

立ち止まったり、考え込んだりする時間もまた、 これまでの人生を大切にしている

証なのかもしれません。

心理学者のエリクソンは、人生の後半を「これまでの人生を振り返り、自分なりの意味を見つけていく時期」と表しています。この時期には、「以前のようにできなくなったこと」や「失ったもの」に、ふと目が向きやすくなります。けれどもそれは、気持ちが後ろ向きになっているからでも、弱くなったからでもありません。むしろ、これまで歩んできた時間をひとつひとつ確かめながら、人生をまとめ直していく途中に起こりやすいものだと考えられています。だから、いつも元気でいなければならないわけではありませぬし、無理に前向きになる必要もありません。

気持ちが揺れる時期があっても、それは自然なことです。

春の変化は不調の原因



春は、新年度や職場の体制変更など、世代を問わず多くの変化を感じやすい時期です。また、親しい人の引っ越しや集まりの機会の減少など、気づきにくい人間関係の変化が重なりやすい季節でもあります。

こうした変化は、慌ただしさがひと段落する五月ごろになると、静かに心身に影響を及ぼします。体の重さや外出のおっくうさ、理由のはっきりしない気分の落ち込みなど、いわゆる「五月病」と呼ばれるものです。ですがこれは怠けではなく、「変化に体が少し疲れている状態」と考えられます。春先のがんばりがひと段落し、環境の変化や気温差、連休による生活リズムの乱れによって心身のバランスが崩れやすくなっているのです。五月病は、「少し立ち止まって休もう」という体からのサインかもしれませんね。

ひとりと向きあう。

社会福祉法人溪仁会では「ひとりと向きあう。」をスローガンに掲げています。

ひとりひとりに、それぞれの人生と時間があり、感じ方や迷い方も違います。ふと思い出す景色も、誰かの言葉も、その方にとっては大切な人生の一部です。少し立ち止まりたくなる瞬間や、不調を感じる日も、その方なりの大切な過程の一部だと考えています。

「今は休もう」という選択も含め、その方自身の判断が尊重される日々を支えること。そのために、生活の中で必要な支援を積み重ねながら、これからもひとりひとりと誠実に向きあってまいります。



喜らめき銀河タイムス

きもへつ喜らめきの郷・るすつ銀河の杜

ひとりと向きあう。

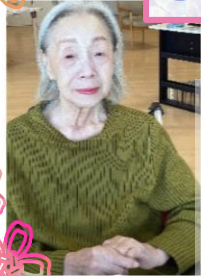


社会福祉法人 溪仁会 経営理念
一. 安心・安全
二. 信頼・満足
三. 地域に貢献

ビューティー
タッチ
セラピー

実施しました!

スキンケアやメイクを通して「肌に優しく触れる」ことで心身の健康や笑顔、元気を引き出す介護美容法です。



認知症カフェ・きらり活動レポ



定期開催1回目、「コミュニケーションの基本」について学習しました。認知症の方への接し方「あるある」に、参加者の皆さまも納得のご様子でした。

次回: 5月19日(火) 午前10時~。喜らめきの郷にて。
申し込み不要(当日参加大歓迎!)・コーヒー代100円



WorldFestival

ワールドフェスティバル
～世界の料理や文化体験～



留寿都村公民館で、ワールドフェスティバルが開催されました。各国の伝統的な食べ物や服装などの文化交流の場となり、有意義な時間となりました。当施設ミャンマー出身の職員は、ココナッツゼリーの「チャウキヤウ」、ココナッツ団子「モンロウイエイポウ」を作り、皆さんに食べていただきました。頬（ほっぺ）に白いお化粧の様に塗ってあるのはミャンマーの「タナカ (Thanaka)」といいます。約2,000年前から使われる天然の美容・スキンケア用ペーストです。ミカン科の樹木を石板ですり下ろして作り、日焼け止め、冷却効果、虫よけとして女性や子供の顔に塗られているそうです。スキンケア（美肌・ニキビ予防）等美容効果も期待できます。（写真参照）



タナカの木片です。



外国籍職員と地域でいっしょに



近年、介護の現場では人材不足が課題となる中、当施設では外国籍の職員とともに日々のケアに取り組んでいます。言葉や文化の違いはありますが地域で安心して働き、生活できるよう、「仕事」だけでなく「暮らし」や「人とのつながり」も大切にしたい支援を行っています。分かりやすい日本語を使った指導や生活面での相談対応、地域行事や施設イベントへの参加などを通じて、職員同士や地域との交流を深めてきました。今回のワールド

フェスティバルも、良い交流の機会となりました。外国籍職員が長く働き続けることは、介護サービスの安定だけでなく、地域に新しいつながりや活力を生むことにもつながります。これからも当施設は、国籍に関わらず誰もが安心して働ける環境づくりと、地域に開かれた施設運営を進めてまいります。

～相談することの効果について～ 認知症カフェに期待される役割の一つ～

カタルシス効果（感情の解放）： 悩みや不安を口に出す

ことで、精神的な苦痛が和らぎ、安心感を得られる。

共感と安心： 同じ悩みを持つ人々と出会うことで、「一人ではない」という感覚を得て、心の負担が軽減する。

新しい解決策の発見： 過去に同様の問題を克服した人から具体的な体験談を聞くことで、合理的なアプローチがわかる。

頭の整理： 話すことで自分の思考が整理され、悩みや不安の本質が理解できる。

新たな視点： 自分一人では思いつかなかった視点や解決策を、他者からの助言で得られる。

まずは一人で抱え込まず相談することが第一歩ですね！

