

# ~その人らしく生きるために~ Humanife



社会医療法人 関愛会 在宅リハビリテーション通信

地域の公民館を活用！

【冬号 vol.29】

もみの木合同ポッチャ大会開催！

2023年2月発行

大東もみの木優勝！



3年ぶりの開催！



笑顔溢れる社会参加型リハビリテーション！



多世代が交流が意欲を掻き立てる！



もみの木サンタがやってきた！

ご利用者様が安心して訪問リハの連携！



訪問リハビリ 通所リハビリ

# 笑顔溢れるリハビリテーションを目指して！

リハビリテーションセンターもみの木では、コロナ禍において、いかに社会（地域）との繋がりを作っていくかを念頭に、感染予防に留意しながら、年末にかけて様々なイベントに参加し、活動を創出してきました。

コロナの影響による感染予防でリハビリをお休みされたり、社会との繋がりが少なくなる傾向にあります。社会との繋がりは、身体機能の低下や、やる気（気持ち）の低下などに繋がっていきます。

休まずにご自宅から通所リハビリに通われることで他のご利用者様との会話や繋がりも確保することはできます。また運動を行うことで身体機能の維持や免疫力を高めることにも繋がります。しかし、心の充実や社会との繋がりを高めるためには、もう一步踏み出したプログラムを実行していかなければなりません。地域との繋がりに参加し、もみの木に通われるご利用者様方の生活の中に、ちょっとした楽しみや笑顔を届けることができたように思います。今年度は、「withコロナ」を掲げて来ましたが、外出の中で見られるのは、普段と違う姿や笑顔、また思った以上の能力を発見することは、参加した職員が一番感じているのではないのでしょうか。

## 「心が動けば身体が動く！」

そう感じてきたからこそ、もみの木は今後も社会参加のできる体制を整えつつ、地域との繋がりを大切に活動していければと思います。今回、参加したご利用者様や職員のコメントを皆さんにお伝えさせていただきます。



## 地域の公民館を活用して障がい者が集うポッチャ大会



もみの木合同ポッチャ大会  
(2022.12.17)

大東  
リハビリテーションセンターもみの木

2022.12.17

私たちの強みは、

**身体機能×活動×参加**

をバランスよく提供できることです！

人間付き合いやけど、おもしろかった。勝たかったな。

お父さん凄い。人の輪に入り、プレーできたんですね。安心しました。(ご家族様)

ポッチャ大会参加が決まり、こうさきもみの木にて練習を行っていききました。練習中は本人様もあまり乗り気ではない様子でした。

しかし、ポッチャ大会当日、競技が始まると椅子の角度やボールの持つ位置等、本人様の勝ちたいという気持ちが伝わってきました。結果2勝しましたが、2勝共M様が投げたボールが勝利に繋がりました。

私自身本番でM様が見せてくれた「勝とうとする姿」に驚かされました。また集団で競い合う事により、他者との交流も図れ、普段よりも表情が良かったと思います。

その後、実施状況を動画や写真を用いて奥様へ伝達でき、奥様の本人様への印象が変化し、安心にもつながったと思います。

(リハ担当:松井)



# 地域共生型農園「坂ノ市オレンジファーム」が目指す 農園活動から食育までを通した多世代交流！



## 芋の苗の植え付けから芋掘り体験まで 2022.11.5

障がい者の就労支援のための一般社団法人LBM「オレンジリワークセンター」、大在にあるNPO法人子育て応援レストラン「トンネルを抜けるとたまりば」、社会医療法人関東会坂ノ市病院（リハビリテーションセンターもみの木）の3法人が協働して、「地域共生型農園」「坂ノ市オレンジファーム」で収穫した野菜を活用して、それぞれの法人に関わりのある、子どもから高齢者、障がいの有無に関わらず、多様な人々が集うイベントを開催しました。

食育は、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要とされています。農林水産省が推奨する「食育の環（わ）」の実現に向け、これからも取り組んでいきます。



ふるさと創生NPO連携促進事業費補助事業



## 高齢者から次世代へ伝承される食育の環（わ）を目指します！



昔は婦人会で料理教室などをやっていただけ、まさか私がお弁当を作るようなことをまたするとは思いませんでした。ずっと立っていたけど、疲れなかったわ。コロナで中々出かけることが少なかったけど、久々にみんなで楽しめました。私、人に教えたりするのが好きだから、また参加してみたいです！  
YouTube見てくださいね。

率先して調理をしている姿が見られ、「久々にこういう場に来て良かった！」と当日もおっしゃられたので、参加して良かったです。「これやろう！あれやろう！」と色々動いてくださったので、助かりました。またこのような調理プログラムをもみの木の中

