



からだもこころもぼっかぼか（詳細はP8）

題字：佐藤喜次さん筆（特養住民）

# やすらぎ

No. 45

2009 秋号

平成21年9月25日発行

## 主な内容

ぶなの園住民の健康を祝う集い	P 2
お盆の表情	P 3
沢内中学校職場体験学習	P 4
栄養士のコーナー	P 5
情報発信！在宅サービス	P 7





佐藤喜次さん

# お盆の表情

全国各地からたくさんの方が帰省し活気づく西和賀町のお盆。ぶなの園でもお盆ならではの微笑ましい光景があちこちで見られました。



黒瀬幸エノさん



大石テツ子さん



大島定見さん

やすらぎ会の職員が、西和賀町社会福祉大会にて表彰を受けました。表彰されたのは平川縫子、佐々木愛子、照井由美子の三名です。ホームヘルパーとして、介護支援専門員として、あるいは施設の介護職員として、長年にわたり西和賀町の社会福祉の発展に貢献してきたことを評価していただいたものです。

## 職員二名が表彰されました

## 西和賀町社会福祉大会

大会では、額入りの立派な表彰状と記念品がそれぞれに授与されました。「長い間お疲れ様でした」という思いはもちろんです。まだまだ活躍していただかなければなりません。そして、後に続く職員へのご指導もよろしくお願ひします!」



表彰された3名 (左から佐々木、平川、照井)



# 人生の大先輩に敬意と感謝



記念品を受取る高橋マツエさん

ぶなの園住民の健康を祝う集いが、九月十六日に開催されました。式典の部では県知事、町長より祝辞をいただき、年祝いの方々及び全住民に、敬意と感謝の気持ちを込めて記念品が贈られました。最高齢は、満一〇三歳の高橋マツエさん。いくつ歳を重ねても、若者に負けないパワーを感じます。人生の長い道のりを歩んできた住民の皆さんの表情は皆穏やかで、また誇らしげにも見えました。式典の後は演歌歌手の円山和子さんのステージで祝賀会。静かだった式典から一転、会場は賑やかでおめでたいムードに包まれました。



迫力のステージ 円山和子さん

### 年祝いを迎えられた住民

- 《百歳以上》 高橋マツエさん
- 《白寿》 該当者なし
- 《米寿》 湯沢 セキさん、新田 ソヨさん、菊地 キワさん
- 《喜寿》 児玉 幸さん

住民の皆さんはきつと「まだまだ元気でいい歌を聴き続けたい」と思ってくれたに違いありません。アンコールを含め全十一曲のステージでしたが、ナマの演歌はやはり迫力が違います。さらに円山さんが住民の宴席を回って握手をしながら歌ってください、感激で涙をこぼす方や、握った手を離そうとしなかつた方も多数おりました。



# たんば栄養士の 団塊の親父たちよ包丁を握れ!

2015年問題という言葉をご存知でしょうか?昭和22~24年生まれのいわゆる団塊の世代の方々が、すべて65歳以上になる年が2015年です。日本人の5人に1人が65歳以上となり、世界でも例がない超高齢社会が訪れる年です…。

いきなり暗い話題でスミマセン。栄養士の丹波です。皆さんお気づきかと思いますが、連載2回目にして、タイトル変更しました。その名も『団塊の親父たちよ包丁を握れ!』(えらそうな題ですみません)

「男子厨房に入るべからず」を忠実に守り通し、料理は女性の仕事と思っているお父さんいませんか?そんな男性の方に、是非見ていただきたいと思っています。

調理することにより、脳は活性化されます。結果として介護予防にもなります。そして、何よりも母ちゃんに喜ばれます。いいことづくしです。

自立さえしていれば、高齢社会だろうが何だろうが一切問題じゃありません。一緒に包丁を握りましょう。(毎号基本的な調理技術や食品にまつわる小話、簡単なレシピを紹介していきますので、楽しく実践していただけたら幸いです。)



