



ふるさと



2025年 3月30号

グループホームあじさい園

ラジオパーソナリティー・フリーアナウンサー三代澤康司（みよさわやすし）さんの「しゃべれば元気雑談健康法」を学びました。テレビと違ってラジオはずっとしゃべり続け、番組を終えたらますます元気になるらしく、浜村淳さんも同じことを言われたそうです。

とりとめのない雑談は人間関係を深め、人と人の距離を縮めます。いい雑談は楽しくなり会話はずみずみ、その時大事なことは人の話を聞くことです。悪い雑談とは、深入りすること、一方的に話すことです。不確かなことを確かなように話すこと、ウソやうその話は広がってしまうので気をつけましょう。三代澤氏は、雑談のための準備として、アウトプットのためのねたをインプットすること、新聞やラジオから、好奇心を持ちいろいろな話を聞かれています。

受け答えのコツであるあいづちは「えーそうなん」「うっせー」「そんなアホな」「知らなかったー」。この言葉をタイミングよく言うと、相手も乗ってきて話はずみずみ、しまいには「あなたとしゃべれて楽しかった」と喜んでくれます。また、その会話の中には大事な情報もたくさんあります。「幸せやわー」「おもしろいわー」「ものしりやねー」と、新たな「コミュニティー」もそこに生まれます。

久しぶりの同窓会でひとり暮らし（理由はさまざま）の65歳の同級生が三代澤氏に声をかけてくれました。「ひとり暮らしの高齢者のためにドンドンラジオでしゃべってくれ。お前を頼りに生きていく」と、おっしゃったそうです。

ラジオはコミュニケーションが双方向で、アナウンサーとラジオの向こうのリスナーが近い存在であることをあらためて再確認され、とても嬉しかったそうです。ラジオの向こうから「えーそうなん」「うっせー」「そんなアホな」「知らなかったー」と、聞かえてきそうに楽しく、これからお互いの脳の活性化のためしゃべり続けていきます。と、ますますがんばるエネルギーをいただきました。

最後に、アナウンサーとして休憩時間にされているお口の体操をご紹介します。皆様も大きく口をあけて、大きな声でためして下さい。

「イウイウイウイウ、イウイウイウイウ」
「エオエオエオエオ、エオエオエオエオ」

プチおはぎを作りました😊

急遽スタッフの閃きで余った白ご飯を使用しおはぎを提供。一口サイズで食べやすくご利用者に好評！！



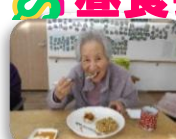
今月も盛大に☆誕生日会🎂

今月は城野様・小寺様の兩名のお誕生日をお祝い。歌のプレゼントに喜んで下さりケーキとコーヒーにも大満足のご様子でした！



中華三味🍜屋食会

今回は餃子と炒飯を召し上がっていただきました。「最近の冷凍食品は美味しいなあ」と感動して下さい、皆様完食されました。



3月の行事

- 3日(火) ひな祭り
- 15日(日) 食事会
- 27日(金) 誕生日会



※塩田医師の定期往診もあります。

鬼襲来！！節分祭り👹

今年も鬼が再来！！悲鳴を上げながら豆をぶつけて大騒ぎの節分祭り。最後は仲直りをして一緒に記念撮影♪

「また遊びに来てや」と、まさかのリクエストもあり、大賑わいの日でした。

