



なないろ

『時間を有効に活用！』

(幸せをめざして PART 31)

所長 小野 真

6月10日は、「時の記念日」です。時間というものはそもそもどんなものであるかについては、物理学で説明すると大変複雑であるということです。しかし、一つだけ明確なことは、時間は万人に平等に与えられているということです。一国の首相も大統領も一般人でも、あるいは老若男女を問わず、1日が24時間で、1年が365日として8760時間が与えられているのです。

したがって、「与えられた時間を有効に使う」ということがとても重要になります。

例えば、何を優先してやるのかがはっきりさせないで、今やらなくても問題ないことにダラダラと1日3時間毎日費やしたとしましょう。3時間×365日＝1095時間になります。1日24時間ということは決まっています。その中の8時間は睡眠に使います。残りの8時間は虹の家で作業します。あとの8時間が自由に使える時間です。利用者の皆さんは、特に、この時間を、意識して大切に使ってほしいものです。

その日にしなければならない事を早く始めたり、早く寝て早く起きしたりすることで時間を確保して一日の自由時間を増やすこともできます。「掃除・洗濯をする時間や日を決めて実行する」「後です。まだ時間がある。と言って後回しにしない」など、やるべきことを集中して取り組むことで時間を短縮することもできます。

時間が大切なのは、時間は元には戻らないからです。この時間が限られているからこそ無駄なく使いたいものです。

利用者の皆さんは、それぞれ健康面や作業面の目標を立てて、達成できるように頑張っています。時間を有効に使うことを意識して、毎日の生活を有意義に過ごすことができるように、ご家庭でも声をかけていただきたいと思います。

余暇活動～長池公園チューリップフェスティバル～

令和4年4月27日 5月2日(月)



久しぶりにみんなで出かけました。はい！ポーズ



さわやかな青空の下、



ハッピー活動で事業所外に出て！
生活介護の皆さん



渡賀野さん飯沼さんのピースが絶妙の位置！



令和3年度の平均工賃は、15,052円でした。
令和4年度は、15,500円を目指しています。