



行く春を惜しみながらも、さわやかな初夏の気候を楽しむ日々です。寒すぎず、暑すぎず、散歩には絶好の陽気ですね。ご利用者様との屋外散歩やプチお花見会の写真が届きましたよ！徐々に気温が高くなってきますので、くれぐれも脱水にはご注意ください。目覚めや就寝前、庭仕事やお出かけ前に、コップ一杯の水分補給を心がけましょう。グリーンのスタッフとリハビリを頑張っている方は、運動前後にも水分をとってくださいね。

さて、今月もご利用者様の素敵な写真がたくさん届きました！皆様の生活がより一層充実したものになるよう、これからも精一杯サポートしていきます。

グリーンは『やってみたい』を応援します。



【前橋・K様】片麻痺のあるK様。病気を患ってから料理はお休みのしていましたが、青菜の和え物作りにチャレンジしました。ご主人と作業療法士がお庭で一緒にとった、摘みだて青菜を使用。相談しながら、茹でて、切って、和えて…初めての調理練習なので、まずは部分的に参加していただき、セラピストと一緒に進めました。味付けはシェフのK様がチェック。出来栄は言わずもがな。後半は、理学療法士も合流し、プチお茶会をしました。和え物とお茶菓子を堪能しながら、ご主人、愛犬チャチャと一緒に楽しい時間を過ごせました。

『片手で料理』、次回はフレンチトーストを計画中です。続報お楽しみに！！



【桐生・O様】これまで何回か調理練習を実施しています。認知症のあるO様。慣れ親しんだ料理は手順もしっかり覚えておられます。普段は少し気が散りやすく、一つのことを続けるのが難しいO様ですが、調理は別。1時間集中して取り組むことができます。今回は、ちらし寿司を作りました。たっぷり3合分！撮影は旦那様がして下さいました。「顔を出すのは嫌」と仰っていたO様ですが、初めて顔出しOK下さいました。

忘れてしまうことが増えても、ご本人が夢中になれる活動機会を作ることで、穏やかな気持ちで過ごせる時間を提供していきたいと考えています。



### 我が家のアイドルご紹介♪

訪問は素敵な出会いであふれています。

【前橋・K様】

長女さん宅で飼っているコーギー犬のジャック。4月8日に1歳のお誕生日を迎えました。わんちゃん用のケーキとたくさんのおやつプレゼント…なんと豪華なっ!!飼い主の愛情を感じます。超シアワセ者のジャック、元気に育ってね。



※写真の掲載はご本人の許可を得ています。

### 笑顔いっぱい、届きました☆



（前橋・I様）桜が綺麗だったので散歩に行きました。健康的に生活するため、食事や運動に気をつけていらっしゃいます。優しい笑顔が素敵！

（桐生・M様）訪問時の散歩を楽しみにして下さっています。なんと御年92歳！小柄ですが堅いお煎餅もバリバリ頬張れる強靱な顎と歯をお持ちです。笑顔がとってもキュートなお洒落おばあちゃまです。



（前橋・H様）杖歩行を頑張っているH様。水仙を眺めながらの歩行練習。前回の彼岸花に続き、ロマンを感じる1枚です☆



（前橋・A様）地道に手指のリハビリを続けているA様。インシヤル入りの刺し子バックが完成！担当OTとお揃いです。



（前橋・S様）5月の風物詩が登場しました。立派な真鯉は紫色が鮮やかですね。ミニサイズで並んでいる緋鯉も可愛らしいです。右側に貼られているのは奥様の作品。実にエモーショナルな筆文字アートです。毎回見事です。

（吉岡・N様）3月に95歳(!)を迎えたN様。お孫さんから届いた花束と一緒に記念撮影しました。お肌も姿勢も美しい奇跡の90代！黄色いお花がオシャレなN様にとっても良く似合っています。

（前橋・H様ご夫妻）ご主人も奥様も週2回リハビリを頑張っています。天気の良い日は外の空気を吸って気分転換。とっても仲良しのお二人。いつまでも仲睦まじく…♡



### 投稿コラム第18弾(前橋・K様)

#### 『激励』

私は幼少の頃、両親を亡くした。以来、叔父と2人暮らしだった。学校から帰ると夕食の「すいとん」作りが私の仕事だった。

高校生の頃、校内マラソン大会があり、近所の友人と近くの橋までの7~8キロを練習で走った。本番は14キロ。私は級友をぐんぐん抜き、先頭を走る陸上部集団に追いついた。結果は10位の健闘、担任の先生に陸上部入部を勧められた。一度は断ったが、約半年後のマラソン大会で全校生徒900名中11位になった。再び先生にスカウトされ陸上部入部を決めた。そして県下の高校駅伝大会に出場し、私は8.5キロ区間を走破、我が部は優勝した。自転車で伴走してくれた仲間から「手をふれ、もっとふれ」と叱咤激励を受けながら懸命に走った記憶は今もなお鮮やかだ。

以来、走ることは私の生活の一部であった。朝食と身支度を済ませてから早朝ランニングに出るのが日課だった。市街地を走ったり、時には山道を登り下りしたりもした。陸上部時代は勝つために走っていたが、いつの頃からか勝敗へのこだわりはなくなった。様々な大会に出場し、その土地の美しい景色を眺めながら走るだけで楽しかった。

かつて共に汗を流した同級生の仲間達はこの世を去り、私が最後の生き残りとなった。私自身も生死の境をさまよう大病を患い、体の自由が奪われた。しかし、気持ちはあの頃と変わらない。風をきってぐんぐんと、まだまだ走れる。手をふれ、もっとふれ。