■写真分量のエネルギー：約300kcal (4人分)  
■相性のよいアルコール：ビール

## 採れ過ぎ野菜のマヨネーズ焼き

- 材料.....
- 畑で採れた夏野菜なんでもOK  
(写真は、トマト・アスパラ・ナス・ズッキーニ・ピーマンを使用しました)
  - 塩コショウ…少々 ○マヨネーズ…たっぷり

- 作り方.....
- ①材料は全て一口で食べられる大きさにカット。
  - ②トマト以外の野菜はラップをした皿に入れ電子レンジで3~4分で加熱をして冷ましておく。
  - ③耐熱の器(グラタン皿など)にトマトと②を移し、塩コショウをし、マヨネーズを上にしぼる。
  - ④オーブンでマヨネーズにコゲが付くまで10分位焼いたら完成。

## 「2合の米を炊飯器で炊いてみよう」

- 手順1 米を計る
- ・米びつの1合ボタンを2回押す。もしくは、1合のカップか升で擦り切り2杯をボールへ移す。
- 手順2 米を研ぐ
- ・米がしっかり浸かるほど水を入れ、初めの1回はゴミを洗い流す程度に指先でグルグルかきまぜ、水を素早く全部捨て、次からは手の平を使い、水がにごらなくなる程度まで3~5回程研ぎます。ポイントは汚れやゴミを洗い流すように優しくゴリゴリしない!
- 手順3 水を計る
- ・炊飯器の場合はわざわざ、水の量を計算する必要はありません。2合の線まで水を入れるだけでOKです。
  - 水を入れたら、米を平にし30分ほど水に浸けておく。
- 手順4 米を炊く
- ・「炊飯」スイッチを押すだけ。20分程で炊きあがりますが、炊上がりから15分位蒸らした方が美味しいです。

※日本人の平均米摂取量は1日185gといわれています。(コンビニのおにぎりで約4個分)今回は2合ですので、約300gとなります。夫婦で仲良く1日で食べられる分量ではないでしょうか(>\_<)



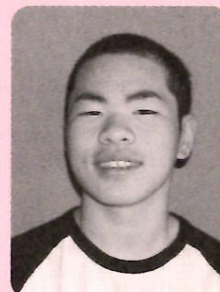
私は今回の職場体験で利用者との接し方、話し方が一番しっかりと学べました。耳が不自由だったり、足が不自由だったりする利用者の方たちは、職員の方たちから支えてもらいながら、頑張っていると思います。私もその方たちを見て、毎日勉強や部活を頑張っているように思います。



沢内中学校  
2年  
佐々木理恵子



この体験では、「あいさつ」と「会話」について学びました。両方とも、利用者とのコミュニケーションを取ることで、いろいろなことに役立てたいです。また、家のおばあちゃんとも、このことを実践してみたいです。



沢内中学校  
2年  
加藤集也

八月二十五日から二十七日まで、ぶなの園で沢内中学校の生徒二名が「職場体験」を行いました。それぞれ特養とデイサービスの日常業務の中に入り、利用者とふれあいながら介護の仕事を経験した三日間。「働く」ということの意義を、自分なりに感じ取ってくれたことと思います。

# じっくり学んだ三日間 沢内中学校職場体験学習

## 手打ちそばを喰らう会 8月25日

夏の終わりに特養住民の皆さんで手打ちそばをおいしくいただきました。給食業者の方に目の前でそばを打っていただき、さらに何人かの住民は専用の大きな包丁でそば切りも行ないました。

昔は自宅でそばを打っていた家庭も多かったと思いますが、気持ちを込めたそばの味はやはり格別です。ごちそうさまでした。



給食業者のお兄さんがやさしく教えてくれました

## 納涼! 花火大会 8月3日

子どもや地域の方にも遊びに来てもらい始まったぶなの園納涼花火大会。光や音だけでなく、火薬独特の「におい」も夏を感じさせてくれます。打ち上げ花火が上がると「ほーっ!」という歓声も同時に上がっていました。体験学習などと違い、子どもたちが普通に遊びにきてくれたことが、ほのぼのとした雰囲気を作り出しておりました。



小さい花火もまた風流でいいねえ

夏の日の思い出





花に負けない笑顔です!

