



新 HIGOROMO

通信

2024年

いつもお仕事お疲れ様です。

今日からスタートした「新ひごろも通信」は、内容も新たに、健康のこと、コミュニケーションのこと、施設や病院のお困りごとなど、いろいろな情報を満載してお届けいたします。お暇なときに目を通していただければ幸いです。



「コミュニケーションは話すことより聞く事に専念すべし」

話す相手の頭の中はいつも様々なこととでいっぱいです。

そんな時に説教されたり、頭ごなしに命令されたりすると、素直に聞くことはできません。そんな時、3分でもいいから相手の話を聞く事に専念してください。



健康に関してのちょっとした話

「こんな人は認知症になりやすい」

- ・体を動かすことが嫌い
- ・人づきあいが悪い
- ・人と話すのがおっくう
- ・好奇心がとぼしい
- ・新しいものには興味がない
- ・あまり笑うことがない
- ・口を開くとグチが出る
- ・あまり人をほめない
- ・どちらかというマイナス思考

主婦と生活社 「ボケ・認知症を防ぐ脳活特攻法101」



ひよっとしたら、朝出るとき、主人と喧嘩したかもしれません。子供が言うことをきいてくれなかったかもしれません。

そうです。その人の頭の中はいつも気になることとでいっぱいです。そんな時はまず気になることを頭の中から追い出してあげることが大切です。

それが聞く事。聞いてあげて「そうなの？そんなことがあったの？」と言ってあげるだけで、相手の気持ちが落ち着いて、あなたの話を聞く態勢になるものです。



「ヤマアラシのジレンマ」

2匹のヤマアラシが寒いから、もっと近寄って温め合いたい、でも近づきすぎるとお互いのトゲが刺さって痛いというジレンマを「ほどよい距離」を保つことで乗り越えるという話です。人間関係の場合の寒さは孤独感とか、依存心とか、独占欲といった複雑な心の動きから生まれてきます。だから「ほどよい距離」といつてもヤマアラシのように単純な話ではありません。でも基本は同じです。

あなたの大切な人という関係を長くたもつ為には「ほどよい距離」を保ったほうがいいということを考えてみましょう。

- ① 誰でも一人になりたいときがあるもの
- ② 相手の一人になりたい気持ちを尊重しよう
- ③ 悪感情に包まれているときはとりあえず離れること

- ④ その人しか見えない距離は近づきすぎ
- ⑤ 本当に大切な人と長くつき合うには、半歩下がってみる

- ⑥ 人は誰でも束縛されることを嫌がるもの

- ⑦ 一つのグループだけに閉じこもらないこと

※誰かと「いい人間関係」をつくるには？和田秀樹著



あじさい祭りに行き来た 阿弥陀寺



方なっているみたいです。
ひごろもそうでは社員、パート、看護師、ケアマネージャーを募集しています。年をとっても長く働きたいと思っっている方は電話待ってますね。



台所はプロの
コックさんが
手間ひまかけ
ておいしい料
理を作ってく
れています。
味噌汁は絶品
でいつも残っ
た具なしの味
噌汁を隠れて
いただきます。
しています。
食事がおいし
い。それはと
っても強い味

ひごろもそうのいいところは何だろ
う？と考えました。
そこで利用者聞くのが一番早い、と
考え、元気な利用者聞いてみると、
「みんなやさしいよ」と気を使ってく
れる方もいらつしゃいましたが、一番
多かったのは「ここはご飯がおいしい
からね」と言われました。

社会福祉法人勝縁福祉会

特別養護老人ホームひごろもそう

ショートステイひごろもそう

グループホームひごろもそう

〒747-0833

山口県防府市大字浜方 8 番地 1

TEL: 0835-28-7706

MAIL: higoromo@cronos.ocn.ne.jp

HP: <http://www.higoromo.jp/>