

# デイサービス ひろがりサロン

第15号

発行日 : 2014年3月31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

## 一年を振り返って

小椋純子

ひろがりサロンは活動を始めて八年になります。

今年度は通常の活動の他に、外での活動として、子どもの国への遠足、青葉台フォーラムでの外食会、東京丸の内方面へのバス遠足、玉川高島屋での外食会を行いました。また季節の行事として、夏祭り、クリスマス会、新年のお茶会なども行いました。

行事はそれまでの内容を参考にしながら、それぞれの担当者が企画し、皆で協力してスムーズに活動ができたと思います。

しかし、一方で例年通り行ってきたことが本当に楽しい活動だったのか、内容や活動全般について検討してみようということになりました。

そこで、アンケートを作成して利用者とご家族の方に意見を伺い、スタッフは活動に対する考えを書いてみました。

思いはさまざまで、誰もが満足 of いく活動にするのは難しいかもしれませんが、皆の意見を聞けたことで、考えるヒントをたくさんもらった気がします。

必ずしも今までのやり方に捉われず、交流のある他のデイサービスの内容を参考にしたり、その他多くの方々の意見に耳を傾けるなどして、新しい風を取り込んでもいいのかなとも思います。

ほのぼのとした温かい雰囲気と、八年間積み重ねてきたことは大事にしながら、利用者の方、ご家族、スタッフ皆で九年目、十年目へと、より充実した楽しい場になるよう、活動を長く続けていけたらいいなと思います。

継続は力なり！皆さんよろしく  
お願いいたします。



## 2014年度 活動予定日

2014/4/7, 14, 28

5/ 12, 26

6/2, 9, 23, 30

7/7, 14, 28

8/4, 11, 25

9/1, 8, 22, 29

10/6, 13, 27

11/3, 10, 24

12/1, 8, 22

2015/ 1/5, 12, 26

2/2, 9, 23

3/2, 9, 23, 30

## 白川さんを偲んで

中川 和子

ひろがりサロンがはじまる十時頃に御主人の運転する車で愛犬を膝の上に乗せてケアプラザにお見えになります。

オレンジやピンク、淡い色の洋服が良くお似合いです。

部屋に着いて、お茶を飲みながら、御主人、ご家族と一緒に登った山の話、そこで出逢った野鳥達、プロ並みのご主人が撮った野鳥達の写真を沢山見せてくださって目を輝かせながら私達に話をして下さったことなどを思い出します。

体操の時は、ボール投げが得意でした。

キッチンスタッフの作った昼食を周囲の人と和やかに話をしながらおいしい、おいしいと残さず召し上がり、昼食後、天気が良い体調の良い時には、ケアプラザの周辺を散歩したり（花や木の名前を教えていただきました）近くのお洒落な雑貨の店、

お花屋さん、ケーキ屋さんも覗きに出かけられました。

午後三時頃には、ご主人が待っているからと少し他の人より早めに帰られて……思い出は尽きません。

二〇十三年十月二十日 永眠

享年 六十五歳

永かった闘病生活から解放されてもう五ヶ月の月日が流れました。

周りの人を気遣い家族を想い花や鳥、動物そして自然を愛し、真っ直ぐで心の優しい白川さん。

白川さんに出会った事、感謝しています。

ありがとうございます



## ひろがりとの出会い

田中 一江

ひろがりに参加するようになったのは、まだ働いている時でした。友人に、キッチンの人手が足りない為、月一回でも良いので手伝ってほしいと誘われたからでした。出来る時、出来る事をすれば良いのであれば、私にも出来るのではないかと思い見学することにしました。

スタッフ、キッチンスタッフの生き生きとした人達との出会いは、新鮮でした。皆さんのやさしさにふれ楽しいひと時を過ごしました。

最初はきざみから入り最近では味付けも少しずつするようになり「おいしかった」「ありがとう」の言葉は、今では私の喜びになっています。共に生きる事の大切さを感じている今日この頃です。

