



“さくらの会”便り

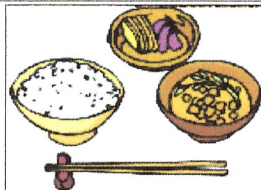
発行責任者
会 長 田中 明
編集責任者
事務局長 上原 栄
Tel.0773-22-7859

ーリラックスできて、はげまし合うところ、勇気を与えられるところー

新春交流会 減塩で美味しかったよ 「お腹から声をだしたよ」

当初予定していた1月28日（日）の予定が大雪の為、中止となりましたが、皆様のご協力のお陰で3月4日（日）綾部保健福祉センターで「サロンさくら・新春交流会」を開くことが出来ました。当初の参加予定より大幅に減りましたが、子供さんを含む21名の参加となりました。10時から、当事者と支援会員は調理実習、綾部の食改推進委員さん（5名）のリードで支援会員・ボランティアの方と当事者が5つのテーブルに分かれて調理実習、その間、家族は、家族交流会を行いました。お昼は、調理実習をした料理を頂きながら歓談し、1時半から、音楽療法士 土手緑先生の指導の下「歌って、動いて、笑いましょう!!」と、〈うれしいひなまつり〉〈どこかで春が〉など、5曲を歌い、手作りのマラカスを使って手も口も動かし楽しみました。

参加者の声



●久々に会員の元気な顔が見られ大変嬉しく思いました。皆が参加できる行事は、充実感がありました。

午前中の調理実習に、参加した主人は、「昨年した1回目の調理実習よりましかな」「テーブルに作った料理をみんなで一緒に食べた食事は楽しかった。」と感想を言っていました。教えてもらいながら作る調理で、ふれあいがあり、楽しかったのだと思います。みんなが参加できる、歌も楽しく満足感がありました

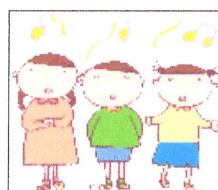
介護が、厳しくなる中で、立場が同じ人の中で話すことで、心が安らぎました。

とても幸せな時間となり、息抜きの場になった。 【N】

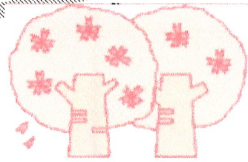
●音楽療法士さんのリードが大変良かった。楽しかった。また、ヤクルトの空き容器で作ったマラカスも良かった。【Y】

●「歌って、動いて、笑いましょう！」で、参加者の表情を見ていると皆さん楽しそうで、のびのびとされていたので、感動しました。【O】

●主人も料理は楽しかった様で、大変満足していました。薄味で、栄養バランスもよく考えられていました。早速、家で作ってみました。音楽の時間も楽しく教えて頂いて久しぶりに楽しく笑顔で過ごすことができました。【T】



私に
出来ることがあれば・・・



自分の失語症がひどかった時、同情の目で見ないで、特別扱いをしないで、明るく接してくれて、嬉しかった。会話が出来るようになったので、障害がひどかった時の自分もあり、今は当事者に支援できることもあるので、私に出来ることがあれば出かけて行きます。(〇)

新春交流会を終えて



昨年に続き、綾部市食生活改善山家グループの皆さんには、打合せ、買い物、当日の調理指導と本当にお世話になりました。

音楽療法士の土手緑先生のリードも楽しくノリノリの皆さんでした。

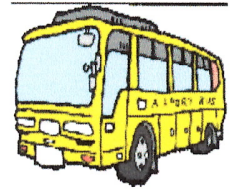
こうして、皆さんのご協力のお陰で、楽しい有意義なひと時を過ごすことが出来ました。支援会員、ボランティアの皆さんの協力も大きく、元気が出ます。

配膳の仕方など、もう少し工夫が必要なのところもありましたが、少しずつ改善し、より良いものになればと思いました。



【編集後記】
・インフルエンザの猛威も、やっと治まりましたが、まだまだ、油断はできません。
・寒暖の差が、大きく、体調管理が難しいです。元気だと思っていても、あちこち故障が出てきます。
・さくらの開花が一気に進みました。
・花粉症に悩まされる季節、マスク、眼鏡で予防を

お知らせ



丹後王国「食のみやこ」 日帰りバス研修交流会

日時：平成30年5月27日8:30～17:00

場所：京都府京丹後市弥栄町鳥取123

内容：①調理実習

②当事者・家族研修交流会

詳細は、後日お知らせします。

第14回定期総会について

さくらの会 第14回定期総会を下記のとおり開催しますので、多くの会員の方に後出席いただきますよう、よろしくお願いします。

(日 時) 平成30年4月22日(日)

10時～12時 総会

昼食 お弁当を準備します。

13時～15時 ゲストの演奏を聴いたり、一緒に歌ったりします。

(場 所) 綾部市保健福祉センター
2階会議室

詳細は別途お知らせします。