



若いってすばらしいなあ～（P4、P8をご覧ください）

# やすらぎ

題字：高橋ノブさん筆（特養住民）

No. 59

2013 春号

平成25年3月25日発行

## 主な内容

石井イナさん満100歳	P 2
沢内中学校雪像づくり	P 4
かたくりの園クロカン応援	P 5
ケーキバイキング	P 5
デイサービス利用者作品紹介	P 6

# 節分 豆まき

恵方巻きも食べました♪



縁起のよい方角を向いてガブリ!



ぜんぜん怖くないんだけど…

節分の日に恵方巻を食べるとい  
う習慣が、この地域でも定着しつ  
つあります。ぶなの園でも、2月  
3日の昼食メニューはオリジナル  
恵方巻き。高齢の方でも食べやす  
いように調理した巻き寿司です。  
きざみ海苔を使っているので簡単

に小さく切り分けるこ  
とができるのですが、  
それでは意味がないと  
大きな口を開けてガブ  
リっ!  
そして午後には鬼に  
扮した職員めがけ、楽  
しく豆をまきました。  
普段物静かな方も、こ  
こぞとばかりに豆をつ  
かんだ腕を振り下ろす  
そして満面の笑み。も  
しかして一年分のスト  
レスを発散しているの  
かも…。居心地の良い  
施設づくりに一層努力  
しなければと感じた節  
分の日でした。

## ご家族からのメッセージ

戦後の貧しい時代も、子どもたちにはボロを着せず、服を縫つたり編んだりしてくれました。

自分は食べなくても、私たちには白いご飯を食べさせてくれたことも忘れません。ありがとう、これからもよろしくね。

四女 鈴木敏子さんより

歌が好きで、よく口ずさんでいました。普段はやさしいけれど、悪いことをした時は許してくれない厳しい面もあった母です。

100歳おめでとう、まだまだ元気でいてくださいね。

二男 石井良弘さんより



自宅で娘さん・お孫さんと一緒に (イナさん70歳)



結婚式に向かう前のお写真 (40歳ころ)

## 大正昭和平成 石井イナさん一〇〇年の歩み

大正2年1月25日

秋田県雄物川町(現横手市)で生まれる。

尋常小学校等を卒業し

19歳で同町の大工さんと結婚。

結婚後旧湯田町(湯本)に移り住み

7人(二男五女)の子宝に恵まれる。

子育てをしながら

戦中戦後の厳しい時代を過ごす。

大勢の孫やひ孫に恵まれ

穏やかな老齢生活を送る。

昭和60年ころ

夫が78歳で亡くなる。

平成18年10月

特別養護老人ホームぶなの園に入所。

平成25年1月25日

ぶなの園にて満100歳を迎える。



## 祝100歳 石井イナさん

## 細井町長が来園し祝福

特養住民の石井イナさんが、1月25日に満100歳を迎えました。ぶなの園では現在の最高齢になります。

誕生日当日は細井町長が来園、祝い状と記念品をイナさんに手渡されました。受取つてすぐに祝い状を読み返す姿は、まるで歩んできた長い道のりを懐かしみながら振り返っているようにも見えました。

この日はあいにくの大雪でしたが、遠くから息子さんや娘さん、そしてお孫さんもお祝いに駆けつけてくださり、ぶなの園の住民や職員も加わって盛大にお祝



細井町長から記念品を受け取るイナさん

い。お正月に片目だけ開眼していた手作りダルマを、イナさんに両目とも開眼してもらいました。そしてぶなの園住民と職員からは「ハッピーバースデー」の歌のプレゼント。厳しい時代を生き抜いてきたイナさんに敬意を込めて、100回目の誕生日をお祝いしました。朗らかで、職員にもいつも笑顔で声をかけてくれるやさしいイナさん。本当におめでとうございま



