

きょうと福祉倶楽部だより

2009年6月号



紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、いかがお過ごしですか。

6月といえば梅雨ですね、雨ばかりでじめじめした毎日が続きますが、梅雨の合間にさす日差しにこれからやってくる暑い夏を感じる今日この頃です。

さて今回は、そんな暑い夏を皆さんと乗り越えていくために夏の体力づくり…夏の過ごし方について考えていきましょう♪

暑い季節に一番大切なこと…やはり…

水分補給

ですね。

水分補給＝水を飲む

だけでは、楽しくないし美味しくないですよ♪

目安は食事以外に1000ccと言われてますから、

なんだか大変そう…

ですが、いろいろ工夫することで水分を補給することができます。

とっても暑い日は氷をほおばってもOK (^ ^) v

水だけじゃなく、冷凍ミカンやスイカ、ゼリーなんか良いですね♪

汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクなども効果的です。

塩分の補給も忘れずに…

塩分って?!

難しく考えないで塩昆布なんかを口の中にポイッと。これでOK。

いつでも水分や塩分を摂れるように手の届くところに常備しておくことも大切ですね。



暑い夏の季節どうしても…

食欲不振(*、*)

になりがちです。食欲がおちると栄養不足になり、免疫力もおちてしまいます。

免疫力が低下すると、すぐに風邪をひいたり、床ずれなどになってしまうこともあるので、なんとか工夫して食欲アップしていきましょう。



食欲アップの方法として、我が家では味に一手間加えます。

カレー味なんかは定番です。

香辛料が食欲も刺激してくれるのかも… (^o^)/ 薬味を加えるのも良いですね。

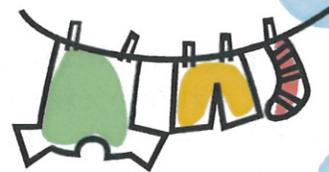
それと…

本当は薄味が良いのかもしれませんが夏は少し濃い味付けにすると食欲が増すような気がします。

あと…器をガラスにして涼しさを演出したりしています。

夏は

通気性&清潔



を心がけ、あせもなどの皮膚のトラブルを予防することもとても大切です。

こまめに着替える。清拭、シャワーなどの回数を増やすのも効果的です。

ヘルパーと相談し、気持ちよく夏を乗り越えましょう (^o^) ♪

習慣は変えようとしなければ、すぐに悪習となる

初代カンタベリー大司教 聖アウグスティヌ

あなたの声 投稿お待ちしております♪

みなさんの身近に起こったエピソードやイラストを募集しています

こんなこと知って欲しい、やってほしい、ご意見、ご感想 etc…

なんでもOK です (^ ^)

イニシャル 匿名希望 OK きょうと福祉倶楽部 おたより係まで



発達変化する子どもの力に依拠すること

教育と人間関係の相談室カナ
代表・木下秀美(精神保健福祉士)



親子関係がうまくいっていない、と言われるケースが少なくありません。中でも、父・娘関係が目立ちます。

娘を憎いと思う父親は滅多にいないはずですが、関係性がうまく持てない理由として考えられるのが、

「何を考えているかわからない」「どう接すればいいのかわからない」という言葉に隠れているわが子に接するスキルの少なさです。毎日の仕事に追われ、仕事を通しての様々な対人関係で疲れて帰るわが家で、家族との人間関係もうまくできる、という父親は表彰状ものかも知れませんね。

一方、娘の方とは言う、「お父さんは嫌い」と言ってはばからなかつつものも見受けられますが、よく話を聴いていると、本当は「もっと自分のことをわかってほしい」「もっと関わってほしい」...と、表現する言葉とは裏腹にお父さんのことを求めているのです。

つまり、双方、基本的には求め合っている。しかし、その仕方が「わからない」ために素直な気持ちを伝えたり、行動化したりできないでいて、それらができない自身に「引け目」を感じ、「難しい...」と手をこまねき、徐々に距離を広げてしまう状態になってしまっているようです。

