

おひさま通信

仲間にとって
余暇活動とは

太陽の里

太陽の里の仲間の暮らしの中で大切にしている柱は ①暮らし ②仕事 ③文化的な活動です。その中で「余暇」を仲間が毎回楽しみにしています。

余暇は人が暮らしていく中で、生活の質を高めるために重要とされています。特に、余暇をいかに活用するかが重要であり、単なる「自由な時間」から「質の高い活動」にまで認識が広がっています。近年、「今日も1日頑張ろう」と思える理由には、「休日の余暇」を支えている人々が増えています。

職員は日常の中で好きな物を食べたり、旅行に行ったり、自分が食べたい物、行きたい場所に自由に行くことができます。新型コロナウィルスが流行し、緊急事態宣言が発出され、生活の維持に必要な場合を除いて、外出の自粛を要請されました。その時に初めて見通しの持てない生活を



経験し、仲間は普段からこのような状況の中、生活をしているのではないかと感じました。この経験は太陽の里の仲間の余暇を考えるきっかけになりました。

仲間たちはなかなか自由に活動することができません。そのため太陽の里での余暇活動は仲間にとってとても楽しみなことで、特別に大切なことです。暮らしの中で仲間から「〇〇食べたい」「〇〇行きたい」などお茶会の時などに意見や要求があがります。コロナ禍になってから仲間の生活は太陽の里の中で過ごすことがほとんどであり、外出することが難しく、余暇のバリエーションも少な

くなってきました。いろんな余暇活動があることで、日々の生活に変化をつけることができます。達成感を得たり、リラックスしたり、暮らし仲間と楽しさを共感しあったり、内容によっては、健康増進、維持を図ることもあると思います。余暇活動は、社会参加の一つであり、社会的な繋がりと交流を持てる大切な機会です。コロナに奪われた日常生活が戻りつつある中、行ってきた余暇活動について報告します。

四季を感じる瞬間

太陽の里で暮らしている仲間にとってなぜ余暇が大切か考えます。私たちは外出をすることで、桜や向日葵などを見て四季を感じ、お店に行くことで、クリスマスやハロウィンなどの行事を知ることができます。しかし、仲間たちは、どうやって四季や行事を感じるのでしょうか。

太陽の里では、毎週日曜日は余暇を大切にする日となっています。必ず仲間からどんなことをやりたいか希望を聞き、その意見をもとに仲間と話し合い、決定しています。仲間だけの意見では、同じような繰り返しになってしまうため、職員が仲間とやりたいこと、感じてほしいことを組み込んで実施しています。春には花見や桜のスイーツを食べ、



冬至にはゆず湯に入ります。季節を感じられるように、その月の行事であるひな祭りやこいのぼり等を各ユニットに飾りつけています。また、今日は何の日かを調べ、ワインの日であればどうジュースを飲むなど、その日、その季節に関連した取り組みを行うことで、仲間には四季折々を感じてもらえるように工夫しています。

秋の行事の1つには「運動会」があります。秋の運動会は毎年恒例になっています。はじめにみんなで行うジョ体操を行い、種目は、バランスボール転がしやパン食い競争ならぬ、駄菓子取り競争、男女混合赤組・白組リレー対決です。一見すると「運動会楽しそう」と思いますが、身体を動かす機会が少ない仲間にとって、普段使わない筋肉の動作をたくさん

することにより絶対のリハビリになります。しかも、普段のリハビリは嫌々でも、楽しみながら行えます。実際、普段は動きたがらない仲間もジャンプをして駄菓子を落としたり、走って玉転がしをしたりとても楽しそうでした。

年始の大勝負

ゴールデンウィークやお正月などの長期休み期間に帰省できる仲間は年々減少しています。帰省がない仲間が、家に帰ることができなくても太陽の里で過ごすことが楽しい、里で良かったと思ってくれるように、長期休み期間中には、普段のユニットごとで行う余暇とは異なり、仲間全員で毎日行っています。夏休み期



間中には射的、年末年始には室内で初詣ができるように、賽銭箱やオリジナル紙幣を作り、おみくじならぬ運試しくじとして、バスタオルやひざ掛けなどを景品にくじ引きを行いました。その中でも1番盛り上がりしたのは、年始に行った棟対抗じゃんけん大会です。各ユニットから先鋒・次鋒・大将の3名を選出してもらいトーナメント戦での対決としました。グーチョキパーを大きく印刷した紙を棒に貼り付け、「じゃんけんぽん！」の合図でお互いに出し合います。それだけでは面白くないので、仲間のやる気ができるように、おやつを順位ごとに差をつけました。1位高級生プリン 2位マンゴープリン 3位コーヒゼリー 4位ウエハース 5位ゼリー 6位ジョアといった内容です。当日、選出された3名へ「よろしくな」「がんばれ！」といった声で送り出す仲間の声が聞かれました。会場へ応援にくる仲間もたくさんいました。

じゃんけん対決では、自分の直観で選ぶ仲間、職員と相談して決める仲間があり、それぞれの性格がよくわかりました。色々と作戦を練り「じゃんけんぽん」の合図で勝敗が決まった時には、会場からの「やったー」「負けたー」と言った声や拍手で大盛り上がりとなりました。高

級デザートを持ち帰ったユニットの仲間は大喜びでした。「ありがとう」「すごい！」と仲間同士で感謝を伝えあえる機会ができたことで、仲間同士の横の繋がりが広がりました。この他にも、ホットケーキや炒飯を作る調理や陶芸やルームプレートを作る工作、散歩や花見などの外出余暇も行っています。

余暇はみんなをつなぐ活動

「余暇」を通じて、四季折々を感じ、内容を工夫することによって、仲間同士の関係性やリハビリに繋がられます。また、仲間それぞれの得意不得意の発見、興味を引かれる内容の発見もでき、個人の日常生活の取り組みにも役立ちます。仕事を頑張り、安心した生活を送ることに、余暇が深く繋がっています。

私たち職員の休日の過ごし方（ショッピング・外食等）と仲間たちの余暇を考えると難しく悩むところですが、それでも「余暇」を考える時には仲間にならなくて欲しいのか、どのような感じで欲しいのかを考えて計画をしています。いろんなとくみをしてみて、表情や反応、「出来ない」「出来る」「ちよつとならやれる」そういったことを見つけれられるよう考えていく職員集団を作っていきたいです。



太陽の里職員 斎藤 恵也
渡邊 彩乃