

# デイサービス ひろがりサロン

第14号

発行日 : 2013年9月23日  
発行回数 : 年2回発行  
発行者 : デイサービスひろがりサロン  
責任者 : 小椋 純子  
連絡先 : 045-962-2775  
活動場所 : 横浜市鴨志田地域ケアプラザ  
2階多目的ホール  
-----活動概要-----  
活動日時 : 月曜日 10時～15時30分  
料金 : 利用料 700円  
食事 500円 (昼食・おやつ)  
その他 : 介護保険とは関係なく利用できます

## 選挙に

行きましたか？

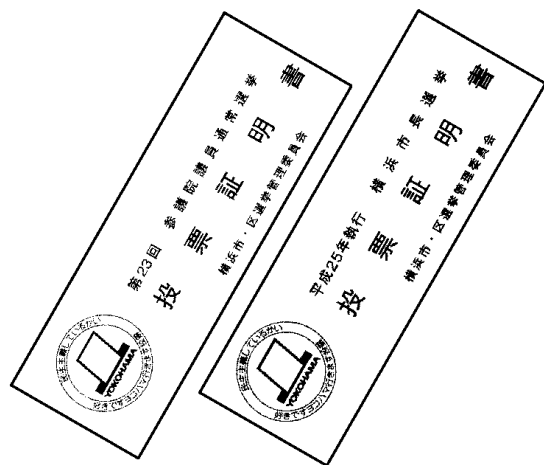
高山 好主

私は七月の参議院選挙の投票  
管理者を行いました。投票所で  
間違えないか？不正が行われ  
ないか？等を見えています。書き  
間違えたので消しゴムがありま  
すか？など聴かれることがあり  
ます。この時は、取り消し線を  
引いて正しく記載しなおしてく  
ださいとアドバイスします。  
投票所には車椅子の人も投票  
できるように低い記載台が選挙  
区用の所に準備されていました。  
比例用の記載の時は事務職員が  
比例用の候補者、党名を書いた  
リストを示して対応していまし  
た。  
目の見えない人のためには点  
字用のものが用意されているよ  
うです。(どのようなものか確認  
してはありますが)

文字が書けない人には候補者  
リストを指差した人を事務職員  
が記入すると言ったことも考え  
られています。

今回の投票から後見人を選定  
された人も投票可能になりました。  
このように色々の対策が考  
えられています。何か不都合な  
ことがあったら投票管理者、事  
務職員に申し出てください。  
色々対応をしてくれるはずで

政治に参加できる機会ですの  
で投票に行きましょう。



## 2013年度 活動予定

2013/8/5, 12, 26  
9/2, 9, 23, 30  
10/7, 14, 28  
11/4, 11, 25  
12/2, 9, 23

2014/1/6, 13, 27  
2/3, 10, 24  
3/3, 10, 24

## 夏はカレーを 召し上がれ

キッチン担当 安保秀子

今年の夏も35度を超す猛暑でスタート。

私はすぐに夏バテ。食欲不振となり、ひろがりのメニューも思い浮かびませんでした。

カレーでもいいかな……。三十年代前に南インド・ケララ出身のコックにインドカレーを数種類教えてもらいました。このカレーは暑い夏はおいしく、元氣になり、寒い時はなぜかおいしく出来ません。塩加減かなと思っていました。今回ひろがりを意識しながらチキンカレー、ベジタブルカレーをコックのレシピ通りに作りました。作り方は簡単です。玉葱、ニンニク、生

姜を良く炒め、クミンシード、ターメリック等スパイス数種類を入れ炒めて、肉・野菜を入れ、水を入れ、小一時間煮るだけです。今回ベジタブルカレーに入れた野菜は茄子、じゃが芋だけのシンプルなもの。食欲のなかった私の胃の中にスーと入りました。その後、ひろがりでも作り、食べて、私の夏

バテは解消しました。スパイスの効用を調べてビックリ。多くのスパイスは漢方薬として我々に馴染み深いもので効用もはつきりしていました。カレーは薬膳と思うと納得でした。七月二週目に作ったカレーです。まだまだ暑い日が続きます。暑くて食欲のない日は暑い国のカレーを召し上がれ。

[http://www.geocities.jp/hirogari\\_salon/130708C/mn130708.htm](http://www.geocities.jp/hirogari_salon/130708C/mn130708.htm)  
に当日の昼食の写真があります