ぶなの園で初めて開催したケーキバイキング、甘党にはたまらない企画です。糖分を控えなければならない方にも配慮したケーキを用意し、その種類は和菓子も含めて9種類。勿論コーヒーやジュースなどのドリンクも取り揃え、充実の内容で特養住民やサービス利用者の皆さんをご案内しました。会場の交流スペースにはすぐに多くの方が集まり、美しく並んだケーキの数々にうっとり。好みのケーキを口の中へ運んでまたうっとり。「おいしいけど、おなかいっぱいでもう食べられないよお」という大満足の感想もいただきました。人を幸せにするケーキの力ってすごいですね。

2/18

### 幸福のひととき♡ケーキバイキング



## クロカン練習に熱い声援

### デイサービスセンターかたくりの園

志賀来スキー場にはクロスカントリースキーのコースがあり、かたくりの園のすぐ脇の山林もコースの一部になっています。毎週土日や祝日には小中学生が来てクロカンの練習をしており、施設の中からその姿を間近に見ることができます。白い息を吐きながら一生懸命に前へ進む子どもたち。そして、なんとか激励



子どもたちに手を振って応援

たいと窓際から声援を贈るかたくりの園利用者の方々。冬ならではの微笑ましい光景がそこにはあります。このコースでクロカンの大会が開催されることもあり、その時にはまさに応援の特等席です。人生の大先輩の声援を力に、ここから世界に羽ばたく選手が何人も出てほしいと願います。

日本財団の助成をいただき、ホームヘルパーが訪問で使用する車両が1台更新されました。人の顔をモチーフにした大きなロゴが目印の軽自動車です。車体はホワイト、ロゴのデザインはグリーンでとても爽やかな印象のヘルパー車。勿論冬道も安心の4WDで、安全運転を常に心がけながら利用者の皆さんのお宅に訪問させていただきます。



## 日本財団よりヘルパー車助成

## つめたい雪であったかい交流

### 沢内中学校生徒 雪像制作ボランティア

西和賀町の冬のイベントと言えば「雪あかり」。ぶなの園ではひと足早く2月7日に楽しみました。制作してくれたのは今年も50名を超える沢内中学校の生徒の皆さん。当日は湿った雪が降り続き、少し作業しただけで全身びしょ濡れ。そんな状況でも作業中は賑やかで笑い声が絶えませんでした。2時間後に出来上がった作品は、スプレーでカラフルにデザインされた数えきれないほどの雪灯籠と、干支にちなんで制作されたとぐろを巻いた巨大なへびの雪像。この冬は積雪量が多かったため、高さのあるものすごい迫力の仕上がりになりました。寒さも気にせず元気な姿を見せてくれた生徒の皆さんと先生方、本当にありがとうございました。



かわいい雪灯籠が並びました



完成したド迫力の大蛇



ただいま制作中

### あの日から二年...

いつもと変わらない午後  
地の底から響く鈍い地鳴り  
同時に襲ってきた激しい揺れ  
照明、テレビ、パソコン  
すべて消えた  
みんなから笑顔が消えた

揺れがおさまり我にかえる  
利用者と職員は無事は確認  
家族が心配だが連絡つかず  
日が暮れてきて寒くなる  
最低限の暖と灯りを確保  
地域の方の協力で心から感謝

電気が復旧し感激  
しかし次の瞬間  
テレビの映像を見て愕然とする  
信じられない  
信じたくない

二年の月日が流れた  
あの恐ろしさを忘れてはいけない  
そして  
もっともっと生きたかった  
何千万の想いを  
忘れてはいけない



かぼちゃは、β-カロテンやビタミンB1・B2、ビタミンCなどを豊富に含む緑黄色野菜です。β-カロテンは肺がんなど、がん全般の予防・抑制にすぐれた効果を発揮します。β-カロテンががんにも有効なのは、がんの発生や進行に深く関与している活性酸素を還元して無害化するからです。食物繊維も非常に豊富で、便秘を防ぐとともに血行を促進するため、大腸がんや結腸がんの予防にも役立ちます。ビタミンB1・B2、ビタミンCはミネラル類と協力して新陳代謝を促し、血行をスムーズにして、生活習慣病や老化の進行抑制にも有効です。かぼちゃは胃腸を丈夫にし体力をつける食品としても知られ、さらに習慣性流産、眼精疲労、扁桃腺炎、糖尿病にも効果を発揮します。