## ひろがり教壇

梅田 ひさ子

今日明日と眺むる景色かわらねど

見つむる心は移り変はりて

吾が身には声掛け来るる友多し

小さき出逢ひに心のはずむ

手が動き足運ばれてその様は

我のみうれし人知らずとも

## 親を家で看取る ということ

松浦 美紗子

昨年秋、父（96歳）が大腸癌

（「50年手術」）からの肺癌（告知せず）で死亡。

最後まで入院する事なく、自宅で看取りました。

これは生前両親にもしもノートを紹介した時「最期はどうしたか」を十分話し合っていたからです。

（それまでは二人共当然 病院とと思っていました）

大腸癌のあと父は、掛け付け医 訪問看護師・ケアマネ そして家族に自分の口からはつきりと

「今後何があっても、入院はせん。延命は一切いらん」と宣言。

ただ腫瘍マーカー値が上がるにつれ体力が落ち、痛みが始めた時、医師・看護師から「最期家でいいですね」の確認があり「大丈夫です。痛みのない日常生活をお願いします」と応える

と  
「サポートします」の言葉で

\*訪問診療（月1回1190円）

\*訪問看護（月2回1484円

含 緊急時加算）が始まり、

\*ポータブルトイレも購入

（一割負担）亡くなる日も使用。

紙パンツ使わずでした。

痛みには 初めはロキソニン

最後はデュロテップパッチを単位を上げながら対応。

お陰で父は生活を変える事なく近くのスーパーや銀行へ出かけ

庭の花を生け、DVDで映画を楽ししみ、愛用のカメラで母を撮り

亡くなる五日前には母のために「たこ焼き」を作り三日前には

最後となる外出でペン立てを買い、前日は子供（私・妹・弟）

を呼び寄せ五人で食卓を囲み「ああ昔に返ったみたいやなあ」

と日記に残しました

翌日初めて朝食時起きなかった父、お昼に大好きなカステラを食べてデイサービスからの母を待ち夕方穏やかに旅立ちました。

午後「いつもと違う」と感じ妹・弟に知らせ、看護師にも

連絡（すぐ様子を見に来訪、

あぶないね でも点滴は無しね）夜、掛け付け医が死亡を確認。

ここからは葬儀にむけて・・・

両親が契約していたメモリアル

ホールに連絡。

来訪スタッフと打ち合わせ

翌日、家で家族に囲まれての

湯灌・納棺

手伝わせてもらえました。

御棺には父の愛用品をいっぱい

父の希望通り家族葬で送り

ました。

おまけ

お通夜でうれしいことが・・・

訪問看護師さん三人とケアマ

ネさんがみえて

「原さんとこへ行くの楽し

みやったんよ、寂しなるわあ」

と御棺の父に声掛けを・・・

父がいつも来訪を心待ちにしていたのです。



## ひろがりキッチンのレシピから

森川 早苗

今回は好評だったカレーうどんです。

カレーライスの残りをリメイクするのではなく、「出し」を最初からしっかりとって作ります。カレールーは味を見ながら少しずつ加えてください。寒さが厳しいこの日、うどんのアツアツを口にほおぼると、しばし皆さんが無言になりました。

2014/02/10 のメニュー

☆今日の献立☆  
🍲 カレーうどん  
🍷 しいたけシューマイ  
🍎 リンゴのサラダ  
🍵 ふろふき大根  
🍓 果物(オレンジ・バナナ)  
  
おやつ  
🍰 ヨーグルトムース

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 OK。)  
ホームページの献立詳細、2月10日の所に写真があります。

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

ひろがりサロンは

＊ 今年は二月に大雪が降り  
寒い日が多かったように思  
います。そんな中でひろがり  
の十五号が出来ました。皆さ  
んの協力、ありがとうございます。  
(高山)

＊ ＊ 編集後記 ＊ ＊

### カレーうどん <4人分>

牛肉……………400g	☆ { 砂糖……大匙2 みりん…大匙1 醤油……大匙2 生姜……小1 (すりおろし)
玉葱……………1個	
出し汁 ……5カップ	
カレールー1～2個	
水大匙3+片栗粉大匙1	

冷凍うどん又は茹でうどん

#### <作り方>

- ①鍋に玉葱と☆の調味料を入れて強火にかけ、玉葱がしんなりするまで加熱する。
- ②①の中に牛肉を入れ、ほぐしながら火を通す。水分が少し残る程度になったら火から下ろす。
- ③出し汁と、②を鍋に入れ強火に掛け沸騰直前まで温めたら、弱火にし、カレールーを入れよく溶かす。
- ④再び火に掛け、熱くなったら水で溶いた片栗粉を少量ずつ入れトロみを付ける。
- ⑤冷凍うどんをたっぷりのお湯で湯がいて器に盛りカレーを掛ける。

