

# 社会福祉法人 晃宝会 あじさい園 ショートステイ ゆめあじさい

令和2年度 6月号

〒630-2175 奈良市茗荷町808番地1 TEL0742-81-0878

URL <http://www.ajisaien.or.jp/>

いつもショートステイをご利用いただきありがとうございます。ホームページも合わせてご覧くださいませ。



「ケア」は、広い意味では配慮、気づかい、関心、気にかけること。狭い意味では専門的かつ職業的意味をもち、一度失われたその人らしい生活を再びとりもどす支援ということ、と私達は理解して仕事に取り組んでいます

「介護」は心からの笑顔が求められる高度な感情労働で、感情労働においては、おこつてはいけない、なれなれしい態度をとつてはいけない、派手に見えてはいけない、など感情をあらわにすると失格になる厳しいルールが存在します。とは言っても気持ちをコントロールすることが困難なため、落ち込んだり悩んだりしてしまいます。

良い解決方法として、同じ目的を持った人達とちょこちょこマメに話し合ったり支え合ったりすることで、乗り越えることができるといわれます。

うさばらし、には効果がなく、むしろ悪循環をうむとも。なぜなら悪口を言うことは自分の脳を悪い方へと支配するからです。

さて、2019年の山形大学医学部の笑撃レポートは興味深い内容でした。「大声で笑うことがほぼ毎日ある、ほとんどない、で区別して調査したところ、笑わない人は脳卒中や心筋梗塞など心臓や血管の疾患の発症率が高いことがわかりました。

笑うと免疫力が上がり、血圧や血糖値が上がりにくいというデータはありましたが、死亡率や心疾患との関係の長期研究は世界ではじめてのこと。『笑い』はユーモアを理解し、面白いと思うことで起こる行動であり、そのため高次脳機能が維持されます。

毎日笑えば認知症が予防できることも明らかになりました。人とのお付き合いが多いほどよいことも、わかりました。」

アッチコッチの井戸端(オンライン)会議から笑い声が聞こえてくるとよいですね。



## 5月行事報告

5月8日 食事会(餃子)

5月22日 おやつパーティー(どら焼き)

お天気の良い日には園庭を皆様と

楽しくお散歩をしています。

又午後はたて笛のきれいな音色に合わせて皆様と合唱を

しています。これからも

皆さまに楽しんでいただけるよう行事を企画して参ります。

手作り餃子を作りました。

餡を包むのが意外と難しかったですが、皆様、器用にされており驚きました。



ホットケーキにあんこを挟み

ボリュームたっぷりのどら焼きの完成です  
皆様大変満足されていました。