2022.12.10



## みんなで広げよう！ 食育の環！



「食育の環」作りイベント

ふるさと創生NPO連携促進事業費補助事業



## 農園でできた野菜を使って調理しました！



スイートポテト作り

by 坂ノ市リハビリテーションセンター もみの木



「食育の環」作りイベント

ふるさと創生NPO連携促進事業費補助事業



「食育の環」作りイベント

ふるさと創生NPO連携促進事業費補助事業

潰す

スイートポテト作り

by 坂ノ市リハビリテーションセンター もみの木



坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木

大根餅



新聞社のインタビューを受ける



発行日 : 2023年2月1日  
 編集・発行 : こうざき・坂ノ市・大東  
 訪問リハビリテーション事業所  
 広報担当 : 富永  
 電話番号 : 097-576-1212 (こうざき)  
 097-578-6835 (坂ノ市)  
 097-520-3555 (大東)  
 FAX 番号 : 097-576-1182 (こうざき)  
 097-578-6836 (坂ノ市)  
 097-520-3555 (大東)

## ご利用者様が安心できる！通所リハと訪問リハの連携

こうざき訪問リハは、通所リハ（以下、こうざきもみの木）と同じ建物の中にあります。そのため、訪問リハスタッフとこうざきもみの木スタッフは顔を合わせて仕事をしています。そのような環境だからこそその強みを生かし、ご利用者様が安心でき、密な連携を図る事で質が落ちないサービスを提供している一例を紹介したいと思います。

今年4年の1月よりこうざきもみの木を利用していたK様。体調が悪くなり体力が落ちた為、こうざきもみの木をお休みしていました。心配したケアマネから自宅で出来る運動の指導等の依頼があり、訪問リハビリへ変更となりました。

利用開始前からこうざきもみの木のリハビリ担当である大野PT（理学療法士）との情報共有は図っていましたが、初めてK様宅へ訪問する日は一緒に訪問出来るように日程を調整し、同席しました。久々に担当の大野PTと会った事でK様も喜ばれ「行けなくてごめんねえ。お顔が見れて安心しました。」と笑顔を見せてくれました。ご本人様を交えての話は、こうざきもみの木での今までの経緯や運動時の注意点、もみの木で実施していた運動のこと。K様からは、こうざきもみの木をお休みしていた間の家での様子などを聞くことが出来ました。何より、このような機会がもてた事で通所リハから訪問リハへサービスが変更になる事に対する不安がなくなる様子が、写真のK様の笑顔を見て分かります(^)/



本人様を交えた情報共有



訪問リハを開始してからは、この時の話をもとにK様の体力に合わせてながら訪問リハとして介入しています。体調が優れない時もありますが、きつくても笑顔を絶やさず、玄関先にあるお花を摘んで綺麗に活けて私を出迎えて下さいます。今は入院されてしまったK様ですが、退院に向けて頑張っておられます。再び、K様がもみの木の利用を再開でき、外出の機会が増える様に、スタッフ同士連携を取りながら支援していきたいと思ひます。（こうざきクリニック訪問リハビリテーション事業所 富永）

## コラム 音楽のススメ



音楽は「記憶の扉を開けるカギ」とも言われており、子どものときに歌った唱歌や若いころに流行した曲を選ぶと、回想法と同様に昔のことを思い出させることが期待できます。音楽を治療に応用するようになったのは、アメリカで第一次世界大戦の帰還兵のPTSD（心的外傷後ストレス障害）を癒したことが最初だと言われています。最近よく耳にする音楽療法は、音楽を通じて脳を活性化させるリハビリテーション技法のひとつですが、在宅で行う場合には、特にルールはないと思ひます。市販されている音楽CDやテレビで録画した画像などを利用して本人が好きな曲を流したり、一緒に思い出の歌を歌ったりすることで、十分脳は刺激されます。ゆっくりした曲を流すことで精神のリラックス効果を得られることもありますが、どちらかというとなんかのいいキャッチーな音楽をBGMにすると運動療法の際にはカラダが元気よく動かさそうです。

（参考・引用：「認知症フォーラム.com」HPより <https://www.ninchisho-forum.com/>）

「高齢者は演歌を好むもの」という概念はもはや時代遅れでしょうか。この方のリハ中のBGMはトップガンのサントラ。いま話題の「マーベリック」が引き金となり思い出したとのこと。若い頃にこのCDを何度も聴いていたそうです。私も懐かしい！「デンジャーゾーン」がかかると、弱った心身も翼を広げ大空に発進していきそうです。

