

出町茶論だより

でまち

さろん

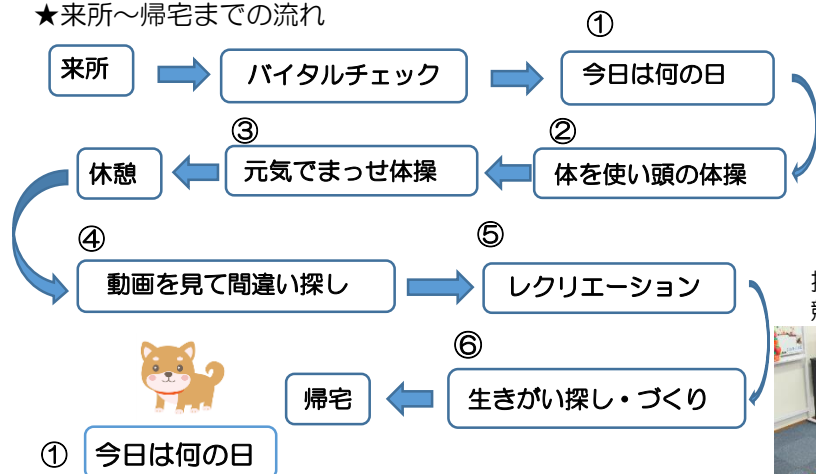
No. 73

2022.9.1

出町茶論ってどんなことをするデイ？

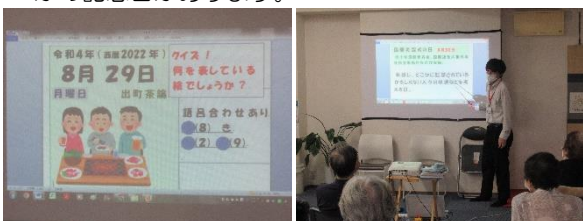
出町茶論ってどんなことをするデイですか？トレーニングマシンはありませんし、お風呂も食事もない。そんな出町茶論は、歳を重ねても好奇心を持ち前向きな生活ができて、今日を楽しく過ごせるように、ご利用者個々のQOL向上のため、何ができるかを考えて提案しています。

★来所～帰宅までの流れ



① 今日は何の日

日々、変化の無い生活をしていると、今日は何月何日？何曜日？が分からなくなってきます。日にちを気付いてもらうために、その日の記念日から日にちを意識してもらいます。365日、一日一日何かの記念日があります。



② 体を使い頭の体操

次に体を使い頭の体操。左右の手・指を違う動きをしたり、感情表現を体で行ったりと、職員が創意工夫してご利用者の頭を働かせます。

手拍子と両手グー、チョキ体操

脳トレの時間です！
声を出して歌を歌えながら、指と足を動かしましょう！



1から15まで声を出して歌える追加：リズムに合わせて、手拍子追加：リズムに合わせて、足踏み追加：3の倍数の時は両手をグー追加：5の倍数の時は、両手をチョキ、と笑顔！
（※15の時の手はチョキ優先）

グーチョキパーきつね 体操

脳トレの時間です！
指を使って、脳を活性化しましょう！



③ 元気でまっせ体操

体操は椅子に座り、動画を見ながら行います。この体操は大阪大東市で介護予防体操として市と地元大学が共同で作り、現在は大阪府下だけではなく、全国の市町村で行われています。

大東元気でまっせ体操

～座位体操～



約15分
体操をします。

④ 動画を見て間違い探し

体操の後の休憩時間で、ネットの間違い探しで気分転換！2枚の絵から3か所の違う箇所を見つけます。3問題出題します。



⑤ レクリエーション

投げる・蹴る・飛ばす・打つなどの動作で、少し緊張しながら競い合う、楽しいレクリエーションを行います。



ボールを蹴る

輪投げ

紙飛行機を飛ばす



風船を打つ



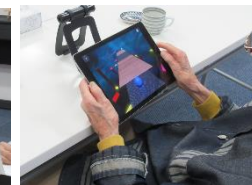
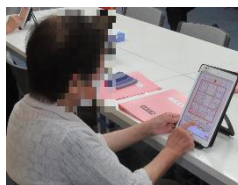
ボールを投げる



