



2025 年もよろしくお祈いします

皆さん、今年もとまり木をよろしくお祈いいたします。新年を迎えるにあたり、日本の伝統に則り玄関にはしめ縄、玄関ホールには鏡餅を飾りました。

また、6日には昼食でお雑煮を提供、午後からは防府天満宮に初詣に行きました。お参りをした後は皆で天神餅をいただくという嬉しい恒例行事。境内ではおみくじを引く人、防府天満宮を懐かしそうに歩く人、また帰りに家族分の天神餅を買う人など毎年のこととはいえ、楽しみ方はいろいろでした。



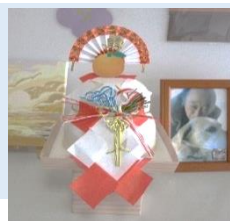
『みんなと語ろう食生活』

これまで『栄養士さんと話そう』というタイトルで行っていたプログラムを1月から『みんなと語ろう食生活』と変更しました。以前は実際に、栄養士さんに来ていただき食生活についての専門的なアドバイスをもらっていました。しかし、最近は栄養士さんの来訪が困難となったため、とまり木スタッフとメンバーさんで食に関する疑問や関心事などを自由に話す時間にしています。今月は「朝食を摂らないメリット・デメリット」「キャベツを使った料理」「ハーブティーをいつ飲むのが良いか」などいろいろな内容について話ことができました。話すことで情報交換ができ互いに「なるほど」と思う事もあり食生活の参考になりそうです。

年始企画；鏡開き

これも恒例になりましたが、年始の企画『鏡開き』を行いました。調理スタッフが腕を振るい鏡餅が見事に美味しいぜんざいに変身！鏡開きは、古くからある日本の習慣です。

鏡餅は、お供えしておろし、開いて食べると意義があるとのこと。今年も健康を願いながら、美味しく残さずいただいて、力を授けてもらったと思っています。



とまり木の個別支援について

とまり木ではメンバーさんのニーズに応じて様々な個別支援を行っています。その中からいくつか紹介します。

- 家電の買い替えや服など日用品以外の買い物に同行し、商品を選ぶ助言などをする
- 身体疾患のあるメンバーさんの他科受診に同行し、必要な支援をする
- 金銭管理の手伝いとして1ヶ月ごとの支出の助言や振り返りをする
- 施設入所をされている家族の面会に行く支援をする
- 手帳や福祉サービス更新手続きなどの手伝いをする
- 1ヶ月のスケジュール管理(予定を立てる)の手伝いをする