

笑う門には福来る



先日の台風 25 号の影響で静岡県浜松市で広範囲にわたる停電がありました。一切の情報源から遮断されてしまうことはもちろんのこと、在宅で呼吸器を使っている方はバッテリーの充電が切れてしまったらと、いざという時の対応がわからず困ったそうです。

日頃白山に守られている小松市ですが、例えば停電時に何が必要か、個人の生活状況にあわせて一度整理をし、準備をしておくことは非常に大切だと改めて思いました。「準備あっての安心」、どーんと構えて日々を過ごせたら“花まる”ですね。

“聞き書き” ご存知ですか？



「聞き書き」とは、お年寄りのお話を聞き、その方の語り口調で書き起こし、一冊の本にしてプレゼントする活動です。

「楽しかったこと」「嬉しかったこと」「辛かったこと」「悲しかったこと」を話して頂くことは、その方の立派な「生きてきた証」となります。又、お話を聞くことで昔の町並みなど時代を感じることもできます。

8月末に岩手県一関市で「第5回日本聞き書き学校」が開催されました。全国から総勢 160 名の方が参加するほど（ややのいえからも榊原とPTの松村が参加）、現在、医療保健福祉従事者を中心に聞き書きをする方が増えています。

話をすることで、生き生きとした表情を見せてくださったり、自分のしてきたことの意義を「こんなにも頑張ってきたんだな」「まだやることがある」など肯定的にとらえることが出来、心のケアにもつながるという効果があるからです。



訪問の際、聞き書きを間にしてご利用者様のお話を伺うことで、ややのいえの4つの理念の1つ「**人として出会う**」ことができるのです。そして、そのことが単なる看護で終わるのではなく、プラスαの訪問看護につなげることができています。

これからも若い？スタッフにどうぞ皆様のお話をお聞かせ下さいね。

NPO 法人 いのちにやさしいまちづくりほほほねっこの「**聞き書き文庫**」が、ややのいえの玄関スペースに設置してあります。ご自由にご覧頂けます。

又、偶数月の第一土曜日の10時から上記法人主催で「聞き書きカフェ」を開催しています。ご自分も聞き書きをしてみたいと思われる方は、是非お申込み下さい。

今回は12月1日です。【お申し込み】23-7307まで





看護師さんのちょっと一言いいかしら？

よくなってよ

皆さん、先月のなりきりロダン大作戦！は実行できていますか？

正しい姿勢の次は **うんち力アップ大作戦** です。



さて、皆さんのうんちは何番でしょうか？

4番が最高のうんちで、毎日4番が理想ですが、実はうんちは、食生活・運動のほか、ストレスなどの影響で日々変化します。そこで、

「うんち力」三カ条

作
る
う
ん
ち
力

食べ物が重要

野菜や豆類、イモ類、海藻、キノコなど、食物繊維が多い食品を使った食事を、よくかんで食べるべし

育
成
の
う
ん
ち
力

善玉菌の多い腸内環境を保つ

ビフィズス菌、乳酸菌を多く含むヨーグルトや乳酸菌飲料を毎日とるべし

出
す
る
う
ん
ち
力

腸腰筋を鍛える

※背骨、骨盤、股関節をつなぐ筋肉のこと

歩くべし。スポーツなどで、楽しく体を動かすべし

このように、ちょっと意識して日常生活を送るだけで、4番に近づけるのです。

うんち力アップ、意識し過ぎてアップアップにならない程度に、家族みんなでチャレンジしてみましよう(^) **目指せ4番！**



祝 4番出ました
記者会見



information ♪

「コミュニティスペースとんとんひろば」

小松市小馬出町 35-1

11月17日(土) オープン

地域のみなさんの拠り所、そして、全国初のおまかせうんちッチ(排泄相談窓口、便育、POO 伝ジャー、POO マスター養成拠点)が11月17日(土)にオープンします。当日はオープン記念イベントを行います。どうぞお誘いあわせのうえお越し下さい。

今年もやります！11月18日(日)

レッツうんちコミュニケーション

～チャレンジうんちであなともうんち博士になろう～

今年も腸内フローラでおなじみの辨野義己先生、「うんち うんぴょ うんご」の絵本でおなじみの村上八千世先生がゲストです。

他ちびっこコーナーやリラックスクーナー、展示コーナーと盛りだくさん！

是非、チャレンジうんちで盛り上がりましょう。

**次回のややつうしんでチラシを同封致します。
どうぞお楽しみに！**