（大東よつば病院訪問リハビリテーション事業所 K）



## 開初詣



「今年も**健康**でありますように」  
「孫が大学に**合格**しますように」  
鈴を鳴らして  
両手を合わせました。



鳥居から続く長い道のり。  
みんなで**一緒**に頑張って歩いて  
行きます。  
砂利道も階段も**目標**が  
あれば**楽しく**歩いて行けます。

タコの前で **Vサイン**



### 毎年恒例の初詣に行ってきました！

今年も佐賀関の早吸日女神社に、こうざきもみの木を代表して21名のご利用者様とお参りました。今年のお正月は暖かい日が続いていましたが、当日は晴天ではありましたが風が強く寒さが堪える日でした。また、昔ながらの神社の境内は段差あり、砂利道あり、手すりの無い階段がありバリアフリーではありません。なかなか自分では初詣に行けない方も多いです。しかし、日頃のリハビリの成果を活かして皆で挑戦する事で全員無事にお参りできました。皆さんとっても良い笑顔でした。

コロナが流行して3年がたちました。何かと息苦しい日々が続いていましたが、新しい年を迎え、今年が良い年になりますように、皆様が元気で居られるように、祈願してきました。



### ←初詣3年連続チャレンジのご利用者様です

コロナや体調の影響があり、普段はなかなか外出できない日が続いていましたが、「初詣に行く」と強い意気込みが聞かれ、一年間、内科の治療とリハビリに一生懸命頑張ってきました。リハビリの時には「早吸日女神社に行くで！階段があるよ。参道長いよ！」と、スタッフとお互いに声掛けしながら頑張ってきました。その甲斐があり、今年も無事に拝殿まで歩き参拝出来ました！！

年々時間も短縮出来ています(∇)/  
3年連続の初詣を通し、ご本人様の大きなモチベーションとなっている様です。本人様も来年4回目のチャレンジに意欲満々です。

## クリスマス・忘年会



### ニューフェイス ☆ミ もみの木に新しい仲間が入りました！



この度、介護事務で入社致しました濱野美紀です。明るい職場の中、スタッフ全員のサポートを受けながら楽しく働かせて頂いています。初心を忘れず頑張ります。よろしくお願い致します。

### ☆編集後記☆

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。こうざきもみの木は新しい職員も加わり、2023年は更にパワーアップして皆様により良いサービスを提供できるように頑張ります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

昨年の12月24日にクリスマス忘年会を行ないました。色々あった1年でしたが、最後に楽しく過ごして頂こうとコロナの感染対策を取りながら、趣向を凝らして盛りだくさんの企画をしました。各テーブルでオリジナルのクリスマスカードを作りました。サンタさんも登場して職員手作りのプレゼントが各御利用者様に配られました。焼き芋はこうざきもみの木の畑で皆で作ったサツマイモで作りました。最後は皆さんお待ちかねの一等賞金10万モミー！もみの木の年末ジャンボ宝くじの当選発表でした。寒さを忘れて笑い声のあふれる楽しいひと時でした。

## 丹生神社で1年越しのリベンジを果たす！！

A様は昨年初詣外出に参加し丹生神社に行った時に、4点杖で境内の階段昇降が上手く出来ませんでした。特に丹生神社に対しては昔からの思い入れが強く、境内の階段を上手く昇降が出来ずに心残りもあったようです。今回は、昨年のリベンジを果たす為に、今年初の初詣外出に参加して境内の階段を4点杖で介助なく昇降出来ることを目標に取り組んできました！！

神社の境内には手すりが無く、4点杖での昇降はあまり経験もありませんでした。今回は少し難易度の高い4点杖での昇降練習に取り組んできました。高い段を昇降する時はふらつきや躓きもありましたが、練習を積み重ねていくうちに動作が安定して行えるようになりました。また、昨年の11月下旬にA様と一緒に丹生神社に行き、動作確認も行いました。境内の階段も4点杖で昇降をしましたが、ほとんど介助することなく行っていました。A様も「4点杖で昇り降りが出来て良かった。」と言われ、自信もついていたようです。

ついに今年の1月、初詣外出へ行きました。境内に着き4点杖で階段を昇降しました。職員がA様の後ろから見守っていましたが、支えることなく階段を昇ることが出来ました。階段を降りた際は、練習した時と降りる手順を迷われている様子もあった為、声かけをしましたがふらつくことなく1人で降りることも出来ていました。最後にA様に感想を聞くと「今日

