



あすなろ通信

5月
2025年
5月号
May



若葉のみどりが目にしみる季節となりました。
ちょっと立ち止まって、深呼吸をしてみませんか？



ゴールデンウィーク 今月の行事

13日(火) 外国語活動

※9日(木)から通常午後活動スタート

21日(水) 美術活動

23日(金) スポーツ活動

あせらずに、一歩ずつ確実に進みましょう！

※5月30日(金)に、遠足を予定しています。

バスで、広瀬公園とえんとつ山へ行きます。



活動の様子

外国語活動

講師の岡先生をお招きして、
年間9回の授業を実施予定です。



【室長コラム】

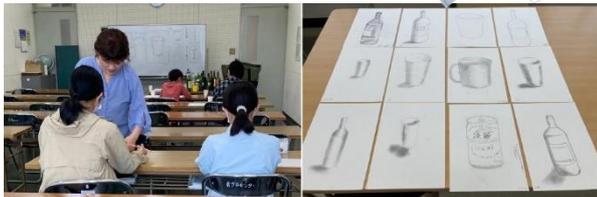
この5月、私は今までに経験したことのないことを経験しました。本格的な入院、手術です。5月7日に入院、9日に手術、術後の2日間は、傷の痛みも激しく、体調不良で、10m歩くのがやっとの状態でした。ところが、「日にち薬」とはよく言ったものです。3日目からは傷の痛みも徐々に和らぎ、食事ができるようになってからは、さらに加速度的に回復スピードが増し、自分の体の治癒力、蘇生力のすばらしさを体感しました。傷の痛みも、鋭い痛みからだんだんと鈍い痛みに変わっていきます。加えて、内臓などの体内の機能も動きが正常、活発になり、本来の働きを取り戻してきているのがわかります。そうすると、積極的に行動できるようになり、自分でできることがどんどん増えていきます。そして、何より気持ちが元気になり、さらに活動への意欲がわいてきます。これが回復するということなんだということを実感することができました。加えて、体と心が強く連動しているということもわかりました。体と心は、間違いなくつながっています。

でも、自分ひとりの力で回復をめざすことは無理でした。安心して過ごせる環境、そして支援をしてくれる人が必要だったのです。手術直後は、手足も自由に動かさず、自分だけの力では歩くこともできません。必ず介助をもらって、体を起こしてもらって、ベッドから降りしてもらい、体を支えてもらって歩きます。すべてがそうです。手術を担当してくれた医師をはじめ、看護師、栄養士、理学療法士など、その他たくさんの方々のお世話になりました。常に寄り添い、細やかな気配りで、優しく声をかけてくれます。まず、体の状態を把握し、どう対応することが最善かということを考えてくれます。また、どうしてほしいかという私の気持ちを聞いてくれ、私のペースに合わせて共に行動してくれます。そして、何より感心したのはその対話力の高さです。どんなに忙しい時でも、ゆっくり優しく丁寧な言葉で問いかけ、共感してくれます。支援の在り方について、多くのことを学ばせていただきました。

お陰様で、その後も順調に回復し、あすなろ教室に復帰することができました。心より感謝いたします。

美術活動

講師の大久保先生をお招きして、
年間6回の授業を実施予定です。



スポーツ活動

年間2回、福祉センターの2階アリーナを借り切って、様々なスポーツを楽しみます。



「あすなろ教室」

TEL 0897-37-7474

FAX 0897-32-6822

e-mail asunaro@city.niihama.lg.jp