吉田栄養士の

なるほど まめ知識 4  
 今回の注目食材…『かぼちゃ』

かぼちゃの効能

おすすめレシピ

かぼちゃのすいとん

【材料】  
 かぼちゃ、すいとんの粉、じゃがいも、豚肉、ごぼう、油揚げ、人参、醤油、大根、みりん、さわかだし、だしの素、ねぎ

【作り方】  
 1、野菜を一口サイズに切る。ごぼうは笹がき。豚肉は食べやすい大きさに切る。かぼちゃは一口サイズで少し厚めに切ると煮ても溶けないのでグット。

2、鍋に水を入れ、ごぼう、人参、大根を煮る。沸騰したらだしの素を入れ、残りの調味料をすべて入れてひと煮たちする。

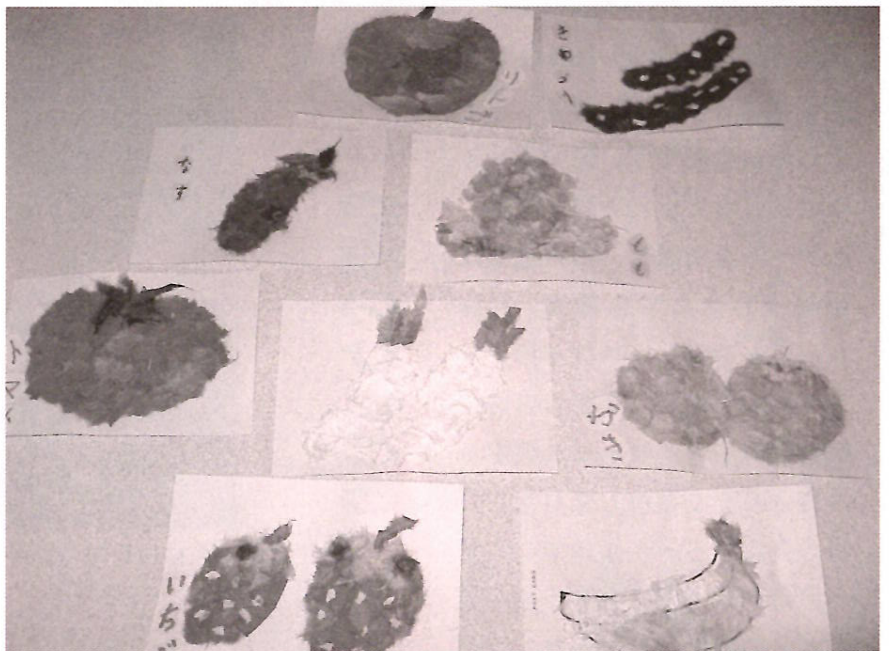
3、すいとんの粉を耳たぶくらいに練って湯がく。  
 4、鍋に残りの野菜と豚肉、油揚げを入れ、ある程度野菜が軟らかくなったらすいとんを入れる。  
 5、最後にねぎを入れて出来上がり。

とびだせ芸術! 『ステキな作品見てほしい』のコーナー  
 デイサービスぶなの園利用者の作品紹介

制作のようす



作品名『ちぎり絵』



ちぎり絵にチャレンジ!今回はポストカードに自分で選んだ野菜・果物を創り上げます。思いのまま和紙をちぎり迷いながらも貼っていくと、どんどん色鮮やかで素敵な野菜や果物が姿を現しました。  
 出来栄を見て満足そうな笑顔だったり、やや不満そうな苦笑いだったり…。感じ方は様々ようでしたが、どれも温かいオーラがじんわりと伝わってくる作品ばかりでした。