は初詣に行って階段を昇り降りし参拝も出来たから本当に良かった。」と嬉しそうに話を頂けており、昨年のリベンジも果たすことが出来ました！！おめでとうございます！！



現地にて動作確認



気合いっぱいの当日！

### NEWS!!

### もみの木印のお守り販売！！



今年の年始、なんともみの木印のオリジナルお守りが施設内通貨・モーミーにて販売されました！

今年の干支であるウサギの飾り、ビーズで作ったチャーム、ラミネートされたお守りの三種類が用意され、その正体は手芸の得意なご利用者様と職員の手作り！昨年末よりご自宅やホールで作成して下さっていました。愛情たっぷりです。



### 壁紙紹介



1月の壁紙は新入職員・岸本CW発案の「初日の出」です。仕掛けの紐を引っ張るとなんと・・・人気者の見玉CWの笑顔に、ご利用者様も笑顔満開です。



### 編集後記

最近外が寒くて家から出るのが億劫になることもありますね…。私は天気の良い休みの日や仕事終わりにウォーキングをしています。最初は寒く感じますが歩くにつれて段々と暖かくなり清々しい気分にもなりモチベーションも上がりました。是非皆さんもウォーキングをして体を暖めてみてはいかがでしょうか？(見玉・・・になりすました三浦)

## 今年も玄関に！！

毎年恒例となりました門松作りを今年も行いました。まずは門松のデザインは、男性利用者様達が中心です。大きな竹を切るのが大変！交代しながら切り進めていきます。皆さん竹を切る姿は真剣そのもの。「どう切ろうか？」「そこはゆっくり切るんで！」と元気な声が飛び交い、皆さん額に汗をキラリと光らせながら見事に六本の竹を切ってくれました。竹を結ぶ紐は、上から七重・五重・三重の本数で結びます。これは正月に年神様が宿る為、縁起の良い七五三の組み合わせが良いとされているからとの理由で、今回門松作りのリーダーである方がこだわりを持って取り組まれたポイントです。最後は飾り付けです。南天・千両・万両・松と沢山の縁起物を利用者さんが持ち寄ってくれました。「松で足元を隠そうか？」「品があって素敵！」など左右見比べながらそれぞれに味のある立派な門松が出来上がりました。最後に皆さんで記念写真！今年が沢山の笑顔あふれる年でありますように…皆さんの想いがこもった大東もみの木の門松作りとなりました。



## ご利用者様から頂いた感謝状

昨年末最終営業した29日、一人のご利用者様から話があると声を掛けられました。その方のお席に呼ばれて何うとこれを渡したいと1枚の賞状を広げて見せて下さいました。きれいな筆文字で「感謝状」と書かれており、そこには何と、大東もみの木の職員に向けて日頃の感謝の気持ちが綴られておりました。その文面から、そのご利用者様の気持ちがあふれており、とても嬉しく感動しました！せっかくなので、その日ご利用の皆様の前で、その感謝状を披露していただきました。賞状は、ご本人が日々の感謝の気持ちを伝えたいとご家族様に相談され、娘様にご本人様の思いを文字にして書いて下さったものでした。そのご利用者様は、これまで大東もみの木の屋上での菜園作りに精を出し、他のご利用者様の先頭に立って園芸活動に取り組んでいました。

昨年は、体調が悪く入院された日もありましたが、年末には何とか利用され、リハビリに取り組まれています。気分が落ち込みがちであったので元気を出してもらいたいとお声掛けさせていただいたところでしたが、このような機会をいただき、職員の方が元気をもらった気分です。ありがとうございます!! 大東もみの木ご利用の皆様に、元気に楽しく活動して頂きたいと思いながら、ご支援させていただきます。



## 優勝おめでとう!!

今年4月から取り組み始めたボッチャ。最初は、お手玉でスタートしその後手作りボールで練習していました。12月に交流戦が決定し本物のボッチャの道具を購入し練習を重ねました。その甲斐あって初参戦にして大東もみの木Aチームが見事優勝することが出来ました。皆さん優勝おめでとうございます！



## 3年ぶりに会いました!!

コロナ禍でリモート交流のみとなっていたJリースのお二人と護国神社で再会する事が出来ました。大半の方がお二人に直接会うのは、初めてでしたが、とても喜ばれ皆さん満面の笑顔でした。



### ☆編集後記☆

あけましておめでとうございます。今年度最後にして初めての後書きになってしまいました。この一年を振り返ると後にも先にもやっぱり『コロナ』です。私は8月とこのお正月あけにコロナになってしまいましたあ(ノド)  
どちらも、無症状の閉じこもりなので、外に出たい、動きたい、と気の狂いそうな15日間でした。一生忘れられない一年になりました。(コロナに2回かかった亀山)