高齢の方にとっては、昔からなじみのある草木、あるいは花に触れている瞬間は心イキイキとされるのではないのでしょうか。

デイサービスセンターぶなの園では二カ月に一度、華道教室を設けておりますが、生花を用いた活動が利用者の皆さんには好評です。活動は三年程前から実施しており、現在は講師のボランティアとして佐々木エリ子さんに教えていただいております。

花は見て楽しむことは勿論、切った時の音、香り、感触など様々な感覚を働かせることができ、



利用者から教わるポイントの生けかた

### 情報発信!在宅サービスで日々の生活に潤いを!

多くの施設等で園芸療法として取り入れられているようです。花を生ける際には

「なんじよしたらいがべ?」と慎重に考えている利用者の皆さんですが、自分なりの工夫と直感で個性溢れる素晴らしい作品が生まれてきます。毎回「ああ、きれい!」という感動の声が上がり、季節をより身近に感じることが出来るのも、華道教室の楽しみの一つです。

作品は自宅へ持ち帰っていただき、ご家族の方々とのお楽しみにもまた花を咲かせていること

生活相談員兼介護職員

上中屋敷陽子

### デイサービスセンターぶなの園

## あしあと

### 法人の主な動き

- 【6月】
  - 1日 課長会議
  - 2日 出張理容
  - 4日 特養健康診断
  - 8日 衣料品出張販売
  - 9日 消防署立入検査
  - 15日 特養心電図検査
  - 16日 特養心電図検査
  - 17日 役員管理職研修
  - 19日 ホーム喫茶
  - 特養運動会
  - 22日 あやめドライブ
  - 特養第三者委員会
  - 24日 金沢伏見高校・西和賀高校 福祉体験学習
  - 26日 総合防災訓練
- 【7月】
  - 1日 イオン盛岡買物 入所検討委員会 課長会議
  - 2日 西和賀高校ヘルパー研修 オリエンテーション
  - 7日 出張理容
  - 13日 第一小総合学習
  - 16日 和賀東西地区民児協施設見学
  - 17日 役員管理職研修
  - 25日 やすらぎ会夏祭り
- 【8月】
  - 3日 納涼花火大会
  - 4日 出張理容
  - 17日 役員管理職研修
  - 21日 ホーム喫茶
  - 24日 第一小総合学習
  - 24日 法人内部監査
  - 25日 沢内中職場体験 手打ちそばを喰らう会
  - 26日 沢内中職場体験 健康講話
  - 27日 沢内中職場体験 衆院選挙不在者投票

## 感謝! やすらぎ会 夏祭り 2009.7.25

今にも降り出しそうな梅雨空の下で始まった今年の夏祭りは、西和賀高校チアリーディングで、勢いよくスタート。

部活動の一環としてチアリーディングを取り入れたのですが、見ているほうも元気になるような動き、かけ声、そして笑顔。みんな輝いていました。

もう一つのステージは、毎年お



気分ノリノリのチアリーディング



模擬店も大賑わいでした

願っている「やよい会」の皆さん。子どもたちの本格的な踊りや衣装は今年も素晴らしかったです。メインのさんざ踊り、恒例の抽選会もおかげ様で大変盛り上がりしました。お越しいただいた皆さん、ボランティアとしてご協力いただき



やよい会の踊りに今年もうっとり

### 特養住民のご感想

『子どもたちの踊り見れてよかったです。努力した成果だと思ってるの見たら楽しくなって、ひと回り踊ってみた。ちよつと疲れたけど...』

大鷹サツさん



おいしい笑顔のパチリ!!

