



アドナイ刊

主の山に備えあり (創世記22章)

発行 社会福祉法人 十字の園
 ケアハウス アドナイ館
 細江デイサービスセンター
 発行責任者 河出 雅代

〒431-1304 静岡県浜松市北区細江町中川7437-8
 電話 (053) 439-1200 (代表)
 439-1212 (デイ直通)
 FAX (053) 439-1211

郵便振替 00890 - 9 - 125741
 E-mail: hm-adonai@orion.ocn.ne.jp
 URL: http://www.jyuji.or.jp/hamamatsu_city/adonai/



入居者勉強会

(2021年4月・6月)



50代60代は「実りの20年」。70代は「黄金の10年」、80代は「新たな10年」という言葉がありました。どう感じますか？ 定年が65歳になり、人生百年時代、老後・余生の概念が変化しました。今、私は「黄金の10年」にいます。

「終活」を始めました。ところが古いアルバムめぐり……よみがえる日は涙そうそうと捨てるものも捨てきれず、持ちません。

その第一歩に「エンディングノート」を手に入れました。エンディングノートとは「自分の人生の終末について記したノートで、また、もしもの時の備えです」。さらに「これは、遺された家族のためだけでなく終活をする上でも役に立ちます」ともありました。

「財産のこと」から書き始めました。預貯金、生命保険、火災保険、不動産、年金や連絡名簿はすぐ書けます。「医療、介護のこと」も書いておけば、延命治療など家族が判断できて助かるでしょう。

何より、残りの人生を充実したものとするため、人生を見つめ直し考えるきっかけとなりました。

(つるかめ)



「愛・トレーニング」

施設長 河出 雅代

とある大手動画配信会社で行われている「リスペクト・トレーニング」というのが話題になっているようです。「リスペクト・トレーニング」というのは、映画撮影に入る前に監督や役者、スタッフはもちろん出入りの業者まで立場を問わず関係する全員にハラスメント（職場での嫌がらせや暴力など）防止についての講義を行うというものです。それも、全員が講義を受け終わるまでは撮影に入らないという徹底ぶりです、強い意志が感じられます。

この講義では、法律上明らかに禁止されていることはきちんと伝え、現場の事例を用いて参加者が意見を交わします。「これをしてはダメ」ではなく「相手に敬意を払い尊敬の念を示すためにこうしよう」というコンセプトで行っているため「リスペクト（敬意・尊敬）・トレーニング」と呼ばれているようです。ハラスメントの白黒を

教えるのではなく「あなたの行動に相手へのリスペクトはありましたか？」と問いかけ、立ち止まって考えるトレーニングなのです。互いにリスペクトしあうことをチームの共通認識とすることで、ハラスメントを未然に防ぎ、誰もが働きやすい環境を作ることが目的としています。

この話を聞いて「何事も愛をもって行いなさい（コリント一六章一四）」の聖句が思い起こされました。愛とはまず、相手を尊敬し、相手の立場に立って理解しようと努めることです。「リスペクトはあるのか」という問いかけは「愛はあるのか」と同じなのだと思わずかされます。人間の考える正しさでなく、愛に基づいているかが大切です。

「私の行動は、愛が足りているだろうか？」と自分に問いかける「愛・トレーニング」に取り組んではいかがでしょう。

福祉情報 — その149 —

アルツハイマー新薬米国で承認

エーザイは8日、米国のバイオジェンと10年がかりで共同開発したアルツハイマー病の治療薬「アデユカヌマブ」について米国食品医薬品局により製造販売が条件付きで承認されたことを発表した。

これまでの認知症薬でできなかった、発症の要因となっていたアミロイドβに直接作用する初の治療薬となる。日本でも昨年12月に承認申請されており、早期の承認に期待が高まる。

アルツハイマー病の原因は、脳内にアミロイドβというたんぱく質が蓄積し、神経細胞が死に至ることなどと考えられる。アミロイドβを除去できれば病気を治すことにつながるが、現在承認されている認知症薬はいずれもアミロイドβに直接作用するものではない。新薬のアデユカヌマブはアミロイドβを除去する世界初の抗体医薬品で認知機能の低下が非常に遅い高齢者や認知機能障害のない高齢者のリンパ球から作られた。

