

# Cotton Up



こっとなあつぷ Vol. 120



ふあずで、ラジオ体操をして体を動かすこと。そして、施設の目の前に広がる海岸を散歩することを楽しんでいます。

「余暇」とは、1人1人違う・・・中ページの方は、どんな「余暇」を過ごしているのでしょうか！



歩いて買い物した  
帰り道の楽しみ  
は・・・



これは、海岸を走っている  
馬なんですよ！

## 目次

- ・ 「TDSN (Tanpopo Daily Support News) 43」

Leisure Time (余暇時間)

<2~5 ページ>

- ・ ものとらっくまるちとらっく

<5 ページ>

- ・ 後援会のご案内・ボランティアさん大募集中！！

<6 ページ>

- ・ 編集後記 (編集部)

<6 ページ>

# 「T・D・S・N (Tanpopo Daily Support News) 43」

## Leisure Time (余暇時間)

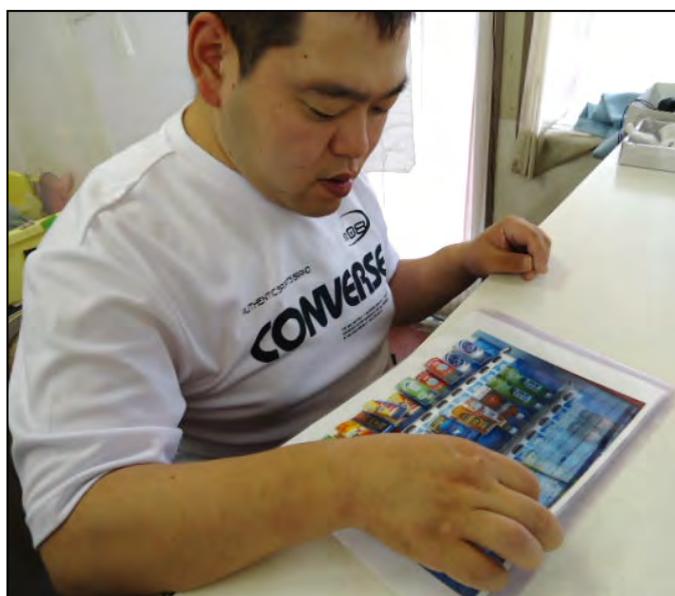
今回は「余暇」について、Tさんが行ってきたジュースを飲む時間、指先トレーニング余暇の2つの事例を報告していきたいと思います。Tさんが有意義に過ごせる余暇の時間を作るため、日々の生活の中から得意不得意を評価し、その得意な部分を活かした、Tさんに合った余暇を提供しました。

### ～今日も1日お疲れ様でした。どれにしますか？～

Tさんは作業が終わると、ジュースを飲んで帰るのが日課です。Tさんにとって、仕事が終わった後にジュースを飲むのは、楽しい余暇の時間であると思っています。

Tさんが好きなジュースを選ぶことが出来るように自動販売機の画像のシートを用意しました。そして、その画像に映っている同じジュースのカードも用意。Tさんには飲みたいと思うジュースのカードを、自動販売機の画像シートの同じジュースの画像の重ねて貼る事をお伝えしました(下写真)。

Tさんは小さい頃からジュースの銘柄に興味があり、中でもコカコーラ・リアルゴールド・コーヒーが大好きで選ぶことが多くありました。しかし、場合によっては、Tさんが選んだ商品が「売り切れ」ということもありました。そのため、第二希望のジュースまで選ぶ方法も伝え、理解していました。そして、より一層、本人が楽しくジュースを選ぶ選択方法に変更しよう。同時に職員からの提案で、ジュースを飲む量も減らすこともチャレンジしてみることをご家庭に相談し、検討をしました。



新しいジュースの提供方法は、自動販売機に見立てた箱に160ml (ショート缶) のジュースを4本並べ、毎日、好きなジュースをその場で選んで頂く方法です。毎日のジュースの補充は行わず、0本になるまで同じ籠の中から選ぶことで、3本の中から選ぶ、2本の中から選ぶ、最後は残りのジュースを取る流れです。この流れを定着させることで、除々にジュースの種類も炭酸系を控え、他の果汁の高いジュースも取り入れることが出来ます。



また、目で見て楽しめることも大切なことの1つであると考え、自動販売機に見立てた箱を作り、Tさんの好きなコココーラのロゴを目立つ位置に貼り興味を引きました。



その結果、今では自分の目の前のジュースを見ながら、どれにしようかと迷っている姿があります。ジュースを1本だけ取って、「明日は、こっちを飲もう」と、そんな言葉が出て来るように残ったジュースを見ているTさんの姿を見て、次の日の楽しみもある様子で、このジュースの選択方法も良かったと感じました。

現在は自動販売機柄の箱を外し、「今日もお疲れ様でした。どれにしますか?」と声を掛け、ジュースが入っているコココーラのロゴが付いている籠ごと渡しています。Tさんは、その中から1本だけジュースを選び、飲む事が出来ています。1日の頑張った後に、好きなジュースを飲み、興味のあるコココーラのロゴを見ながら素敵な仕事終わりの休憩をして頂くことが出来ていると思います。



## 得意なことを活かした余暇

Tさんの指先はゆっくりとした手裁きではありますが、指先を上手く使い器用で指先には力があります。作業でも指先の力を使って道具を握り、指先と手の握力を使い、皮の固いケーブルを剥くことも出来ます。その器用さは、Tさんにとって最大の武器であると思いますので、得意なことを活かした余暇を見付けることにしました。



柔らかい物だからこそ、優しい力の加減で触る指先

新しい余暇活動の1つ目は、小さい玉を入れるプットイン式の道具を提供しました(左写真)。小さい玉は直径1cm程の手芸で使うフェルト素材でモコモコした手触り。見た目は水草の毬藻のようなイメージです。Tさんはカラフルな色に関心がありますので、色々な色を混ぜました。また、今回はTさんの器用さを活かすため、あえて小さな穴の容器を選びました。容器は、100円ショップに売っていたビニールテープを保管する容器を使用。余暇の方法は、小さい玉を1つ1つ取り穴に入れ、小さな玉が全て入れ終わったら終了であることを伝えました。Tさんは、穴を良く見る集中力と、優しい指先の力で小さな玉を潰さないように持つ力の加減を理解しながら、余暇を行うことが出来ました。



また、もう1つの新しい余暇活動では、Tさんの色の理解が出来ているという評価を活かし、3色のピンと、色別の穴の開いた箱を用意し、ピンの色と同じ色の穴に挿し込んでいく余暇です(左写真)。

3色のピンは、お弁当に使う飾り用の爪楊枝。ピンの先は逆三角上になっているため、箱の穴にピンを挿し込んだ時に力を加えることが必要な穴の大きさに調整しています。そのため、ピンを挿し込むだけでなく、挿し込む時に指先の力が必要となり、この穴に入れるという意識も大切になってくることを予測し、考えて作製しました。



小さな逆三角型の突起があることで、穴にスムーズに入らないのは・・・

狙い！！



