

ゆう ゆう 友一友通信

8月

第109号

2021年8月

発行・NPO法人 友一友

ごあいさつ

毎日真っ青な空にモクモクと浮かぶ入道雲が
夏真っ盛りを感じさせます。

とても暑い日が続きますが、熱中症対策はされていますか？

- * 高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを感じにくく熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。
- * 日差しの無い室内でも、高温多湿で無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や扇風機などを適度に利用し、涼しい風通しの良いお部屋で過ごしましょう。
- * 高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に時間を決めて定期的な水分補給をしましょう。この時期、友一友の献立にもよく登場するきゅうりや茄子など、水分を多く含む夏野菜と呼ばれる食材を取り入れるのも良いそうです。
- * 入浴時や寝ている間も体の水分は失われていきます。入浴前後に水分補給をしたり、寝る時は枕元に飲み物を置いておくのも良いでしょう。

まだまだ、生きづらい日々が続きそうですが、水分補給はしっかりと、免疫力アップでこの夏を乗り切りましょう。

代表 川口 雅香子

8月の予定

9(月)、10(火) ミニ夏まつり / 16(月) お誕生会
26(木)、27(金) 手作りおやつ(パフェ)
21(土) 「トウモロコシご飯」のご提供

<お盆休み>

デイサービス12(木)~15(日) / 配食サービス13(金)~15(日)

7月のできごと

デイサービス

■手作りおやつは「ところてん」



「天突き」という器具を使って「心太」を作って頂きました。地方によって食べ方が違うようです。今回は関西風の果物と共に黒蜜をかけて食べて頂きましたが、九州出身の方はやはり三杯酢をリクエストされました。



■お誕生日会&「七夕飾り」をつくりました



今月のお誕生会は、七夕当日がお誕生日の伊藤えみ子さんです。当日までにカラフルな折り紙を使って笹飾りや短冊をたくさん作って頂きました。

記念写真は笹飾りと共に最高の笑顔です。



■「茅葺屋根のおうち」をつくりました

段ボールのギザギザ部分を使って「茅葺屋根のおうち」を作りました。夏の夜をイメージし、お部屋の電気を消し、出来上がったおうちの中に灯りをともしました。少し涼しい気分になって頂けたかな？



デイサービス昼食



友一友では、祭日のお昼は配達弁当が無いので、デイサービスの昼食はいつもと違ったものをお出します。今回は、「具沢山のおそうめん・野菜天ぷら・あんみつ」です。麺類はやはり皆さんお好きなようで、とても喜んで頂けます。

新人ボランティア紹介

佐藤利哉さん



明田怜依さん



中村陽彩さん



辻谷友花さん



1. 友一友に参加した動機



料理が楽しいし、ボランティアさんとお話している時、笑顔にさせてくれ**誰かの役に立っていると**感じるから



空いてる時間を**何か人の役に立つ為に使いたい**と思い、ボランティアに参加しました



人の役に立つことができると**思い**、このボランティアを始めました



この夏休みや空いている時間を利用して**勉強以外のことを何かできないか**と思いボランティアに参加しました

2. 好きなこと



人を喜ばせること、笑顔を見ること



お笑い



好きなことは**ドラマや映画**を見ることです



アニメを見たり**マンガ**を読んだり**ゲーム**することだったり…
ピアノを弾くのも好きです!

3. 楽しいとき



釣りをしている時、**ダンス**している時



漫画や**アニメ**をみるとき



ご飯を食べてる時と**友達**や**家族**と**ワイワイ**している時です



自分が何かをしていて**他の人の役にた**っていると**実感**できた時とか、

4. 10年後の自分は?



貧しい国に行き、**困っている人を助けたい**と思います



やりたいことをやれてたらいいなと思います!



10年後は無事医学部を卒業して、救急または産婦人科医として働いてみたいです。また医療だけでなく、何らかの形で**人の役に立ちたい**と思っています!



困っている人の支えになったり人と関わる仕事をしてると思います!



ボランティアさんリレーコラム

木村 祐子さん



友人に声をかけて貰い早いもので11年が過ぎました。皆さん口も手も頭もくるくる動きほんと凄いです。調理をしながら笑いでいっぱいです。利用者様には有難う!のお言葉を頂き嬉しくなります。朝、少しぐらいしんどくても帰る頃にはすっかり元気になっています。これも友一友のおかげだと感謝します。

最近ではデイサービスに来られる利用者様のお出迎えのお手伝いを少しさせて頂いてるのですが、朝早くから来られニコニコお話もされ微笑ましいです。私も若くはないですが、利用者様のように元気で明るく歳を重ねていけたらなあいいなあって思います。

チーフを始めスタッフの方々、ご一緒させて頂いてるボランティアの方々、利用者達に感謝の気持ちでいっぱいです。有難うございます。

編集後記

先日の友一友通信にて、奈良の山奥に籠もって仕事していることをお伝えした所、川口さんより「昔、友一友のデイサービスで働いていた人が、その村におるかも・・・」と聞きました。先日、再訪することがあったので、役場の方に聞いてみたところ、なんとその村にいらっしゃることが判明!!!
連絡を取り合ってお会いすることができ、オンラインで川口さんと10年ぶりの再会を果たすことが出来ました!!!こんな偶然ってあるのでしょうか???
川口さんもその方も驚いていましたし、私もビックリしました!!!
縁あって巡り合うことが出来た、人口800名の小さな小さな村ですが、思いもしないつながりがあり、改めてご縁の大切さを身をもって感じたひとときでした。みなさんも不思議なご縁などありますか?是非教えてください!



友一友は1986年に「共に生きる地域づくり」をテーマに藤白台で発足し、食事サービスをはじめました。活動拠点を移しながら、大阪府吹田市の「街角デイハウス事業」「介護保険事業」も開始し2001年に特定非営利活動法人友一友となりました。住み慣れた地域で住み続けたい、と望んでいる高齢者の問題を自分のこととして考え、①自分が食べなくなる「配食サービス」、②家族や自分が利用したい「デイサービス」すべて住民参加型の支援活動としておこなっています。