



N I J I

2018.6



ワン! ダブルな1年に♪

新年会 2018



夕暮れになっても光がある

新年あけましておめでとうございます。今年は戌年です。皆さんよくご存知の「犬も歩けば棒に当たる」ということわざは、「でしゃばると思わぬ災難にあう」という戒めの意味で使われることが多いのですが、最近では、『何でもいいからやってみれば思わぬ幸運にめぐりあう』と使われるようです。今年は、新しいことを見つけて、一歩踏み出して行きたいですね。

新年会のスタートは、昼食として提供される祝い善からです。はまち、マグロ、サーモン、とびっ子、たまご焼きと豪華ネタが盛り付けられた海鮮丼とみんな大好き茶碗蒸し！あさりの潮汁で喉を潤しながら、みなさん目をキラキラと輝かせ、「おいしい！おいしい！」と言いながら召しあがっていました。第二部の祝会では、音楽グループ「そらうみ」による演奏が披露され、みなさん大きな声で歌ったり、手拍子をしたりと、フルートやリコーダーの音色にうっとり聞き惚れていました。最後にうさぎと冬牡丹のねりきりが提供され、目も口も大満足、2018年も楽しく元気に過ごしましょう。



書

初めを辞書で引くと、「新年になって、初めて毛筆で文字を書くこと。昔から1月2日に行われ、めでたい詩・歌・句などを書く。吉書初（きつしよはじめ）。め。筆始（ふではじ）。め。」とあります。

今では、鉛筆やペンを用いて字を書くことが少なくなり、パソコンやスマートフォンで文字情報やりとりをしています。さらに最近では、音声で情報を検索する時代になり、ますます字を書くことが減りました。

現在の絵文字を使ったメール



には、実に多彩な表現方法があり、驚かされますが、入居者の書いた文字を見ていると、同じ文字でもそれぞれ字に個性があり、人の手で書かれた文字の良さを再認識できます。また、文字そのものの意味以上に書き手の感情も入っていて、受け手の想像力（付度とも言う？）も試されます。

子供のころは、「習字なんて古臭い」と思っていました。時間をかけて文字を書くことは、文字を綺麗に書くこと以上に心の在り方を問われているのだと思うと、あらためて手書きの魅

力を感じざるを得ません。

毎月1回開かれて「お習字の会」ですが、みなさん書き終

えた後は、すっきりとした表情で席を後にします。思いを文字にすることで、気持ちの整理がつくのでしょうか？なんとなく遠慮されている方が居たら、是非、次回の「お習字の会」に参加してみてください。姿勢、気持ち、所作を含めて、筆で文字を書く楽しさを再認識することが出来ますよ。





爛梅見物

活花教室



地域交流会

おやつ作り



書き方教室
制作活動



近藤 礼子

目標：月に1冊本を読む。
仕事を楽しむ。
趣味：歩くこと。でも、
ドライブも好きです。

目標：今年こそ痩せる！
私ならできる！
趣味：お酒を飲むこと。
90年代の音楽鑑賞、田
園風景のドライブ、写真
撮影。



白橋 崇信



立石 摩美

目標：利用者様の名前を
覚える。尊敬するマザー
テレサさんのような人に
近づきたいです。目標が
少し高すぎますけど、私
なりに頑張ってみます。
趣味：絵画鑑賞、物作り
(洋裁)、食べ歩き。

目標：腹筋を1日30回、
毎日続ける！犬との散歩
趣味：大正琴！
一言：健康第一！



斎藤 美香



久保田 夢美

目標：娘と楽しく過ごす。
娘とのんびり温泉へ行く。
趣味：映画鑑賞
日帰り温泉に行く！

目標：仕事をコツコツ
頑張る。
趣味：スポーツ観戦！



岩澤 誠太郎



岩澤 絹代

目標：親よりも1日でも長く生きること。
趣味：おいしくビールをいただくこと。

目標：笑顔で過ごす。
趣味：思いっきりドライブすること。子供と猫とじゃれる。



中川 和美



白倉 美咲

目標：余裕をもって穏やかな気持ちで過ごす。大切な人と過ごす時間を楽しめる様に笑顔でいる。
趣味：ディズニーランドに行くこと♡ディズニー命♡動物園や水族館でエサをあげる事。

