

ひなたぼっし通信

2020年
1月号

年頭のご挨拶

「新年明けましておめでとうございます」

「昨年、関係者の皆様からは物心両面にわたるご支援、ご協力をいただきまして、まことにありがとうございました。」

「消費税は福祉のために使う」と言いながら、さつそく七十五歳から医療費は二割負担、さらには施設入居者に対して二万に千円の負担増を計画しています。介護のケアプラン有料化の計画は二〇二〇年通常国会に出されようとしています。」

「桜を見る会」と称して、国民の税金を私的な後援会に湯水のように使う、嘘と隠ぺいの安倍内閣にレッドカードをつきつけましょう。」

「昨年は、これまで行って来た助け合い事業に加えて、月に一回ですが、小学生中心の無料学習塾を開き、また、フードバンクでは地域のみなさんご協力を得ながら、お困りの方々にお米や野菜を配ることが出来ました。そして、同時開催の百円食堂では、皆で作る食事に楽しい時間を過ごしました。」

「今年もひなたぼっしらしい活動を展開していきたいと考えています。ご支援、ご協力を引き続きよろしくお願



いします。

(理事長 森 正明)

今年の無料学習塾・百円食堂の日程

1月19日・2月16日・3月15日
4月19日・5月16日・6月21日
7月19日・8月2日・9月13日
10月15日・11月15日・12月20日
いずれも日曜日です

無料学習塾 10時～12時

(5分前に集合)

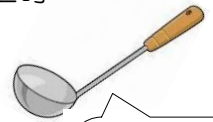
百円食堂 12時～

(10分前に集合)

※食事の準備お手伝い募集中

フードバンク

お知らせ頂ければ配達します。



12月は手作り「ほうとう」で温まりました。

ケアハウスから

「御利用者様の温かな声や笑顔に支えられて」2階今年も残り少なくなり、この一年を振り返ってみると御利用者様のあたたかな言葉や笑顔に支えられたことが思い出されます。

ある週末、入浴を嫌がられる御利用者様が今週一回も入浴出来ていないことに気づき「お風呂に入りましょう」と声をかけました。すると、「風呂は昨日家に行って入ってきたわ」とお断りされてしまいました。そこで、「息子さんが新しい洋服を持って来てくださったので着替えにいきましよう」と声をかけさせていただくと「風呂は入らないでな」と言われ立ちあがり、車椅子には座ってくださいました。浴室で洋服を脱いでいただくと「寒い、寒い」と言われるので「お風呂に入ると温まりますよ」と声をかけて入浴していただ

きました。浴槽に入られると「あ〜っ気持ちいい」と喜ばれ素敵な笑顔を見せてくださいました。

浴槽から上がって着替えるときも「良かった、良かった、ありがとう」と笑顔で言われ、疲れが吹き飛ぶほど嬉しく元気をいただきました。

「これからも御利用者様からたくさんの方の「良かった」と「ありがとう」の言葉を、そして笑顔がいただけるように頑張っていきたいと思ひます。」

(T)

今日のお風呂は気持ちがいい。ありがとう。

「私は時計」1階

私は時計。ケアハウス1階の柱時計だ。ここにいると毎日違った景色が良く見える。今日はどんな一日になるのかな？

今日の朝ご飯は納豆だ！さあ大変！職員さん大忙し！一人一人の納豆の蓋になっているフィルムをはがす！さらに納豆のタレもかけて準備OK！そうこうしているうちに、利用者の皆さんが食堂に集まって来る。

「わあ納豆だ！私大好き！」という声や「私、納豆の匂いが苦手で・・・」と色々な声が聞こえてくる。手際よく職員さんが配膳をして、みんなでいただきます。」

ハケ岳からの朝の陽ざしが、大きな窓に差し込



む。さわやかな朝、食堂に納豆の香りが立ち込める。懐かしい日本の朝の香りだ。

それにしてもあの職員さんはよく働くなあ。一日中笑顔で走り回っているよ。利用者さんもつられて笑顔になっている。今日はその職員さんのクリエイションだ！みんな楽しみに笑みがこぼれている。(M・K)

宅幼老所から

「つるし柿」

毎年、宅幼老所では利用者様のご家族様より届く柿で「つるし柿」を作っています。今年も大きめの良い柿が届きました。利用者様と一緒に一つ一つ丁寧に皮をむき、むき終わったらヒモで均等に結んで行きます。利用者様の手際の良さには、ただ！びっくりです。

出来上がった柿は宅老の玄関の前につるしました。さあ？今年の「つるし柿」の出来栄はごうでしょうか？とても、楽しみです。

柿は古くから「柿を食べると高血圧の予防になる」とか「柿は高血圧に良い」と言われていますが、一つはカリウムによる利尿作用が血圧を下げる事。もう一つは、カキタンニン(柿の黒いゴマの部分に多く含まれる)による抗酸化作用(身体の

ポーン!



酸化を抑える・身体を錆びつかせない・血管の内皮を守り血圧を下げる)の働きがあり↓老化・生活習慣病・がん予防等に効果があるとされています。保存がきく「つるし柿」一日一・二個食べると良いそうです。皆さんも召し上がって見てはいかがでしょうか？

*但し、心臓・腎臓疾患がある方は主治医と相談してからにして下さいね。(G)

グループホームから

「しめ縄作り」1階

昨年も、利用者様にしめ縄を作ってもらい、各お部屋に飾らせていただきました。今年

も是非また作って頂ければと思います、お願いします。」「俺は見るでやってくりょー」と言われてしまいました。……

「やってくりょーと言われても、やり方が分からないので教えてもらえませんか」とお伝えすると、「どー貸してみー……その端っこをしっかりと持っていてくりょー」と言われ。教えて頂ける事となりました。

しかし、ワラがカラカラだった事が原因で初めなかなか上手くいきませんでした、利用者の方も「もっとワラが濡れてなきゃ駄目だわ」と言われます。ワラを濡らしてやっていただくと、少しずつしめ縄ができて始めてきました。勤も戻ってこれ、後半は太ももの下にワラを挟んで、編まれていました、出来上がったしめ縄は、とてもしっか



りと編まれ、綺麗なしめ縄が完成されていました。私も教えて頂いた様に、「それぞれのワラを回しながら回す」と言いながらやってみますが、言葉だけで全然しめ縄になりません。来年も又教えて頂かないと駄目そうです。

作って頂いたしめ縄は、飾りつけをして玄関や各お部屋に飾りたいと思います。

「クリスマス会」2階

十二月二十五日のおやつの際に、クリスマス会を行いました。1時間前から入居者様にケーキの作り方の手順を説明しながら、一緒に手作りケーキを作りました。まず、スポンジケーキに生クリームを塗って、缶詰めのフルーツをトッピングして完成です。皆様真剣になって、「こんな感じで良いかな?」と聞いたりしながら、本当に楽しんで作っていました。そして、ケーキ作りの後はクリスマスの歌をうたってから、ケーキを食べました。「自分たちで作ったケーキだから、余計美味しく感じる!」と言って、美味しそうにお食べになりました。その後、クリスマスプレゼントのトップとお箸を皆様に渡したときには、「ありがとうございます。大切に使うね!」とおっしゃいました。

皆様の笑顔が見られ、楽しいクリスマス会になつて行なつて良かったと思えました。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒3909-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336

スペースの関係で放課後等デイの記事は見送らせていただきます。