



滋賀大学 マレーシア人留学生と共に



畑作りや園芸が得意なご利用者から教わりながら、共に作業します



室内活動にも参加。異文化・多世代交流の時間になっています。

滋賀大学のマレーシア人留学生が、ボランティアとして毎週当センターを訪れ、ご利用者と一緒に畑作りや園芸などに取り組まれています。ご利用者と共に畑で苗植えや収穫をしたり、ご利用者には難しい力仕事を担ってくれたり、作業の大きな助けになっています。作業後はおしゃべりしながらお茶を飲んだり、畑の野菜で作った煮物を試食したり、楽しく過ごしています。ご利用者は留学生に興味津々で「この歳になって外国の人とお話するとは！」と新たな刺激になっています。また、留学生にとっても日本の高齢者から直接話を聞く貴重な経験となっているようです。ご利用者の若かりし日のお話を聞いてうなずいたり、「原爆を体験した人のお話を聞いて驚いた」などの感想も聞かれています。雨の日は室内活動にも参加し、ご利用者と交流を深めています。今後も、畑作りはもちろんのこと、カフェやマレーシア料理教室など、色々な活動を共に楽しみたいと考えています。

北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器や電子レンジなどを使用して、帰宅後おかずになる一品や、皆で軽く試食できる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します