

編集：養護老人ホーム『平和の杜』広報委員会
住所：〒414-0051 静岡県伊東市吉田 825-1
TEL: 0557-45-0586 / FAX: 0557-45-2078

にじ

まいにちが同窓会

N I J I

2018.6

夕暮れになつても光がある



ワン！ダフルな1年に♪

新年会 2018



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つとり聴き惚れていきました。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

初めてを辞書で引くと、「新年になつて、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（きつしょはじ）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くなり、パソコンやスマートフォンで文字情報の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した。現在の絵文字を使ったメール

には、実際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（忖度とも言う？）も試されます。

子供のころは、「習字なんて古臭い」と思っていましたが、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回開かれている「お習字の会」ですが、みなさん書き終えた後は、すつ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の、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できますよ。





デイサービス職員紹介

デイサービス



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。



白橋崇信

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。



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。



斎藤美香

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！



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！



岩澤誠太郎

目標：仕事をコツコツ
頑張る。
趣味：スポーツ観戦！

ディサービス職員紹介

ディサービス



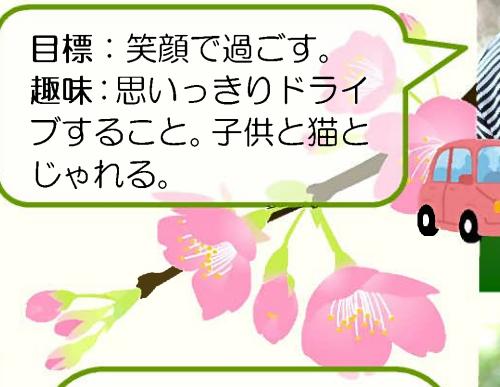
岩澤 紗代



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。

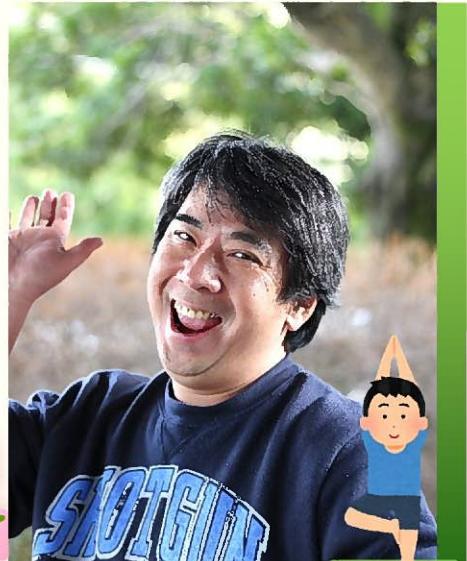


中川 和美



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♡動物園や水族館で工サをあげる事。



里見 敏和



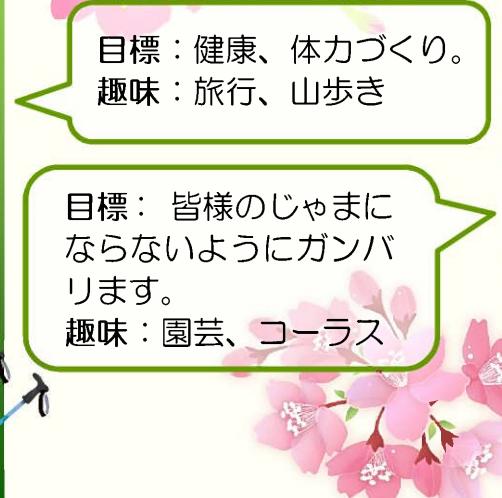
目標：家庭円満
趣味：笑いヨガ、瞑想



望月 昌子



目標：健康、体力づくり。
趣味：旅行、山歩き

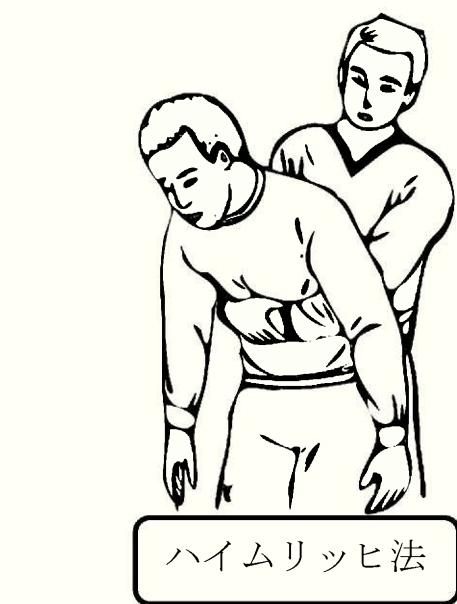


目標：皆様のじゃまにならないようガんばります。
趣味：園芸、コーラス



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、肺に食物が入つてしまふことで炎症を起こしてしまうのです。



- ◆ では、むせにより、のどに食べ物を詰まらせたらどう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つたのが見える場合、吐き出してもらう。
- ◆ 無理に咳を止めようとせず遠慮せずに、しつかりと咳をしてもらう。
- ◆ 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は、吸引機を使用する。

□ 予防するためには日々、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ヵ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ります。

例えば、「讃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」と「おかわりないの?」の声が

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います。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。

クリスマス会は、毎年合唱がメイソングになりますが、今年は、職員によるハンドベルの演奏が大成功!準備した曲が「星にねがいをする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つても楽しきクリスマス会となりました。

Merry Christmas!



失敗で、今回はなんと、クリスマ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います。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。

クリスマス会は、毎年合唱がメイソングになりますが、今年は、職員によるハンドベルの演奏が大成功!準備した曲が「星にねがいをする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つても楽がつっていました。特にチョコレートケーキは、職員からも大好評でした。



優香のイチオシ!

ちらし寿司



ちらし寿司の楽しみのひとつに具材があります。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。

ちらし寿司の基本は酢飯です。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。

ちらし寿司の味の基本は酢飯です。お花見シーズンの春という季節に、「ひな祭り」と呼ばれる「ひなまつり」の節句がありますが、ひな祭りに「ちらし寿司」を食べるようになった由来は、長生きの「ちらし寿司」を食べるために「ちらし寿司」が長い間通じました。しかし、エビ(長生き)、田(健)うしなった由来は特にないのです。しかし、(見通しが悪い)これ(見通しが悪い)

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季節に、「ひな祭り」と呼ばれる「ひなまつり」の節句がありましたが、ひな祭りに「ちらし寿司」を食べるようになりました。お花見シーズンの春といふことと、彩り鮮やかな「ちらし寿司」を紹介したいと思います。