(シルバー新報より)

たべもの - 厨房より -

123

あれこれ

「土用の丑の日について」

土用の丑の日と言えばウナギを食べる。その風習はいつからあるのでしょうか？



古くは奈良時代の万葉集に「暑い時期を乗り切るためにウナギを食べる」という風習が詠まれていました。しかし、「土用の丑の日」にウナギを食べるといのは、江戸時代に定着した文化のようです。

ウナギには、ビタミンA・Bなどが豊富に含まれており、体調を整える効果がありますが、食べすぎにはご注意ください。

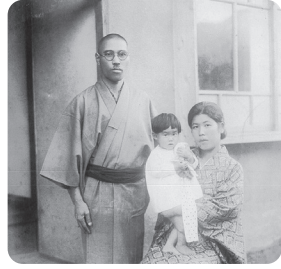


今年の土用の丑の日は7月28日(水)です。(O)

ケアハウス

わたしの夢
わたしの楽しみ
わたしの○○

「人生日々感謝」 入居者 稲川幸子



両親と私

確信した記憶があります。戦時中、中国や

私は昭和11年10月に生を受けました。両親10年目にして初めての子供。未熟児として生まれ、「医師から2か月もたないとされた」と両親からよく聞かされたものです。私は一人っ子。歳が大きくなっても体は小さく、「さっちゃん小さくて可愛いね」と言われて育ち「可愛い」の意味が分からず幼少期を過ごしました。それを見かねた叔母が「あなたが小さいから可愛いと言っているのよ」と現実を教えてください、伯母の言葉に妙に納得し、「私、ガイコツだよ」と

韓日で軍の武道指導者として働いていました。この為、私達家族は朝鮮半島で生活し、戦後は、茨木、浜松、横浜、東京等を転々とする生活をしました。学生時代、私は東京で一人暮らしをしました。仲間達と山登りや旅行を楽しみ、とても充実した日々を送ることができました。卒業後、少しの間ですが、教職としてお勤めが出来たのも良い思い出です。その後、父が病気で倒れ、看病のため仕事を辞め浜松に引越しました。父の闘病生活は約10年間続きました。父が亡くなってすぐ、私の婚約者も急死しました。父の主治医は私のことを気にかけて下さり、聖隷浜松病院での仕事を与えてくれました。働きだして数年後、今度は母が倒れ、十字の園でお世話して頂くことになりました。仕事が終わってから十字の園に行く。土日は母を家に

連れて帰る。そんな生活を、10年程続けました。母が亡くなり、56歳でお世話になっていた聖隷を退職しました。これから自分の時間と思っていた矢先、緑内障が進行している事がわかり、聖隷の先生方のお計らいにより名医の方々に手術をして頂きましたが、発見が遅かった為、良くなる事は無く強いショックを受けました。思い切って誰も知らない所でひっそり生活しようかとも思いましたが、何も出来ない私を助けて下さる方々がいて、不自由ながらも生活出来ている事に改めて気づかされました。何かあれば誰かが手助けして下さい、窮地に至っても良い方向に導いてくれる。本当に多くの方に支えられてきた事、寄添って頂いた事が思い返されます。父はよく「馬には乗ってみよ人には添うてみよ」と言っていました。父の教えを胸に、これからも、アドナイ館で皆さんと、気楽で、のんびりとした生活を過ごしたいと思います。皆さん今後ともよろしくお願ひいたします。

ケアハウス日誌

4月

- 7 自動車文庫
- 9・14・28 買い物ツアー
- 15 防災訓練
- 22 ビューティーヘルパー
- 26 入居者勉強会
- 29 よろず相談(施設長)

5月

- 12 自動車文庫
- 12・26 買い物ツアー
- 17 介護相談日
- 19 防災訓練
- 20 ビューティーヘルパー
- 27 よろず相談(施設長)

