

# 心友

## 第29号

身体障害者療護施設  
「ニューライフ君田」  
広島県三次市君田町東入君 357-1  
TEL 0824-53-2080



## 家族会便り

家族会 中野 幸恵

弟が首の骨を折る大怪我を負ったのは、10年ほど前のことです。一命は取り留めたものの頸椎損傷で四肢の自由が利かなくなっていました。

一年半の入院生活の後、縁あってニューライフ君田のお世話になることとなりました。

施設入所ということで、当初は不安のほうが大きかったように思いますが、徐々に生活にも慣れ、訪ねる度に落ち着いてゆくのが目に見え安心したものです。

パソコンを使うのが趣味の弟でしたが、施設の中では無理なのでしょうか？ そんな心配も取り越し苦労だったようで、ちゃっかりパソコンルームなるものを作って頂き、パソコンライフを楽しんでいます。時折届くメールには、季節毎の周囲の風景や、「野良」改め「事務所の主」の猫の写真などが添付してあったりして、いつの間にかデジカメまで使えるようになっていたのには驚きました。これも施設スタッフの皆様

のお陰と感謝しています。

ニューライフ君田では、春のお花見、夏まつり、年末のクリスマス忘年会など家族の参加できる行事も多く、案内状が届くのを心待ちにしています。毎回趣向を凝らした内容で計画される方のご苦労は大変なものだと思います。ゲストの方の出し物は言うまでも無く、職員の方や利用者の方の出し物も、感心したり笑ったり。弟と二人談笑しながら楽しい時間を過ごさせて頂いています。

また、先日訪ねた日は偶然にも“抹茶コーナー”の日でした。居室前廊下の一角が、見事にお茶席に変身。飾られたもみじの枝や和風の小物がとってもいい雰囲気醸し出してました。「自己流なんですよ」と淹れて下さったお抹茶、美味しかったですよ！ありがとうございました。

施設のスタッフの皆様には、折に触れ季節に触れ、様々な行事を生活の中に取り入れて下さること、日々あたたかく接して下さること、感謝するばかりです。お世話になるばかりですが、これからも宜しくお願いします。



目の前のご馳走にうっとり...

通所

毎年恒例の、家族の方と一緒にバス旅行に行きました。

今回、初声披露という方も、皆さんの歌声が聞けて、とても楽しかったです。



ちょっと緊張気味ですか？

今回は、家族の方と交流を兼ねて庄原の「かんぼの郷」へ行きました。(今回で二回目以上という方も...)

当日は、秋晴れのさわやかな一日となり、限られた時間の中、有意義なひと時を過ごされました。皆さんのおかげで、おおいに盛り上がり、楽しく過ごすことができました。





## アロマテラピー No. 1

### \*アロマテラピーとは

現代、増加しつつある心身症や生活習慣病といった疾患は、ストレスなど目に見えないものが原因であることが少なくない。このような原因に対しアプローチが可能であり、しかも副作用の危険性が少ないのがアロマテラピーである。

アロマテラピーとは、ハーブや果実などから抽出した百パーセント天然のエッセンシャルオイル(精油)を、暮らしのなかで美容や健康に役立てるライフスタイルのことを言う。

### \*香りの伝わるメカニズム

エッセンシャルオイルは揮発性が高いので、空气中に漂う香りの成分が呼吸と共に鼻の嗅上皮へ到達し、香りの情報は嗅細胞で電気信号に変換され、嗅神経を介して大脳へと伝わる。

また香りの成分は呼吸によって肺にまで達し、肺静脈などからも吸収されている。

アロマテラピーでの香りの効果は大

脳辺縁系への影響が特に大きい。大脳辺縁系は感情、記憶などと密接に関わっているため、香りの情報が伝わると過去に経験した記憶が蘇ったり、不快の感情が生まれたりするのである。さらに、香りの情報が大脳辺縁系から視床下部の脳下垂体に伝わるため自律神経系、内分泌系、免疫系にも作用している。脳下垂体に情報が伝わると、それぞれの香りの対応した生理活性物質が分泌される。

例えば、ラベンダーの香りはセロトニンを分泌させるが、これは神経系を鎮静する作用があるので、リラックス効果があるといわれている。

《次回へ続く》



## 作業所

いつもの、昼食中の出来事。

お茶のおかわりができるよう、急須にお茶を入れて、机の上に置いているのですが、いつの間にか、利用者Aさんが、お茶のおかわりを注ぐ係になっています。Aさんは、一人一人におかわりがいるかどうか聞いて時には優しく、時には強引に？お茶を注いでくれます。

また、通りかかった職員にも、こやかに「お茶いる？」と言って、すすめてくれます。そんな姿を見ているとても和やかな気持ちになることもあります。これからもよろしくお願いしますね、Aさん。



### 全国障害者スポーツ大会

今秋、岡山で開かれました第五回全国身体障害者スポーツ大会に、君田作業所の奥チアキさんが、広島県代表として出場されました。

ソフトボール投げと六十メートル走に出場され、銀メダルと銅メダルの素晴らしい成績をおさめられました。

「北海道から沖縄まで、全国からいろいろな障害のある人が集まってがんばっていました。応援してくださいました。皆さんのお蔭でがんばることができました。私が特別なのではなく、ほんの



少しの勇氣を出せば誰でもできますよ。」  
と、皆さんへ応援の感謝と、エールを送られました。

### 温かいお心を

ありがとうございます

NTT O B会 様

星埜 いち江 様

戸田 豊秋 様

市山 浩司 様

吾妻園 様

建労 君田支部 様

菊地 実 様

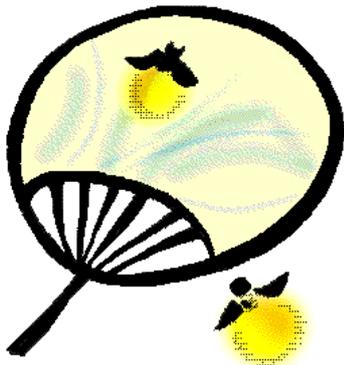
ちんどん屋 様

わらじ座 様

久保 政明 様

慈音楽団 様

夏祭りには、たくさんの方にご協力いただきました。誠にありがとうございました。



### 編集後記

県道沿いに、案山子祭りのかかしが並びました。秋の夕日に照らされて、それぞれに得意顔で立っています。

秋も深まってきた事を感じます。君田作業所では、来年の干支の絵馬が製作されました。その様子が「少し早いお正月準備」として、新聞に載り、テレビでも放送されました。ご覧になりましたか？寒い季節になります。暖かくして体調に気をつけて、忙しい年末年始に備えてください。

