



R&B (ぷらす) 通信NO. 65 2024 10月号

～ハロウインの時期ですね～

こんにちは！秋も深まり肌寒さを感じる季節になりました。もうじき自然が色づくこの季節、心も体も豊になりますね。さて、10月と言えば、ハロウインや秋の収穫祭や読書の秋、スポーツの秋等々ありますが、私の中ではやはり「食欲の秋」という事で私の冷蔵庫の中を紹介したいと思います。

- ・野菜たちー新鮮なホウレン草やブロッコリー、パプリカなど色どりの野菜がたっぷり
 - ・たまごー朝ごはんには欠かせない、エネルギーです。卵かけご飯がおすすめ
 - ・鶏肉ータンパク質は大事！冷蔵庫内には鶏むね肉やもも肉が常備
 - ・ヨーグルトー朝食には無糖のヨーグルトが欠かせません。
 - ・デザートー疲れた時には甘いアイスクリーム、自分へのご褒美
- とかなり健康を意識した食材を取り揃えています。あなたの家の冷蔵庫は何が入っていますか？
又今晩はどんなおかずを作りますか？

リハビリテーション

BeHappy

〒581-0031 8:30～17:30(土・日曜日)

八尾市志紀町1丁目142番地ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420



「やる気の出るスイッチ」を押してあげよう！

寒くなると何をやるにも億劫になってきます。

そんな時に、こんなぷらす発言をしてみたいはいかがですか？

1. 「今日はどんなことを楽しみたいですか？」
 - 。相手の興味を引き出し、参加意欲を促します。
 2. 「あなたの経験を聞かせてください。とても大切なことですから。」
 - 。自分の価値を感じさせ、会話を通じて積極的になれるようにします。
 3. 「少しずつ一緒にやってみませんか？無理のない範囲で、楽しくやりましょう。」
 - 。無理なく取り組む姿勢を示し、安心感を与えます。
 4. 「私も手伝いますので、気軽に言ってくださいね。」
 - 。支え合う気持ちを伝え、孤独感を和らげます。
 5. 「何か目標を持つと、毎日がもっと楽しくなりますよ！」
 - 。目標を持つことの重要性を伝え、前向きな気持ちを引き出します。
 6. 「あなたの笑顔が見られると、とても嬉しいです。」
 - 。自分の存在が相手にとって価値があることを伝えます。
 7. 「一緒に過ごす時間が大好きです。今日も楽しいことをしましょう！」
 - 。一緒に過ごすことへの期待を表現し、安心感を与えます。
- これらの言葉を使うことで、大切な相手の方が少しでも前向きな気持ちになれるようサポートしてあげると嬉しいです！

Happy「隣同士 こころあたたまるお話し」

Halloween

私と妻は二人暮らしである。



R&B: 齋藤和子



幸いお互い元気なのだが妻は耳を悪くして2年前から補聴器をつけていた。

30歳も過ぎれば互いに不自由な部分があつて当然だと思つていたので気にせず生活していた。そんな私たち夫婦の楽しみは、毎週日曜日に近くの喫茶店へ行つてモーニングを食べる事だ。

本格的なサイフォンコーヒーを淹れてくれる店で一緒にのんびり歩きながら向かうのも楽しい。今日もいつものように窓際のテーブル席に座ろうとすると妻が「今日はカウンターに座りたい」と言い出す

補聴器を忘れたので、向かい合つて座ると私の話が聞こえないというのだ。

確かにそうだと思い、カウンターへ座ると妻もいそいそと隣に座る。

歩いてゐる時はつけていたのに、妻の耳を見ると補聴器が無い。

けれど、家を出る時に妻の耳に補聴器があるのを私は確認していたし、少し離れて歩いていても、妻は私の言葉にちゃんと反応していたのだ。

やっぱりおかしい、と思つた時、カウンターの中にあるスタッフが

「今日は仲良く隣同士でお食事ですか？」といった。

それを聞いた妻がすごく嬉しそうに頷くのを見て、私は黙つてゐることに決めた。

小さな肘が自分の腕に触れるたびに、なんだか無性に恥ずかしいような嬉しいような、不思議な日曜日の朝。

きっと補聴器は妻のポケットにあるはずだ。