6月

- 9 自動車文庫
- 9・23 買い物ツアー
- 17 防災訓練
- 17 ビューティーヘルパー
- 20 県知事選挙
- 21 入居者勉強会
- 24 よろず相談(施設長)

紙芝居、聖書輪読会、筋トレ、ブネネ、読書会、気功等も開催しました。フラワー教室はコロナ対策の為、お花の販売のみとしました。

コロナ禍で活動量が減ってしまった方に、お家で出来る簡単なエクササイズをご紹介します。是非、チャレンジしてみてください。

デイサービス

立ち座り運動



椅子から5秒かけてゆっくり立ち上がって、さらに5秒かけてゆっくりすわって下さい。これを10～20回繰り返します。(椅子や机に手をかけても良いです。)

グーパー運動



両腕を前に伸ばします。グーパーを10～20回繰り返します。しっかり握って、しっかり開いて下さい。

胸の開閉運動



両腕を前に伸ばし肘を曲げます。身体の前で両肘をつけます。そのまま両腕を横に開いて下さい。これを10～20回繰り返します。

《(♪ デイサービス日誌 ♪)》

	レクリエーション				
	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動
5月	節句レク	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動
6月	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動	個別グループ活動

《(☆ デイサービスの動き ☆)》

【デイ会議】 4/22 5/20 6/17	【出張】	【サービス担当者会議】 4/26	【実習】	【ボランティアの皆様へ】 現在は新型コロナウイルスの影響によりご遠慮頂いています。状況が落ち着いた際は、またお願い致します。
---------------------------------------	-------------	----------------------------	-------------	--

花の日礼拝



「聖隷クリストファーこども園」「聖隷こども園わかば」「聖隷クリストファー中・高等学校」の皆様から花の日礼拝のお花をいただきました。子供達の優しい気持ちにほっこり。素敵な一日になりました。

給湯熱源機を更新しました。

長年使用してきたボイラー。ここ数年、突然止まったり、水漏れしたりと不具合が多く、騙しだまし使うにも限界がきました。この為、意を決して給湯熱源機の更新を行う事としました。

工事は順調に進み、後2日で切換という段階で不着火を示すブザーの嵐。悪戦苦闘の末なんとか乗り切り、工事無事？終了。

ギリギリまで頑張ってくれたのか？酷使し過ぎた事への訴えなのか？なんにしても今までありがとう。お疲れ様でした。

新職員紹介



堀内美幸

出身地 浜松市
部 門 厨房



小杉佳弘

出身地 浜松市
部 門 デイサービス

新しい職種に戸惑いながらも諸先輩方に日々支えて頂いています。足手まといにならない様に努力していこうと思います。

今年度より細江デイサービスの所属となりました。在宅サービスの担当をしておりますので、デイのご利用でお困りのことがございましたらご相談下さい。

皆様のお支えに心より感謝申し上げます。

匿名3名

古橋ふさ子

福居幸子・四元めぐみ
日本基督教団掛川教会

『献金者ご芳名』

(敬称略)

献金感謝

4月分	3件	27,000円
5月分	1件	10,000円
6月分	3件	45,000円
合計	7件	82,000円
4~6月累計		82,000円

曳馬野

ケータイに映る汝の左肩

ワクチンの跡の淡く残りて

ひらひらと我により来る蝶ありて

今一時は蝶と遊ばん

写真みな故人となりてほほえめり

善き人を友と選び給いぬ

梅雨の空 どくだみの花 凜として

テーブルの写真の ひ孫と 今朝も会う

九十路近くを歩む恵みを

春海

陽出子

佐和子

あじさい

香代子

あとがき

梅雨の時期は体に水分をため込み易くなります。梅雨とコロナ禍で、なかなか運動が出来ないといった事は無いでしょうか。座りっぱなしや立ちっぱなしは体のたるさや体調不良につながります。運動は体調改善効果があり、足のむくみ解消には、ふくらはぎを意識して運動する事や、つま先立ちのエクササイズをこまめに行う事が効果的です。本号で簡単にできる体操を紹介していますので、ぜひチャレンジしてみてください。(K)