## かき氷

若松 妙子

去年の夏のある月曜日の昼下がり。「ひろがり」の昼食を終えて、皆さん各々にくつろぎタイムです。Sさんから「少し歩きたいけどいい？」と。私達は軽い？散歩に出かけました。(軽いつと思ったのは私だけ)近場の散歩と思い、私は何も持たずにSさんに付き添って散歩をしました。暑い日で、汗かきの私とSさんは何となく早足。予定のコースより遠くまで歩いたので、Sさん「調子いい様子」と思っていたら、かき氷のお店に到着。「食べたかったのよ」とSさんの一言。いちご味のかき氷を黙々と食べました。実は、私は財布も携帯も持参していなかったの、Sさんからお金をお借りすることに……。時間になっても戻ってこない私達に、スタッフも心配だったと思うし、私の方も所在の連絡する手段もなく、無事ケアプラザまでの道程、

又々早足で歩きました。

スタッフに心配をかけてしまった事は、猛反省。唯、Sさんのお気持ちを感じたり、目的に少しお手伝いできたという快い心地が残りました。

「ひろがり」には穏やかな空気が漂っています。誰との垣根や壁もなく、「お互い様」の気持ちで過ごせる場、交流の場、と私は思っています。いろんな方が集まり、気持ちを伝えたり、教わったり、少しお手伝いしたり。

去年の暑い夏の出来事を思い出しながら、それからの「ひろがり」の器への想いをはせしました。



# ボランティア デイサービス 連絡会

藤平 洋子

私達のほかにも、ボランティアでデイサービスを行っているグループが近くにいます。もえぎ野地域ケアプラザを拠点にしている『えがお』さんと、カリタス修道女会を拠点にしている『はなみずき』さんです。

私達のひろがりサロンを合わせての三グループは、二ヶ月に一回、第二火曜日、鴨志田地域ケアプラザの一室を借りて、連絡会を開いています。

各グループが二ヶ月間に行った通常のデイサービスの活動や、行事などについて話合っています。独りよがりにならないよう反省したり、行事やプログラムのアイデアを参考にしたりしています。遠足の行き先やトイレのことなど情報交換の大切な場です。

昨年は、スタッフの検便の件で思いいたらない部分をフォローした意見を頂いたり、若い人の参加を望んでいるとの悩みには、同年代の人同士の方が話も弾むでしょうとの意見に慰められたり、頼りになる先輩方です。どのグループも、それぞれ違いはありますが、利用者さんの喜ぶ顔を見るのが嬉しくて続けていらしゃる、その部分では皆同じです。

活動日は、

『えがお』は毎週木曜日

『はなみずき』は毎週水曜日です。



## ひろがり歌壇

梅田 ひさ子

暑ければ猛暑とぼやき寒ければ

寒くなつたと嘆く勝手さ

河に掛く橋をわたるは易けれど

世の荒波を渡るは難し

胸の中包まず話す友の居て

来し生き方の倅に酔う



## 自己点検

荒木 正三

「ひろがりサロン」に導かれて半年が過ぎた。毎日が楽しく、喜んで参加している。

活動報告書の中に書いてある「サロンの心得」に照らして自己点検してみる。いつも笑顔で接しているか、名前での呼びかけをしているか、言葉づかいは丁寧か、聴き上手であるか。この四項目が大切なこととしてはじめに記されている。私の場合には、緊張して硬い表情になりやすく、人の名前もなかなか憶えられない。又、気が散って人の話を聴いていないことが多い。よく注意せねばなりません。

更に続けて、次の九項目があります。括弧（）内は私の姿、反省点などです。

\*相手の身になって考える。

(善意が押し付けになりやすい)

\*活動にけじめをつける。

(あれこれと首をつっこむ)

\*自身の活動に責任を持つ。

(仕方がないとあきらめ易い)

\*謙虚さを忘れない。

(自分に甘く、厳しさや感謝の心が足りない)

\*相手のプライバシーを守る。

(おしゃべりである)

(要注意!)

\*約束を守る。

(約束は良く考えてから)

\*学習をする。

(積んどくが多い)

\*無理をしない。(頑張らない)

\*周囲の理解を得る。

(解かってくれていると信じているけれど)

今後も節目節目に自己点検して、気を引きしめたいと思う。

ホームページに「活動心得」

として載っています。

ホームページ は次のところにあります。  
[http://www.geocities.jp/hirogari\\_salon/](http://www.geocities.jp/hirogari_salon/)  
(「ひろがりサロン」で検索しても見つかります。)

\*\*\* 編集後記 \*\*\*

\* 今年は暑い日が続きました。八月中は家の中で最低気温が二十五℃を切ったのは四日のみでした。

\* 暑さのせいではありませんが「ひろがり十四号」の発行が遅れました。次回は遅れないようにしましょう。

(高山)

ひろがりサロンは

「あおばふれあい助成金」  
「年末たすけあい配分金」  
「青葉区善意銀行配分金」  
を受給して活動を行っています。