、認知機能の維持・向上が期待できます

③ 身体機能の維持・向上

- ・園芸作業が日常生活レベル以上の運動負荷となり中腰・座位・立位で作業を行うことにより下肢筋力の維持・向上に繋がります
- ・土に触れる事、道具の使用、水やり、手入れ、収穫などの作業により上肢筋力の維持・向上に繋がります



上図は【あさひみのり園】の略図です。

一番右側の畑は中腰もしくは座位で作業します。
ここが一番広いスペースですので、作物を中心に植えたいと考えています。

真ん中2つの立ち上がり花壇は車椅子の方でも作業できるような高い花壇になっています。
また、膝や腰が痛い方にも負担をかけずに作業できるようなスペースになっています。
ここには季節の花や野菜を中心に植えたいと考えています。

一番左側の花壇は真ん中2つより細かい花壇になります。
これも車椅子の方でも作業しやすい高さになっています。

そして、車椅子が互いに通れるだけの通路を確保しました。
ベンチも数ヶ所設置しますので、作業の合間の休憩や季節を感じたい時など腰かけてのんびりと時間を過ごしていただけたらと思います。



これまでの活動



22年夏 トマトを植えました。支柱を立てたり、わき芽を摘んだり、収穫したり、楽しそうに作業して下さいました。
ゴーヤも植えました。初めて実を見つけた時はすごく嬉しかったです。



22年秋 大根や白菜など数種類の野菜を植えました。
立派な葉に土の中の大根はどんなに立派に成長しただろうと期待を持って収穫しました。
・・・が、とても可愛い大根でした。
立派な葉は菜飯にして昼食に美味しく頂きました。

そして、白菜も収穫。職員が白菜を抜いて収穫しようとしたら、白菜は根元を切って収穫するのだと教えて下さいました。



収穫した白菜はそのまま皆さんの手によって美味しいスープに。昼食に頂きました。
採れたて白菜はとても柔らかく甘く美味しく和風・コンソメ風味の2種類作りしました。

園芸作業をすることにより、運動不足の解消に役立つ事が出来、共に作業をする際には自然に仲間との会話が弾むことでしょう。
また、収穫の楽しみは将来を期待する生き甲斐につながります。

そして、収穫物の利用は実際に仲間と手分けし料理等を行うことにより生活能力の維持に繋がります。
野菜や花を育てる喜びを感じながらデイサービスセンター あさひが丘で有意義な時間を過ごして下さいたいと思っております。

介護員 奥村真紀子