

チギリタイムズ

11月号

The Chigiri Times

『祖母へ』

介護士 初澤 達也

私には大好きな祖母がいます。大正一四年四月二一日生まれで、九一歳です。

今は背骨が曲がり、髪の毛は白くなり、ご飯の時以外は横になって過ごすことが多くなりました。でも、「動けなくなる」と困るから」とシルバーカーを押して散歩に出かけ、近所のお友達と話をすることを毎日の日課としています。まだまだ長生きしそうです。しかし、最近と同じ話を何度もすることが増えてきました(笑)。「さっき聞いたよ」と言つと、「そうだったかあ?」と言いなながらも少しするとまた同じような話をすることもよくあります。内心(またかあ・・・)と思いますが、初めて聞いたかのように話を合わせることもしばしばです。最近はその調子の祖母ですが、月に一度は顔を見たくてはるばる実家に帰っています。

私の実家は愛知県でも有数の田舎町です。私が生まれた当時、町の人口は約六千人程でしたが、現在は過疎化が進み人口は四千人を割っています・・・。

そんな山奥の田舎町で育った私は幼い頃おばあちゃん子だったので、いつも祖母の傍にいました。

・畑仕事や、田んぼ仕事が忙しい時はよく手伝いをさせられました。

・夜はいつも祖母の寝室で一緒に寝ていた。

・東京へ新幹線に乗って、上野動物園にパンダを見に行った。

・よく一緒に風呂に入っていた。

・父親や祖父に怒られたりした時は慰めてもらったこと。

祖母とはここに書ききれないほどの思い出が沢山あります。私にとっては母親のような存在であり、大好きでいつも一緒にいました。

私が千両荘で働かせていただくようになり一五年が経ちました。長年、介護という仕事を続けてこられたのは祖母という存在があったからだと思います。お年寄りという存在は自分の中で切っても切り離せない大きな存在です。

私はこれまで介護の現場でいくつもの出会いと別れを経験してきました。「何かできた」ということよりは「もつと何かができたのでは?」と考えさせられることの方が多くありました。後悔と反省ばかりですが、大事なことは失敗を活かし、次に繋げていくことだと思っています。

これからも入所者、利用者様が千両荘で「そのらしく」生活していただけるように、全職員で力を合わせてサポートしていきたいと思っています。

大好きなおばあちゃん、そして千両荘の皆さん、いつまでも元気に長生きしてくださいね。



※写真はショートステイの利用者様です。

カヨ子の部屋

第3弾!!

～あなたの笑顔～

※引用 おおたにてつじょう 大谷徹装師の詩集より抜粋

大好きな人の笑顔を見ると

こっちまで思わず

ウフフと笑いたくなる。

笑顔が私を幸せにしてくれます

だから

あなたの笑顔が大好きです。

ショートステイでは、いつでもどこでも写真が撮れるようにと、常に2台のカメラを用意しています。「笑って～」「ピース」なんていう声がよく聞こえます。考えてみると職員は勝手ですよ。

カメラの向こうの利用者様は突然「笑って～」なんて言われても、今、笑いたくない気分なのかもしれないですよ…今回は逆バージョンです。

ショートステイ職員の皆さんあなたの「とびっきりの笑顔」の写真を一枚お願いします。



利用者の皆様、職員の笑顔はどうですか？ちゃんと心からの笑顔ですか？(笑)
私は最近思う。職員が笑顔でなければ利用者様も笑顔になれないのでは？

職員が元気であれば利用者様も元気になれるのでは？と。私たち職員はこれからも元気で笑顔のたえないショートステイを目指します。

P・Nおかよ



10月お誕生日おめでとうございます。



いも掘り名人が勢ぞろいです♪おやつに皆さんに食べていただいています。

千両荘のマスコット「ちぎりん貼り絵」作成風景(^^)♪
折り紙を花形に折ったり、切る作業に苦勞しながら可愛く仕上がっています♪
作品展、デイサービスにてご覧いただけます!!



ちぎりん貼り絵 デイサービスセンター ゆうゆう

年末年始のお知らせ
ちぎりん貼り絵デイサービスセンターゆうゆうは、平成二十八年年十二月二十九(木)より平成二十九年一月三日(火)までお休みとなります。宜しくお願致します。

まぐろ三昧



長寿祝賀会で行われた「まぐろ解体ショー」まぐろの大きさ、包丁の長さ、見事なさばき方にビックリしました。
ショーが始まると皆様ステージの前に集まって歓声を上げていました。私もいただきましたが、新鮮なマグロは最高でした!

こんにちは

ナースのおはなし

大好きなミンホの夢を初めてみたんですよ。

握手会があったらしく、知らずにその会場に行った私。

ミンホの姿が見えて駆け寄ると握手をしてくれました。

私は両手でミンホの手を握っているとスーッと離れていってしまいました
振り向いてずっと見ていてくれました。

目が覚めた時は嬉しくて、嬉しくて忘れられない夢でした。

えーと、先月に引き続き、老化防止の話をしてします。

若い体をつくるためには食事の回数や量を減らす方法が効果的なようです。

急にするのは大変なので間食をやめたり、夕食を軽めにしたいことから
始めてみましょう。

断食にも長寿遺伝子のスイッチを入れる働きがあるそうです。

胃腸の調子がよくない免疫力がアッスするそうです。

1回目の夕食と2回目の朝食をスムージーに置き換える、

2回目の昼食と夕食は普通食を食べる。

このような断食で体の中がすっきりとするのを感じられるそうです。

一緒に始めてみませんか。



手羽先と大根の煮物

ちぎいさん家のお料理便り

～材料～

- ・手羽先
- ・大根
- A しょうゆ
酒
ニンニク
- B めんつゆ
砂糖
小麦粉
水

～作り方～

1. 大根を一口大に切り米のとぎ汁で茹で柔らかくする。
2. A に手羽先を入れて下味をつける。
3. フライパンで2に小麦粉をつけ焦げ目がつくまで焼く
4. 3のフライパンにBを入れて大根を入れて煮込む。

大根は米のとぎ汁で茹でると柔らかくなり手羽先に小麦粉をつけるととろみがつきふっくらと仕上がります。



【編集後記】

こんにちは、秋ですね。私は最近映画を良く見に行っています。千両荘でも映画の日と言うものがあります。昔の名作を借りてきて集会室で上映をしております。映画は良いですよ～。気分転換にもなりますしおススメです(〃)次は「テスノート Light up the NEW world」を鑑賞予定です。

P・N小餃子