

にじだより

NIJIDAYORI

別府リハビリテーションセンター
障害者支援施設にじ 広報誌

第23号 2023年10月



- ▶ 卓球バレー大会 2023
- ▶ にじ卒業生のご紹介
- ▶ 糖尿病予防教室を開催しました！



卓球バレー大会2023!

卓球バレーとは・・・

卓球バレーは『バレーボール』と『卓球』を組み合わせたものというイメージしやすいでしょうか。6人制のバレーボールのルールを元に考案され、卓球台を使用します。椅子に座って、ピン球を転がし、3打以内に相手のコートに返すというゲームです。どなたでも一緒に体を動かすことを楽しめるスポーツです!

9月12日、感染症対策を実施した上で、卓球バレー大会を開催しました!



参加された利用者様は大会当日に備え、日々の訓練終了後に楽しみながら練習を重ねてきました。当日は4チームに分かれての総当たり戦。

初めて大会に参加された方もいましたが、声をかけ合いながら、一生懸命ピン球を相手コートに返していました。

試合の合間にはお茶やスポーツドリンクを飲んで水分補給!利用者様やスタッフからの応援もあり、試合は盛り上がりました!

閉会後は、順位関係なくお互いを称えあい、談笑されていました。スポーツの秋!利用者様にとっての交流の場、気分転換に繋がるイベントとなりました。



にじ卒業生のご紹介

「にじ」を退所され、グループホームでの新生活と就労継続支援B型事業所での就労を始められたAさん。1年経過した現在の様子をお聞きしました。

OAさんの平日の1日をご紹介します。

朝6:30に起床。グループホームのスタッフの方と朝の挨拶を交わします。洗濯をして、天気予報をみて、晴れならベランダに干し、雨なら乾燥機をお借りします。その後、朝食を済ませ、身支度をし、靴を履き替えて、就労継続B型事業所の送迎にて仕事に行きます。

就労継続B型事業所で9:30から12:00、13:00から15:00まで仕事をします。今はニラのごみや薄皮をとり、販売の前準備をしています。他にはお歳暮やお中元用に入浴剤などを箱や袋に入れる作業をしています。

15:00にグループホームに帰宅します。少し休んで16:00から入浴をして1日の疲れをとり、夕食です。夜は次の日の準備をします。薬は飲み間違いないようにしっかり確認しています。携帯電話の充電もしておき、生活リズムを崩さないように、自分の体調を整え、0:00前には寝るようにしています。



OAさんの休日の過ごし方です。

土曜日は体力維持のため、ヘルパーさんと一緒に近くのお店まで歩きます。日用品など必要な買い物を行います。雨の日は、タクシーチケットを使って大型スーパーに行き、お店の中を歩くようにしています。お給料は節約しながら使って、たまに美味しいパン屋さんのパンを買うのが楽しみです。



日曜日は体をゆっくり休ませる日にしています。タブレットで電子書籍を読んだり、グループホームの駐車場を歩くなどしています。

○「にじ」での一番の思い出は？

「お茶会です。さんざん飲みまくりました(笑)」 「就労訓練では、掃除は役立ちました。片手ですが工夫ができます。」とお答えいただきました。

毎日の規則正しい生活を繰り返しながらも、「麻痺のある左手足がよくなりたい」と落ち込むことがあると本音も話してくださいました。事業所の方からは「甘えがない」「弱音を吐かない」とお褒めの言葉をいただいています。不自由さは残りながら、生活と就労を継続するために努力されるAさんの姿は、「にじ」を退所された時と変わらず頼もしく感じました。

糖尿病予防教室を開催しました!

糖尿病予防教室を開催しました。

障害者支援施設「にじ」には、脳卒中後遺症の方が多く入所されています。糖尿病は、自覚症状はあまりないことが多いですが、放置しておくと脳卒中の再発につながりやすい病気の一つです。再発予防のためにも糖尿病教室を開催しました。

管理栄養士による食事指導を行いました。
参加者のみなさんと各食品の機能栄養素によってタンパク質や糖質、脂質等の食品グループに分類しました。
実際に茶碗にご飯をとりご自身の適性な量も学びました。

また理学療法士による病気の概要説明と運動指導も行いました。
運動継続の大切さや、足などの皮膚管理の大切さを学びました。

糖尿病は薬の他に食事や運動も大切になります。
病気を管理し再発予防に取り組みましょう。



ご相談・ご質問
お待ちしております!

入所担当：小野



【にじ入所の対象となる方】

社会復帰を目標とされる回復期リハビリテーション病棟を退院された方や地域で生活されている方で

- 18~65歳くらいまでの方
- おおむねトイレが自立されている方
- 常時医療行為が必要のない方
- 集団生活が出来る方
- 障害者手帳をお持ちの方、または申請予定の方
(手帳をお持ちでない方もお気軽にお問合せください)