小学校5年生頃から、そんな関係性を気づき始めた女の子は、その距離感から「わかってくれない父親」「話を聴いてくれない父親」と固定的にとらえ始め、距離を広げてしまいます。そして父親もまた、そんな娘の言動により関わることをためらってしまいます。でも、その関係性がずっと続くケースばかりでは無いようです。娘が思春期の課題をゆっくりと、かつしっかりと越えて行く中で、父親の存在や自身の依存心のありようを前向きに考えられるように成長してくれるからです。

もちろん、仲良しの父娘関係のまま、娘の思春期を過ごされる家族もおられます。遠からず近からず、引け目を感じることなく深入りもせず、といった程良い距離感と、いつも「関心をもって見ている」「いつでも話を聴くよ」という父親の態度と、娘の成長を信じて見守る姿勢が大切なのだらうと思えます。子どもたちは、着実に発達変化していってくれます。

逆に、してはいけないのは、子どものすることに対して細かく干渉し、禁止・抑制ばかりをしてしまうことでしょう。家庭が(少なくない)学校と同じように窮屈で不自由で自尊心を奪われる環境に感じられると、子どもたちは本当に居場所を失ってしまいますから…。

沢内村って知っていますか？

秋田県境にある岩手県和賀郡沢内村。

奥羽山脈の奥深く、周囲を標高1,000m級の山々が囲む盆地にあり、冬季は2m以上の積雪、人口僅か4000名ほどの貧しい村です。日本経済が高度成長時代に入ったころ、その発展に取り残されたかのように「貧困・多病・豪雪」という三重苦を背負わされた村でした。

しかし、その村は、それらの困難の前にひれ伏すのではなく、村長の努力と村民の協力でそれらを逆手に取って全国に先駆ける輝かしい業績を築き上げました。

この小さな村が、再び日本の医療、福祉の先進地として注目を浴びています。

1961年、国に先駆けて乳児医療費や老人医療費の無料化を行い、1962年には、とうとう乳児死亡率がゼロという画期的な記録を達成し、その後も幾度となく、乳児死亡率ゼロを記録しています。

さらに、全村民の生命を守るために、健康の増進、予防、検診、治療、社会復帰まで一貫した地域包括医療体制を築き上げました。

今や、沢内村は、「自分達で自分達の健康を守る村」と評されるようになりました。貧しさが命を奪う村を村長、村民の努力で命が輝く村へと変貌させたのです。

いま、日本は受益者負担の名のもとに福祉や医療を購入する時代となり、貧しい人々が切り捨てられる悲しい国になろうとしています。

私たちが生活するこの乙訓でも、障がい者や高齢者が「健康で文化的な最低限度の生活を営む」(憲法25条)ための福祉サービスを「行政が何処までやるのか」と必要最低限のサービスをも抑制しようとする流れも見られます。生命を守るために村長、村民が一体になり福祉、医療制度を作り上げた沢内村。その対局に、命よりも財源という行政。

かつて沢内村の深沢村長は「命あつてのものだねであり、ものだねあつての命であつてはならない」と強調されていました。

私たちが求めるものは沢内村のように誰もが安心して命の営みを続ける事の出来る町です。その沢内村の歴史を描いた「いのちの作法」をきょうと福祉倶楽部主催で開催します。

沢内村の経験をこの乙訓地域でも実現できることを願い、多くの行政、医療、福祉関係者に見て頂きたいと思えます。(有田)



日時 11月14日(土) 14時

場所 長岡京市中央生涯学習センター(バンビオ)メインホール

有限会社 おとくに福祉研究所

きょうと福祉倶楽部

〒617-0824

長岡京市天神4丁目7-12 ハイツ東台101号

TEL 075-958-2560 FAX 075-957-2808

E-mail kyoto-care@club.email.ne.jp

