

千寿の郷 かわら版 9月号

介護老人保健施設 千寿の郷

足立区柳原2-33-6

TEL 03-3870-4621

FAX 03-3870-5228

2012年9月10日 147号

ホームページ ⇒ <http://senjyunosato.kenwa.or.jp/> ☆千寿の郷ブログ☆絶賛更新中。

ホームページよりアクセスしてください！

原水爆禁止世界大会

8月4日～6日の三日間、私は原爆が落とされた地で、広島に向かい、「原水爆禁止世界大会」に参加してきました。広島駅には私達の他にも大勢の腕章やバッジを付けた団体が居て、その人数の多さにとても驚きました。原水爆禁止世界大会開会総会の会場では、世界各国・全国各地から沢山の方々がこの大会に参加していました。こんなにも原水爆禁止に関して国境を超え、様々な人たちが関心を持っているのだと、実際にこの会場に来て感じる事が出来ました。開会総会が終わった後は、会場の隣にある原爆ドームに行きました。この公園には原爆ドーム以外にも動像等様々なものがありました。

2日目はそれぞれグループに分かれ分科会に参加しました。私達が参加してきた分科会のテーマは【核兵器と原発一放射線被害根絶の為に】です。専門家の先生が核兵器や原発について詳しく資料を使い説明して下さいました。最後にあった質問コーナーでは時間内では聞けない程、沢山の方が質問していて、特に多かったのが、昨年起きた原発事故についてでした。「放射能は今もまだ危険な数値なのか？」「食べ物はどのくらい安全なのか？」・・・等々ありました。参加者の中には東北出身の方もいらっしゃって、「本当にどうしたら良いのか分からなかった」、「見えない恐怖に怯えるのは辛い」とその時発言されていました。こんなにも原発や核兵器は人を苦しめるもののだと改めて実感した時間となりました。

最終日は朝から平和祈念式に参加しました。平和記念公園内にある会場には早朝にも関わらず数え切れないほど沢山の方が集まっていました。およそ45分間の平和祈念式でしたが内容はとても濃かったです。その後は閉会総会に出席しました。そこで聞いた学生の言葉の最後にあった【私達の未来に原発はいらない】という言葉には力強さを感じました。最後は皆で歌をうたい閉会しました。私は、広島に行く前よりは様々な事を学んで知識を得られた3日間でした。しかしまだまだ私の知らない事が沢山あると感じる事が出来る3日間でもあり東京に戻ってからも自主的に原発や核兵器に対しての勉強を続けていきたいと思いました。そして、沢山の人達に原発について

今回学んだ事を伝えていけたらと思います。

ケアワーカー 大原 文萌



今月の作品



デイコーナー

今月のかわら版は8月に実施した新しいレクリエーションを紹介します。

今回のレクリエーションは「**カップル**」というゲームで、紙コップと割り箸で柄杓を作り、ピンポン玉を運ぶというゲームです。本来は対戦ゲームで行われますが、まず柄杓に慣れてもらうこと、他の利用者さんとの交流も含めるため、大きな輪を作り隣の人にピンポン玉を回してもらいました。慣れてくると隣の方と会話をしながら、時には笑い声が絶えない状況になっていきました。次にグループに分かれ列をつくりピンポン玉を早く送るゲームをしました。早さを求められるため、まちがってピンポン球を落としてしまうとその都度、一斉に笑い声が起こり、落とした人の周辺にいる利用者さんがそれを拾う行動もみられ結果、チームワークの良さを拝見することができました。今回のゲームは最後まで笑いでゲームを終えることができました。

ケアワーカー 佐藤 久奉



ちよつと豆知識

睡眠について

・起床時間は一定にすることが大事です。休みの日は一週間分の疲れを取ろうと朝遅くまで寝てる人が多いです。しかし、その疲労回復方法は

大間違いです。睡眠と覚醒のリズムが乱れてしまいます。起きても頭がボーっとしている休みを過ごすことになってしまいます。効果的に寝だめするなら、朝寝坊でなく早寝をすることが基本です。

・太陽には強い覚醒作用があります。太陽の光を全身に浴びることで脳が目覚め、気分が高揚し、すがすがしい気持ちになります。



お月見 中秋の名月 お月見団子
すすきを飾り 楽しいな
柳原のココ様

三階利用者 高野 良子様
吸血鬼

蚊が飛んだ あれはお医者さんか

三階利用者 高野 良子様

空の雲 フワフワと
ソフトクリームか羊さん

季節の高標と長月

《9月の行事予定》

- 11日(火)新舞踊
- 16日(日)象列車合唱団
- 17日(月)敬老会、菊呂会
- 19日(水)あめんぼサークル
- 21日(金)仲よし会、習字
- 28日(金)フラワーアレンジメント
- 29日(土)秀則会
- 毎週(月) 絵手紙
- 毎週(木) コーヒーサービス