目標：家庭円満
趣味：笑いヨガ、瞑想



里見 敏和



望月 昌子

目標：健康、体力づくり。
趣味：旅行、山歩き

目標：皆様のじゃまにならないようにガンバります。
趣味：園芸、コーラス



鈴木 弘枝

□ 食事中のむせ込み、咳き込みが「誤嚥性肺炎」につながるこ
とがあります。では、「誤嚥性肺
炎」とは何でしょう？ 誤嚥性肺
炎とは胃に送られるはずの食物
が、空気を肺に送るための気管
に入り込み、肺に食物が入って
しまうことで炎症を起こしてし
まうものです。

□ 「食べる」機能の障害である
「摂食・嚥下障害」が、こうし
た誤嚥性肺炎を引き起こすだけ
でなく、食事がうまくとれなく
なり低栄養に陥るなどの大きな
問題を引き起こします。むせる
ことは摂食嚥下障害のない人で
も起こります。むせは誤嚥を防
ぐ身体の反応でもあり、悪いこ
とではありません。むせた後に
呼吸が落ち着いているなら、そ
のまま食事を続けていても大丈
夫です。ただし、呼吸が乱れて
いたり、顔色が変わっていたり
するようなら、食事を中止して
経過観察をしましょう。



ハイムリッヒ法

□ では、むせにより、のどに食
べ物を詰まらせたらどうという対
応をするべきでしょうか？

◆ むせたときに背中を叩く（タ
ッピング）。

◆ 口腔内に食物が詰まったのが
見える場合、吐き出してもらおう。

◆ 無理に咳を止めようとせず遠
慮せずに、しっかりと咳をして
もらおう。

◆ あきらかな窒息（顔色、口唇
色が青紫色）が見られた場合ハ
イムリッヒ法を用いたりもする。

◆ どうしても吐き出せない時に
は、吸引機を使用する。

□ 予防するために

日々、私たちは1日3回のパ
タカラ体操（口腔体操）を実施
しています。食後の口腔ケアも
むせる、のどに詰まらせる（誤
嚥性肺炎）の予防に大事な役割
を果たしています。今後もパタ
カラ体操（口腔体操）を皆さん
と一緒に楽しく継続していきたく
いですね。これからもよろしく
お願いします。





クリスマス会に限らず、5大行事の企画は約2カ月前から準備しますが、それでも本番では、失敗が付き物。入居者、来賓者に楽しんでもらうために、細かいところまで事前準備をしたつもりでも、本番に気が付くことが多々あるものです。



例えば、「讚美歌の歌詞カードを各テーブルにセットし忘れた・・・」「準備したコーヒーがすぐに無くなってしまった」などですが、それはまだかわいい部類の失敗で、今回はなんと、クランツのキャンドルに火を灯すのを忘れてしまいました!! 点火するタイミングは、礼拝前なのに・・・気が付いたときは、すでに上田牧師の礼拝が始まってしまい、結局、上田牧師の礼拝後に入居者によるキャンドル点火と聖書朗読を行いました。

逆に好評だったのは、クリスマス料理とケーキ! 「おいしかった」「おかわりないの?」の声が多々聞かれ、皆さん笑顔で召し上がっていました。特にチョコレートケーキは、職員からも大好評でした。

クリスマス会は、毎年合唱がメインとなりますが、今年も職員によるハンドベルの演奏が大成功! 準備した曲が「星にねがいを」の1曲だったので、アンコールを含めて2回演奏しましたが、演奏している職員にも笑顔があふれ、見る側も見せる側にとっても楽しいクリスマス会となりました。





優香のイチオシ!

ちらし寿司



ちらし寿司の由来 「ひな祭り」の桃の節句と呼ばれる「ひな祭り」は、長い伝統がありますが、ひな祭りに「ちらし寿司」を食べるようになった由来は特になく、それ以前は「ちらし」(長生き)、豆(健康)が一般的に食べられていました。

健康のために働ける(なご縁起の良)い具材が祝いの席に欠かせない。また、錦糸卵、菜の花などの華やかな彩りが食卓に春を演出してくれます。ひな祭りの定番メニューのひとつになっています。



花の便りが聞かれる季節になりました。お花見シーズンの春ということで、彩り鮮やかな「ちらし寿司」を紹介したいと思います。

ちらし寿司の味の基本は酢飯です。お酢には、血圧やコレステロール値を下げる働き、疲労回復や食欲増進に効果があるとされていますが、摂りすぎてもよくありません。摂りすぎる事で冷え性を促進したり、体臭の原因になったり、貧血を引き起こす原因にもなるので、お酢に限らずほどほどに摂取してください。

ちらし寿司の楽しみ方のひとつに具材にあります。様々な具材で味や彩りをアレンジしながら、みなさんも春を感じる「ちらし寿司」作りに挑戦してみてください。