和賀川 28 理事長 高橋 一雄  
 ■ TPP (環太平洋経済連携協定) 参加の是非については数年も前から国内外で議論が渦巻いている。日本は島国で資源の乏しい国だから、垣根を低くして環太平洋地域と仲良くしたいものだが、特に農産物等譲れないものがある。■アジア太平洋地域で、より自由度の高くて幅広い貿易ルール作りを目指すことが TPP。交渉をリードするアメリカから観れば日本の農業は山間地農業が多く、競争相手としては全くの論外と見込んでいる。農山村が豊かに暮らしてゆける振興施策方針を明示してほしい。■農業問題と同様に医療分野の市場開放も大きな問題だ。日本の医療に市場原理主義が導入され、国民皆保険の崩壊につながりかねない。昔、貧しくて医者に診てもらえなかったこと、戦後国民皆保険になって誰でも医療の恩恵を受けられるようになったことを破ってはならない。

あしあと 法人の主な動き

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p>【12月】</p> <p>3日 介護サービス情報公表<br/>訪問調査(ヘルパー)<br/>出張理容<br/>課長会議</p> <p>4日 出張理容<br/>課長会議</p> <p>町医療介護福祉研究発表会<br/>入所検討委員会<br/>感染症学習会<br/>衆院選不在者投票<br/>特養家族懇談会<br/>家族会大掃除<br/>出張理容<br/>出張理容<br/>課長会議<br/>避難訓練<br/>評議員会<br/>理事会</p> <p>25日 特養クリスマス忘年会<br/>27日 特養第三者評価委員会<br/>31日 大晦日</p> | <p>【1月】</p> <p>1日 元旦<br/>4日 特養新年交賀会<br/>7日 課長会議<br/>8日 出張理容<br/>11日 職員採用面接<br/>12日 特養家族会新年会<br/>15日 みずき団子作り<br/>16日 課長会議<br/>22日 入所検討委員会<br/>24日 感染症対策委員会<br/>25日 石井イナさん百歳表彰<br/>28日 広報やすらぎ発行<br/>法人内部監査<br/>日本財団助成車両納車</p> | <p>【2月】</p> <p>3日 節分豆まき<br/>5日 出張理容<br/>7日 沢内中雪像ボランティア<br/>10日 雪あかり<br/>15日 課長会議<br/>18日 ケーキバイキング<br/>25日 入所検討委員会<br/>感染症対策委員会<br/>26日 在宅第三者評価委員会<br/>27日 特養第三者評価委員会<br/>職員採用面接</p> |
|---|---|---|

□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25年1月1日～3月10日

【ご寄付】

- ・猿橋重一様
- ・井口文子様

【ご寄贈】

- ・猿橋重一様
- ・鈴木礼子様
- ・匿名様

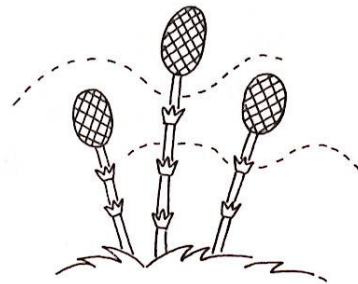
【ボランティア等】

- ・どれみの会様
- ・おはなしきらきら様
- ・佐々木エリ子様
- ・田中伸吾様
- ・高橋昭士様
- ・高橋和子様
- ・高橋セツ様

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

中庭で雪像を制作する中学生の姿を、特養住民が施設内から見守る光景です。どんな雪像が出来上がるのかも楽しみだし、制作している生徒たちの真剣な表情や、仲間とじゃれ合っている笑顔を見るのも毎年の楽しみになっています。直接話したり手を触れたりしなくても心と心の交流がそこにはあり、大変ありがたい冬のボランティア活動です。



編集後記

2月も終わりようやく豪雪の時期をしのいだと思っていた矢先、この冬一番、いやここ数年で一番の猛吹雪に襲われた3月2日。北海道では多くの命が奪われました。台風並みの強風だったそうで、吹き溜まりも半端じゃなかった。翌朝、家の玄関前の除雪をしようと戸を開けて…、とりあえずいったん閉めました。ぶつけようのない憤りのあと諦めのため息がこぼれ、再び戸を開けて大自然が作った白い壁の中へ。3月、だよね…。

W・T