

NPO法人ありんこ公式ホームページ

arinngo.sakur
a.ne.jp

右のQRコードを読み込むと、ホームページを閲覧できます。



ありんこだより

発行 NPO法人ありんこ編集部

編集責任者 一戸 由佳

住所 青森県弘前市大字富栄
字笹崎80-1

電話 0172-96-2774

Fax 0172-55-9591

地道にコツコツ 継続の力

「やよいのあかり」を再開して1か月ほどが経ちました。1か月もの長い間、子どもたちと会えなくて、「これまで積み重ねてきたものが崩れたらどうしよう」と不安な日々を過ごしました。

久しぶりに会った子どもたちはみなちょっぴり大きくなっていて、そして、さほど戸惑う様子もなく「やよあかの日常」に戻ってきてくれました。

その姿に、子どもたちの持つ「底力」を感じるとともに、コツコツ積み重ねてきた継続の力は、一人一人にしっかり定着し、そう簡単には揺るがないのだと嬉しくなりました。

私たち職員も子どもたちの成長のスピードを後押し、伸びる力を支える存在であり続けたいと思います。

これからも努力を惜しまず、地道にコツコツと。

(久々に) 理事長のつぶやき

突然息子に腕時計(流行りのスマートウォッチの類)をもらった。腕時計は介護の仕事が始めてから、都度外すのが大儀で持っていなかった。そのことも伝えると、どうやらこの時計は日中はもちろん、睡眠中に着けるといいのだとか。

スマホのアプリと運動して、着けているときの心拍数や血中酸素濃度を記録していくれる。そして最大のポイントが、睡眠の質を点数で判定してくれることだ。

初日のスコアは85点。睡眠の深さやレム睡眠の時間、中途覚醒の回数、睡眠中の呼吸の質なども詳しくデータ化してくれている。

すっかり気に入って翌日、仕事で少し遅く寝て、朝が早かったのも、案の定スコアは68点に。これはなかなか面白い。そう気を良くして使っていたが、なんと3日目は装着せずに寝てしまい、3日坊主にもならなかった。しかしせっかく息子が準備してくれたのだから、無理のない程度に活用することにしようか。

ちなみにこの時計、歩数計やストレスチェック機能などもついている。どこまで使いこなせるかわからないが、少し衰えてきた脳みそをフル活用して、便利に使えるようになりたいと思う。



ハートフルケアありす コーナー

今月の活動

ほとんど雨のない梅雨が明けました。エアコンで適切に除湿し、室温調整をしています。それでも暑い日が続いています。

屋外での活動は朝の涼しいうちに。ありすの家庭菜園は黄色と赤のトマトがたくさん実をつけました。収穫した完熟トマトはみんなで頂いています。トマトにはギャバが含まれているので、リラックス効果があるようです。ストレスの軽減にも効果のあるギャバ。美味しく食べて健やかに過ごしましょう。

屋内での活動は、うちわの制作やスヌーズレンなど、静かな活動が多くなりますが、エアコンを効かせ、ダンスやストレッチをして体も動かしています。



ありすの家庭菜園は、ミニトマトにしてはでっかいトマトがたわわに実りました。収穫は楽しいです。

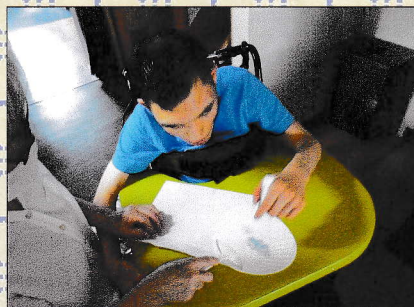
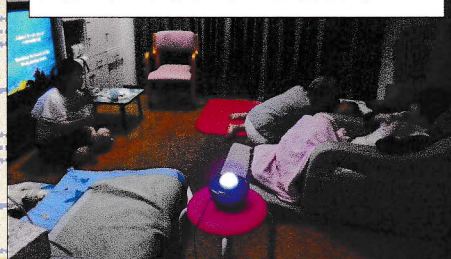


大好きなうちわだから「世界に1つだけのお気に入りのデザインにしたいなあ。」



のり付けは、なかなか難しいですね。手をしっかり広げ、指の腹で押さえます。

昼食後、部屋を暗くしてスヌーズレンタイム。心地よくゆったりしているうちに、おっと、うっかり眠る人も。



指先を使って、真剣に作業をしています。「うまく出来るかな？」

完成です！マイうちわと共に、ハイポーズ！パチリ

