



COZYグループとは

高次機能障害を持つ人たちが集まり、共に協力したり得意・不得意な分野を補い合うグループをCOZYグループと呼んでいます。

4週目は調理/外出訓練へ向けて全員で話し合いを行います。



今回の外出先です。

2月は旧前田邸（目黒区駒場4丁目 駒場公園内）に行ってきました。旧前田邸には、江戸時代に大名であった前田家が建てた①洋館と②和館があります。①洋館は昭和4年、②和館は昭和5年に竣工された建物です。

①洋館はイギリス・チューダー洋式で、玄関ポーチの扁平アーチにも特徴がみられます。個人の邸宅としては、東洋一と評されました。②和館は書院造和式であり、和風の外観と江戸時代以前の建物が少なくありません。

①及び②は共に、国の重要文化財に指定されています。また春は、駒場公園内の桜が綺麗な場所です。事前学習をしてから見学を行い、それを自らの人生に反映する機会を持てたので、自分の人生も見つめ直す機会になったと思います。大名屋敷は、山の手界限にほとんどない建物なので、行く機会があればぜひ立ち寄ってください。

文章：ケンジ

活動内容

リハビリについて

昨年元日の夜、くも膜下出血で倒れた。医師からは難しいと言われた程だったが、5か月間の入院後、トレーニングを重ね、今ではほぼ毎日1時間以上歩き、お酒も飲めるまでに回復している。この間、妻や子供達には随分心配をかけた。友人にはどれだけ励まされ、勇気と元気を貰ったかわからない。まだ後遺症は残るものの、『練習ハ不可能ヲ可能ニス』という言葉信じ、家族や友人に感謝しつつ、復職に向けてリハビリに励んでいる。

文章：スギ

13が飼っていた「こりん」ちゃんです。



世田谷梅まつり



梅まつりは日本で親しまれる祭りです。私たちは東京都・世田谷区にある羽根木公園の梅まつりに行ってきました。羽根木公園の梅の木が初めて植えられたのは1967年（昭和42年）の区議会議員選出記念に55本の梅の木が植樹されたのが始まりです。私たちは平日に行ってしまったので出店はなかったのですが、皆さん梅が開花したのを見たいのと写真を撮りたいのがあって人が多く集まりました。私たちも見て「とてもきれいだな」と思いました。文章：ゆっけ

一言コラム

テーマ：最近一歩進んだ事

13：ネット申請が苦手でした。ちゃんと調べた結果、申請ができました。

スギ：軽いジョギングができるようになった。3km走ることを目標に頑張るぞ。

ゆっけ：去年の3月から東京リハに来ていてPTを行った結果、持久力がついた。

ケンジ：グループで外出する場所に関し、予め情報を得て見学しています。事前学習は、自らの成長を感じます。

YAGI：話すのが苦手だったが、約半年でだいぶ話せるようになった。

王者：去年はスムーズに出なかつた言葉がリハビリした結果、言えるようになった。

栗朋：杖での歩行で新宿の雑踏を移動できることがわかってきました。

インタビューコーナー

OTグループ（おってい）について（グループに参加している中島さんへインタビュー）

レザークラフト：通常4～5名くらいで集まって革を使って作品を作ります。トンカチなど道具を使って革に模様を作り、通常2～5週間くらいで1つの物を作る。模様の作り方や出来上がったものの使い方を考えるのが楽しいです。

園芸：植物によって植える時期により育ち具合や収穫時期が異なるため、植えられるものや植える順番などを考える。それを考えるのが楽しい。

自立訓練からのお知らせ

新しい仲間が増えました。スタッフの中村（作業療法士）です。自立訓練ではそれぞれ違う目標があるのを支えたいと思います。

ご意見 ご感想

皆様のご意見や読んだご感想などお聞かせください。参考にしてCOZYTIMESの内容を充実していきます。

setagaya.seijin@mt.strins.or.jp

東京リハビリテーションセンター世田谷 自立訓練