

Life
Support
TEDAKO

QSK

令和8年1月 冬号 No.252 発行部数 3,000 部
NPO 法人ライフサポートてだこ 代表/嵩原 満
〒901-2126 沖縄県浦添市宮城 3-13-12
Tel. 098-875-2557 Fax. 098-875-2666
E-mail: lstedako@yahoo.co.jp HP: http://www.lstedako.com/

ひだまり通信

「新しい風、新しい出会い。新年度スタート！」

昨年度は多くの声を届けていただき、ありがとうございました！
新しい1年も、皆さんの「困った」にトコトン向き合います。一人で抱え込まずに、一緒に「解決の糸口」を見つけていきましょう。ちょっとした困りごと、お気軽にどうぞ！

浦添市地域包括支援センター ライフサポート

地域包括支援センターでは、相談業務以外にも
各地域で介護予防運動、体力測定、健康講話、認知症講話なども行っています。

体力測定



福祉教育



認知症家族の体験談

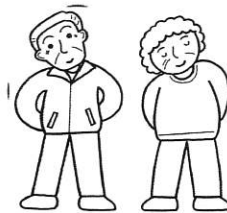


介護予防運動



重要!! セルフケア(介護予防や健康維持)

セルフケアしてましたか?



少し振りかえって、今日まで

セルフケアのチェックリスト

週1回以上の運動は、してましたか?	はい・いいえ
定期的に必要な受診をしてましたか?	はい・いいえ
知人や友人、隣近所との交流をしてましたか?	はい・いいえ
遊びや散歩など、気分転換できてましたか?	はい・いいえ
食事は1日3食バランスよく食べてましたか?	はい・いいえ
歯磨きなどの口腔ケアをしっかりとってましたか?	はい・いいえ

私たち専門職が連携してさまざまな相談に対応致します。

お気軽に何でもご相談ください。

浦添市地域包括支援センター ライフサポート 電話 098-875-2560

業務時間 8:30~17:30 (土、日、祝日は定休日)



「ひだまり通信」休刊のお知らせ

創業時から法人の活動や職員の日常などを発信して参りました、ひだまり通信は今回をもちまして、休刊する事になりました。長い間、ご愛読いただきありがとうございました。心より深く感謝申し上げます。今後は、SMS・ホームページにて情報や活動報告を発信してまいりますので引き続き、よろしくお願いいたします。

♪スマイル通信♪ from デイサービスセンターえん

お花見&ケーキバイキング

今年はおじさい公園へお花見に行きました🌸
「近くにこんないいところあったんだねえ」と
満開の桜にうっとり見惚れる利用者様😊❤️

桜を見た後は、経塚のマリノへ!

美味しいケーキを食べながら談笑して
ゆったりとしたいい時間になりました🌟

～お知らせ～

本号をもちまして、ひだまり通信を
しばらく休止することとなりました。
長い間、ご愛読いただきありがとうございました。
今後は、SNS やホームページを通じて
えんの様子を発信していきますので
引き続きよろしく願いいたします。



～小規模多機能ホームあん日記～

『家族のように暖かく、利用者、ご家族の想いを大切に皆が共に笑いあえる関係を目指します。』あん理念の一文です。利用者さんの「外出して食事に行きたい」「得意の料理を振舞いたい」色々な想いを叶えた後の利用者さんの笑顔は、私たち職員にとって最高のプレゼントです。これからもこの笑顔が絶えないように利用者さん一人ひとりの想いを大切にしていきたいと思ひます。



長い間、ご愛読ありがとうございました。今後は
インスタや YouTube (おばあチューブ) を通して
あんの様子を発信していきますので引き続きよろしく
お願い致します。

ここだけの話・な・し



ここウオーク 新春もちつき会 ～高級もちに高級いちごを添えて～

「イチゴだー!!おいしい♡」と歓声が上がって大成功に終わったもちつき会。関係機関や地域のみなさまのたくさんのご協力、ありがとうございました。おもちの元気とパワーで、新年度も楽しみましょう!!これからのこっかも応援よろしくお願いします♪

地域のスーパーで ここ作品展を開催しました♪



お友だちのつながり! 家族のつながり! 親子のつながり!
長い間、ご愛読ありがとうございました!!これからも
こっこの活動の応援よろしくお願いします!!