# 坂ノ市校区公民館だより

坂ノ市校区公民館 令和4年12月1日発行  
 (坂ノ市市民センター そば) 12月号  
 TEL・FAX 592-5161  
 開館日 月・水・金曜日  
 \*会費や講座で留守する事があります



「大分市地域福祉推進計画」  
 に掲載されています

## てくてく公園ウォーク開催

坂ノ市校区公民館・校区社協共催

目的地的坂ノ市公園を1周



11月19日(土)「坂ノ市校区 てくてく公園ウォーク」が開催されました。毎月第3土曜日に本田東部公民館を拠点に実施している「てくてく」の拡大版として、倉掛公園と坂ノ市公園を往復する約2kmのコース。早朝に小雨が降りましたが、受付が始まる頃は曇り空で、ウォーキングにはちょうど良い気候となりました。

実行委員会を設けず、諸団体に協力依頼しての実施。テント設置は「商工会青年部」、健康に関する展示と準備体操は「健康推進員」、司会と会場案内等は「校区社協」、お茶接待は「校区ボランティア」とおなじみの団体に加えて、今年から活動を始めた「未来応援コミュニティb-room ぶるーむ」の高校生ボランティア8名が、受付・随行・参加賞渡しなどに大活躍してくれました。通常の「てくてく」メンバーも先導などの役割を担ってくれました。ベビーカーのお子さんから小中高生、親世代、祖父母世代と幅広い、**障害会のリハビリテーションセンターもみの木の利用者と付添いスタッフを加えて121名**が自分に合わせた距離を完歩、協力者33名と合わせて**154名**が参加しました。初めての試みで行き届かない所も多く申し訳ありませんでした。中でも名簿記載漏れと、予定していた子ども抽選会の中止をお知らせしなかったことは反省材料として今後に活かしたいと思えます。「短い距離だからこそ親子で参加できた」、「多くの人と関わって楽しかった」という声も聞かれ、これからの行事のあり方に参考になるイベントとなったのではないのでしょうか。



ボランティアの高校生と手をつないで「お姉ちゃん大好き」と、もう仲良く!



「お帰りのさい、温かいおしるこどうぞ」

No.218-① 裏面にもご覧ください

# エイ!エイ!オー! 坂ノ市公園から1km程歩きました!

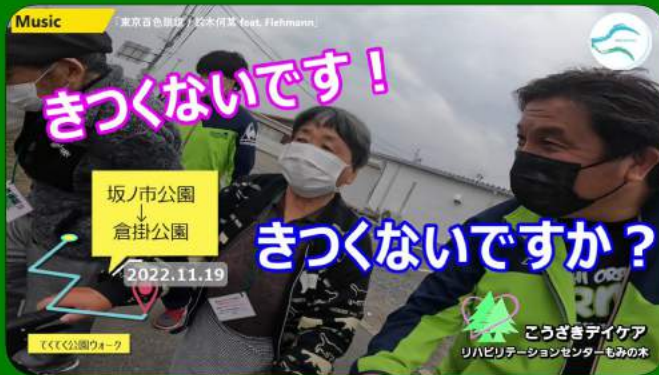


こうざきもみの木



坂ノ市もみの木

# 坂ノ市校区のイベント「てくてく公園ウォーク」に参加してきました!



## これからも地域のイベントに参加していきます!

以前は、T字杖で300m先のサロン会場まで移動するのに、1~2時間かかっていました。歩行器をレンタルし、もみの木で屋外歩行練習を繰り返し行ってきていました。「てくてく公園ウォーク」のイベントでは、なんと1kmの距離を40分程度で歩ける事ができました!  
 それが自信となり、現在は、サロンや老人会に参加することが再開でき、1~2時間かかって移動していたのが20分程度で移動できるようになっています。また、1km以上散歩するようになり、以前より活動量が上がっています。(リハ担当:宗)

2022.11.19



頑張って歩いたので、YouTube見てね

横断歩道を渡る時は怖かったけど、無事に渡れて良かったわあ〜歩く自信が付きました!



twitter @mominoki\_reha

Instagram

facebook @zaitaku\_rehabilitation

もみの木 オフィシャルブログ「もみの木の木の下で」  
 ☆もみの木や訪問リハビリでの出来事を情報発信中!  
 アドレス: [http://livedoor.jp/mominoki\\_reha/](http://livedoor.jp/mominoki_reha/)



QRコード

もみの木 リハビリ 検索