

# ひなたぼっ通信

2020年  
2月号

## ケアハウスから

「亥年から子年へ、令和最初の年末年始」

子（ねずみ）は要領が良く機転が利くとされていますが、子年生まれは柔和で明るく我慢強く几帳面で真面目で実直で儉約家で適応能力が高い性格と言われています。私も子年生まれの方を見習い、柔軟で明るく、我慢強く頑張りたいと思います。

一年で特別な行事なのがお正月ですね。楽しみにされているも多いでしょう。年末は事納め（地方によっては事始め）でお正月準備を始め、大掃除で家の中を掃除した後はお正月用品を揃え、正月飾りを飾ります。施設では居室のカーテンを洗濯、窓ガラス拭きなどの清掃、そして「ヨイシヨ、ヨイシヨ」と掛け声の中で餅つきをして準備をしていました。

あるご利用者の方は、廊下などの飾り棚に書き物やお花を飾ってくださいました。感謝ですね。いつまでもお元気で！正月の飾りつけは、お正月事始めとなる十二月十三日から二十八日の間に済ませ、遅くとも三十日に行い、二十九日と三十一日の飾りつけは避けるように言われています。

大晦日は一年最後の日ということで特別な思いが出てきて一年間を振り返りながら、新しい年を迎える節目となる一日ですね。大晦日の夜に食べ

る年越し蕎麦ですが、蕎麦は細く長いので、長寿を祈って食べるようになったと言われています。

年越しに夜更かして家族で紅白歌合戦などのテレビを見たり、年越し蕎麦を食べたり、

除夜の鐘を聞いたりして、寝ずに新年を迎える風習もありました。私が学生の頃は友達と上社や手長神社などに寒い中を二年参りに行きました。その時は何をお祈りしてたのかな？ご利用者の方も夜遅くまで、お部屋でみかんを食べながらテレビを見たりして楽しく過ごされたことでしょう。

お正月は、新しい年の初めに五穀豊穡や家内安全、無病息災を願うという意味があるそうです。

お正月の元旦から三日間を三が日といい、お屠蘇（おとそ）を飲み、お雑煮やおせち料理を食べて新年を祝います。元旦の朝、ご利用者の方から「あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願ひ致します。」と挨拶していただくと、決意新たになりますね。

お雑煮は全国でも場所によって具材も味も様々で、その土地で採れた食材が使われています。施設の正月二日間は正月料理が出され、皆さんに美味しく食べていただきました。



「三日とろろ」は昔から続いている風習のひとつで、一月三日にとろろを食べると、山いもに含まれる分解酵素がでんぷんの消化を助け一年間風邪をひかないと言われています。施設でも三日にとろろ（芋汁）が出され、ご飯に掛けてすすって美味しく食べられていました。

私事ですが、小さい頃芋汁が大変好きで五〜六杯お代わりをした事を書いた思い出があります。（正月太りに注意 ガハハハハ！）

七日に無病息災を願って七草粥を食べますが、疲れた胃腸を和らげる働きや、冬に不足しがちなビタミンを補い、風邪対策として効果があると言われています。施設でも七日に七草粥が出され、利用者の皆様は美味しく食べておられました。一月十日〜十五日の小正月、諏訪地方では各地で「どんど焼き」が行われます。施設では十三日にどんと焼きでお正月のお飾りやしめ縄等を焼き、一緒にまゆ玉を『一年風邪をひかない様にお願いを込めて・・・』焼きました。

「熱い熱い」と言いながら焦げたまゆ玉を頬張っていた利用者の方もおいでした。喉に詰まらせないようにね！

今年も皆さんお元気で、宜しくお願ひ致します。（S）

「それぞれの人生」

ケアハウスではボランティアの方々にご協力いただき、定期的に歌の会を行っています。



数あるレクリエーションの中でも歌の会は特に人気があります。

ある日、歌の会に参加し一緒に歌っている時、しみじみと考えることがありました。その歌は美空ひばりさんの「川の流れるように」です。一生懸命歌っている利用者様を見ながら、この歌は利用者様の歌なんだと思いました。

歌詞の中に「でこぼこ道や曲がりくねった道」「川の流れるように穏やかにこの身をまかせていたい」があります。大正から昭和初期に生まれ、平成から令和まで何十年とそれぞれの道を歩いてこられた利用者様。その職業は、画家、美容師、会社員、おとうぼ屋、調理師、教師、公務員、農業など様々です。その道のりは決して順風満帆ではなかったと思われれます。それは大きな戦争を経験されているからです。

戦後目覚ましい経済発展を遂げ、便利な生活が当たり前の社会になりました。仕事があり、食べることにも困らず、生活が送れていることに幸せを感じながら、人生の「でこぼこ道や曲がりくねった道」を歩いてこられた利用者様に敬意を払い、これからも穏やかに過ごしていただけるよう接していきたいと思えます。(ケアハウスYH)

## 宅幼老所

「ありがとう」の気持ちでいっぱい!!

二十二十年一月末をもって、宅幼老所の勤務からケアハウス勤務に移動の辞令ができました。私がグループホームから宅幼老所に移動になったのは、

今から七年前の二月一日でした。

宅幼老所の経験のない私にとってどのような展開して行ったらよいか困ってしまいました。当時の所長の山下明美さんに一から教えて頂き、職員の方々の心からの応援もあり今日の宅幼老所に至る事ができました。

先日この話を聞いてくださった昔の職員の方が「文句を言いながらもみんな頑張ったよね」と言って下さいました。私も「宅幼老所の自慢は素晴らしい職員の方々です」と外に向かって発信してきました。

いろいろ勉強してきた私の介護に対する結論は、「介護はその方に対する思い」ということです。ケアハウスでのケアマネージャーの仕事に「その思い」を活かして精進していきたいと気持ちを新たにしております。

今まで私を支えて応援して下さいました多くの方々に心より感謝申し上げます。そしてこれからも一層のご支援ご指導をお願い致します。ありがとうございました。宅幼老所 油井優美子



## グループホームから

「二十二十年の始まり」1階

今年の元旦も利用者の皆様は早起きされました。日頃、時間に遅れて来られる方も時々おられます。

が、今日ばかりは時間通りに食堂にお集まりになって、新年初めての食事を皆様揃って食べていただきました。

起きてこられると、利用者様同士お互いに「明けましておめでとう」と新年の挨拶を交わしていました。そして声を掛けられると、これもお互いに笑顔になられていました。

初日の出も綺麗に見え、窓越しに手を合わせ拜まれている方もいらっしゃいました。

朝食には、伊達巻や栗金時などをプラスしてお出ししました。それをご覧になった利用者の皆様は、「わー美味しそう」「美味しいね」などと言われ、箸が迷うことなく勢いよくスムーズに動いていました。私にはその様子がとっても印象的でした。また、ほとんどの方に完食して頂いたことも、併せて印象に残りました。良い一年のスタートがされたのかなと思えました。

まだまだ、これから冬本番です、元旦の勢いを忘れずに、沢山食べて寒い冬を乗り切ってくださいと思います。今年もよろしくお願致します。



イメージです

今回も放課後等デイの記事は見送らせていただきます。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒309-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2335