佐々木エリさん

## 和賀川

14  
施設長 高橋一雄

■今回の新型インフルエンザはメキシコで発生し、感染国は一三五六国に広がった。日本の感染者は急増しつつあり、死亡者も出てきた。恐れられている強毒性のインフルエンザが発生すれば、その被害はスペイン風邪どころではないと言われている。■今私たちにできることは、免疫力を高める暮らしをすることである。体温が一度下がると、免疫力が約三〇%低下するから、低体温を招かない心がけが必要だ。■そのために、①入浴は湯舟につかって血行をよくする。②きつい下着は着けない。③適度な運動をする。④冷たい物や甘い物を食べ過ぎない。⑤過度のダイエットをしない。⑥身体を温める食品(米、ニラ、ニンニク、ネギ、クルミ、梅など)を積極的に食べる。とよいことである。

■秋以降の第二波では感染者が増え、死亡者が出る可能性も否定できない。免疫力を高める努力をし、新型インフルエンザの危機を乗り越えたいものである。



□特別養護老人ホーム ぶなの園

□デイサービスセンター ぶなの園

□ホームヘルプステーション ぶなの園

□西和賀介護相談室

西和賀町沢内字太田2地割135番地

電話 0197-85-2322

FAX 0197-85-2317

Eメール bunanosono@swc-yasuragikai.or.jp

□高齢者生活福祉センターかたくりの園

西和賀町沢内字大野17地割140番地1

電話 0197-85-3388

FAX 0197-85-3389

〔発行・編集〕

社会福祉法人やすらぎ会

広報委員会

## 平成21年6月～8月

### 【ご寄付】

- ・戸巻明光様
- ・井口文子様
- ・深澤ノリ様
- ・高橋イツ様
- ・富田 弘様
- ・黒淵公一樣

### 【ご寄贈】

- ・藤原幸子様
- ・西和賀町婦人連絡協議会様
- ・小田島タミ様
- ・佐藤タダ子様
- ・三浦武一郎様

### 【ボランティア等】

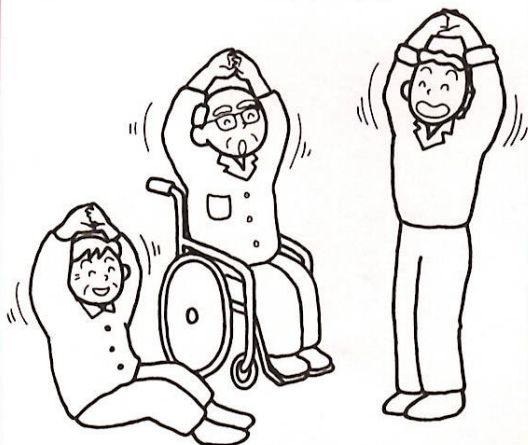
- ・どれみの会様 (特養支援)
- ・長瀬野婦人会様 (ホーム喫茶)
- ・若畑婦人会様 (ホーム喫茶)
- ・太田婦人会様 (草取り)
- ・特養家族会様 (草刈り)
- ・佐々木エリ子様 (デイ支援)
- ・高野ナヲ様 (買物同行)
- ・高元睦子様 (買物同行)
- ・久保良子様 (買物同行)
- ・おはなしきらきら様 (紙芝居等)
- ・高橋昭士、和子様 (唄、三味線等)
- ・深澤ノリ様 (デイ支援)
- ・高橋恵梨奈様 (デイ支援)

あたたかい善意を頂戴し  
厚くお礼申しあげます

## 表紙の写真

8月の晴れた日、久しぶりに出かけた先は湯本の"足ゆっこ"。皆で話をしながら足を入れると「あやあ、足ばりでぬぐだまるべが」、「ズボンまぐらねば濡れるど」と賑やかな声。あちこちに笑顔が花ひらき、心あたたまるひと時でした。

〔デイサービスかたくりの園〕



## 編集後記

景気低迷と冷夏の影響で、大手各社のこの夏のビール類出荷量は例年をかなり下回ったようです。西和賀町はどうだったのでしょうか？。いつまでも明けない梅雨、お盆が過ぎたと思ったら一気に冷え込んでくる朝晩、ビールの消費量は相当落ち込んだのでは…。いやいや、暑い日が数えるくらいしかないのは我が町では当たり前のこと。暑かろうが寒かろうが関係なく飲む人たちがばかりです。大手の社長及び社員の皆さんに、そう伝えてあげたいです。

W・T