ダーツ

⑥ 生きがい探し・づくり

歳を重ねても、好奇心を持つ、新たなものに挑戦する。また、今まで当たり前前に出来たものができなくなったけど、きっかけがあればやってみたい、一人ではなかなかできないが、他の人となら一緒にできそう、教えてもらえればできるかも等々を、出町茶論ではご利用者とともに、生きがい探し・づくりを行っています。



Wi-Fiを入れていますので、パソコン、タブレットでネットを学び、楽しむことができます。初めての方も好奇心を持ち挑戦されています。



正面のスクリーン見ながら行います。



裏面も御覧下さい

⑥ 生きがい探し・づくり つづき

スマホも持ち下さい。電話をかける、メールをするの基本操作から少し進んだワザもお教えします。



★出町茶論から車で3分の場所に畑を借りています。種を蒔き苗を植え、水撒き、肥料を与え、作物が育ち、そして作物の収穫。軽作業を行い自然と触れ合える時間を作ります。



看板

苗植え

肥料を与える



作業の合間の休憩

収穫

収穫



立派な野菜が収穫できました

★出町茶論と同じ町内に榊形商店街があります。テレビの旅紀行などで紹介されたり、「たまこまーけっと」の「うさぎ山商店街」のモデルになった場所です。今まで当たり前だった買い物に出かけていても、行けなくなってきた、など、歳を重ねるとこのようなことが起こります。商品を選び、買うことで頭を使い、もう一度買い物の楽しさを感じてもらおうお手伝いをいたします。重たいもの、嵩張るものもOK！です。商店街には昔ながらのお店、魚屋さん、乾物屋さん、豆腐屋さん洋品店があり、お店の人との会話も楽しみ、スーパーもあります。



魚屋さんで品定め



果物選定中



◆これら以外に季節に合わせたプログラムも行っています。

※ 地域交流



★地域交流で榊形商店街の夏祭りの七夕に笹飾りを出しています。

★地元京極幼稚園にクリスマスに図鑑をプレゼントし、園児達からzoomで歌をお返ししてもらっています。



◆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/>

曜日(月～金)によって、ご利用頂ける日がありますので、どうぞ、お問い合わせ下さい。

午前(9:30～12:30)

午後(14:00～17:00)

送迎範囲はお尋ね下さい。

★コグニサイズで頭を働かせ、体を動かして認知機能を活発にします。思い出語りで昔のことを思い出しての回想法も行います。



★ご利用者のご様子から、どのようなサービス提供をすればよいのかを検討して、脳トレプリントや、音読で声を出すなども行っています。



脳トレプリントに集中

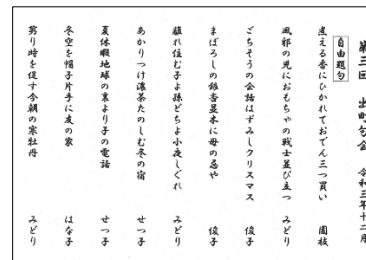
職員と声を合わせて音読

★趣味で俳句をされていた方もおられますが、出町茶論で始められた方もおいでになります。趣味の再発見で頭を捻りながらも楽しく俳句されています。

音読は職員と一緒に声を合わせて行います。教材は、宮沢賢治の作品や孔子の論語です。

終戦の
放送聞かした十四の夏
緑なす
並木に色添えサルズベリ
夜濯や
今日惜哉の子の涙

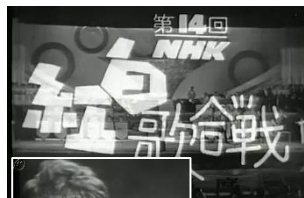
八月旬会



旬集

※ ちょっと、ときどき回想

NHKの回想法ライブラリーから昔の映像を見て、その時あなたは何をしていましたか？を回想してもらいます。



昭和38年 梓みちよ

「今日は赤ちゃん」

この動画をみて思い出してみよう

- ♪「紅白歌合戦」を知っていますか？
- 映像の中に知っている歌手はいますか？
- 「紅白歌合戦」を家で、どんな風に見ていましたか？

◎もう一度再生

👁一覧にもどる