まごころだより

２０２３年　７月号

“避難訓練”

まごころでは定期的に避難訓練を行う事が義務付けられています。高齢者の避難訓練は早さよりも、安全に行動するように職員達は一層の注意を払って誘導に勤めなければなりません。号令がかかると同時に警報ベルが鳴りだします。訓練と分かっていてもその音に圧倒されて、慌てる必要がないのに、緊張の為につい急いでしまいます。こういう時に事故や怪我が発生しやすいのです。その為に職員は席を立ってから外の避難場所に到達するまで、高齢者の気持ちを落ち着かせるように優しく声を掛けながら誘導します。訓練は行動を何度も繰り返すことで迅速に且つ安全に避難できるようになります。近所の方たちにも協力いただき、今回は火災を前提とした避難訓練と洪水を前提とした避難訓練を実行しまた。

“歌声喫茶”

懐かしい歌詞をみんなで唄うのはとても楽しいものです。歌が好きと言っても一人で唄うより大勢で唄う方がいいものです。その脳裏には幼い頃の風景とか若い頃の思い出などが駆け巡って、自然と気持ちが穏やかになるのでしょう。とてもいい表情で唄われます。

“カルタ遊び”

言葉遊びの中でもことわざは幼いころから聞きなれていることもあり、さわりの部分をいただけで後は分かります。百人一首となると知っている人でないと難しいのですが、ことわざはたいていの人が知っているので取り合いになる事が面白いのです。

“家事手伝い”

まごころでは飲まれた後の茶碗と昼食後の食器は利用の皆さんに、後かたづけとして食器を洗ってもらったり拭いてもらったりしています。今まで家事としてやってこられたことのお手伝いとしてお願いしていますが、皆さんは嫌な顔せずにやってもらっています。高齢なって少なくなった家事ですが、女性にとっては長い間やってこられた勤めみたいなことだったと思います。家庭リハという位置づけもあって、お願いしていますがそこでもお喋りしながらだと、楽しそうに見えるのは私共の勝手な解釈なのでしょうか。

“ちぎり絵“

指先を使う遊びの様なものですが、少し集中力が必要です。大丈夫かなと不安でしたが、案外楽しんでおられました。たまには静かに取り組むのもいいのかなと思います。どなたでも出来るかと言えばそうではありませんが、かつて経験がある方にはおもしろいのでしょうね。