ひだまり通信休止のため、今後は SNS から情報発信をしていきます。
みなさまからのフォローやいいね! が私たちのやる気につながります。
今後とも応援よろしくお願いします!!

浦添市地域包括支援センター

ライフサポートてだこ
ホームページ

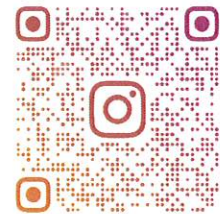


ライフサポート



@RAISAPO.URASOE

障がい児デイサービス
ここ



KOKKODEI

小規模多機能ホームあん

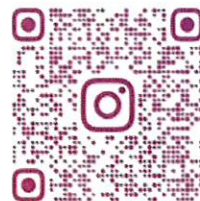


YouTube



@SHOUKIBO_ANNE

デイサービスセンターえん



DAYSERVICE_ENN

ヘルパーステーションりん



@HERUPASUTESHIYONRIN

和顔愛語・起きて半畳寝て一畳

母がくれたジャズ — ナベサダと、11歳の夜 —

以前、この通信にも書いたことがあるが、私の家は音楽とはあまり縁のない家庭だった。ゴルフクラブと歯を磨くことが趣味の親父と、ヒステリックなお袋。そんな二人と暮らしていたので、楽器が家にあるわけでもなく、いわゆる「音楽一家」とはほど遠い生活だった。それでも不思議なことに、音楽は日常のどこかに紛れ込んでいた。車の中では、フォークなのかコミックソングなのかよく分からないカセットテープがよく流れていた。意味も分からないまま口ずさんでいた記憶がある。今思えば、当時の親父の趣味からは想像しづらいカセットが、なぜ車内にあったのかは謎のままだ。けれど、あれが私にとっての「音楽の入口」だったのかもしれない。

11歳か12歳の頃だった。きっかけは覚えていないが、なぜか突然「ジャズ」が気になり、お袋に話したことがあった。するとある日、お袋が私を連れて行ってくれたのが「渡辺貞夫」のライブだった。もちろん当時の私は、「ナベサダ」がどんな人物なのか、曲も分からなかった。それでもサクスを中心に繰り広げられるジャズセッションの迫力に圧倒され、胸をぎゅっと押さえつけられるような感覚のまま夢中で聴き入っていたことを覚えている。その日会場で手に取ったレコードが、私にとって初めての一枚になった。それから40年。今度は私が、11歳の息子を連れてナベサダのライブに足を運んだ。この年齢の来場者は珍しかったのだろう。会場スタッフが息子に声をかけた。「ナベサダさん、好きなの？」息子は一言、まったく悪びれることなく答えた。「わかんない！」あまりにも率直な返事に、私は思わず「私もこのくらいの年でライブに来たものですから…」と、よく分からないフォローをしこの場から離脱することだけを考えていた。ライブが始まり息子があの時間に何を感じたのか、何が残ったのか。正直なところ分からないし、特別な期待もしていない。ただ、自分が体験したのと同じ年頃に同じ空間に連れて来ることができた。そのことに、少しだけ満足している自分がいた。そして同時に、あの日お袋がどんな思いで私をライブに連れて行ったのか、今なら少し分かる気がしている。あの頃のお袋は、私がジャズを理解できるかどうかなど考えてはいなかったのだろう。ただ「気になっているなら、本物を一度聴かせてやろう」それくらいの気持ちだったのかもしれない。あるいは、「こんな世界もあるんだよ」と、私の知らない景色を少し見せてみたかったのかもしれない。親というものは案外そういうものだろう…。何かを教えようとしているわけでも、残そうとしているわけでもない。ただ子どもの人生のどこかに、ささやかな「きっかけ」をそっと置いておこうとしているだけなのかもしれない。今になって思えば、あの日のライブは音楽以上にそんなお袋の気持ちを残してくれた時間だったのだと思う。もちろん、それもこれも渡辺貞夫(1933年生まれ)が、今も現役でサクスを奏で続けてくれているおかげだ。音楽というものは、ときどきこうして親から子へ、静かにバトンのように手渡されていくものなのかもしれない。そこにはきっと、言葉にしなかった親の思いも一緒に渡されているのだろう。