

# 出町茶論だより

でまち さろん No. 60

2020.8.1

## 新しい社会交流

“出町茶論だより”が、60号を迎えました。月1回発行を基本（途中何回かさぼりましたが・・・）として、1号から数えて5年ちょっとになりました。

2014年3月のオープンした当初、3時間のデイサービスで、お風呂が無い、食事もない、マシーンもないのいないづくしで、何をすところ？と不思議がられました。そこで、ケアマネジャーの皆様を知ってもらおうと始めたのが“出町茶論だより”でした。

← 第1号は、単色刷りの印刷でした。

出町茶論の運営を始めるに際し、サービスの考えを厚生労働省の介護予防の定義と意義を引用し、次のようにしました。

ご利用者の要介護状態の発生をなるべく遅らせ、要介護状態にあってもその悪化を出来る限り遅らせて、さらに軽減を目指すために生活機能や自律のための社会参加の向上を目指し、ご利用者、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質の向上の個別ケアを目指します。

また、高齢になると人との繋がりが疎遠になりがちです。しかし、人は集団の中で生活することで進化してきた動物であり、孤独は人の心身の衰えを加速します。孤独から孤立にならないための社会参加が必要です。

社会参加の必要性は、フレイル予防の3要素、栄養・運動・社会参加の中でも、もっとも大切なものとされています。

イギリスでは、孤独に困っている人が急増し、社会問題となっており、2018年に政府が孤独担当相を創設しました。孤独は年齢に関わらず世界的な問題となっています。



ご利用者ごとの個別ケアとは何か、社会参加とは何か、これらを具現化するために、出町茶論として何が出来るか？を日々考え、試行錯誤を繰り返しながら、行ってきたことを“出町茶論だより”に掲載してきました。

ご利用者一人ひとりの生活支援を行うとともに、超高齢社会を生きる我々が、次の世代に何を引き継ぎ、何を残さなければならぬか答えはなかなかありませんが、常に課題として探究しています。

◆どうぞご利用のお問い合わせ下さい◆

出町茶論(でまちさろん)

☎075-204-4716

京都市上京区寺町通今出川上る表町21 市川ビル

<https://demachi-salon.site/>

## 買い物もリハビリ



出町茶論の近くに、榊形商店街があります。近年、出町座と言う映画館ができたり、度々、テレビの旅行番組でも取り上げられていたりしています。ご利用者の中で、この商店街での買い物を楽しみにしている方が何名かおられます。日常生活動作の中での買い物は、当たり前に行っていた作業ですが、歳を重ねると、買い物に中々行ける人も少なからずいます。

出町茶論では、少しでも社会生活を取り戻してもらうために、買い物を一緒に行っています。料理の食材を考える、季節の野菜を見る、お店の人とのやりとり、お金の支払など、すべてがリハビリです。障害のない生活に戻することは、容易いことではありませんが、誰かの手助けがあれば、生活ができることを、だれもが考えなければならぬことと思います。



## 動画を見て頭の体操

体を動かした後は、頭を働かせます。ユーチューブにある動画から左右の絵の中の間違い探しや、地方の名産品から都道府県を当てるなど、色々な問題を皆さんに考えてもらっています。下の動画は、文字を並び替えて食べ物当てるクイズです。頭を働かせる楽しい時間です。



## 夏野菜収穫

今年はいきゅうり、なすび、ミニトマト、甘ピーマン、甘とうがらしの夏野菜の出来がよく、毎日のように収穫をしています。ご利用者に収穫いただき、他のご利用者にもおすそ分けしています。ミニトマトも本当のトマトの味がしました。



## ツバメの巣立ち

今年も出町茶論と同じ町内のお店の軒先に、ツバメが巣をつくり雛が孵りました。歩いて送迎同行のご利用者と一緒に、雛を見上げて、雛の成長を見ていました。先日、子ツバメたちが巣立ちました。ちょっと寂しくなりましたが、また、来年会えることを楽しみにしています。

