

# デイサービス ひろがりナリ

第16号

発行日 : 2015年1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  
 (除く第3月曜日)  
 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

明けまして  
おめでとうございます

小椋純子

今年も元気に新年を迎えることができました。昨年も何とか無事に過ごすことができ、ひろがりサロンの活動を振り返ってみても、楽しいことがたくさん思い出されます。

六月には羽田空港に、十一月には平塚市の県立花菜ガーデンに遠足に行きました。両日とも晴天に恵まれ、最高の遠足日和でした。

八月の夏祭りでは、地元のフラダンスサークルの方に来ていただきて、ダンスと歌を披露していただきました。

十月は二度の台風に見舞われましたが、台風通過後に開始時間をずらすなど工夫して、皆さんに来ていただけたことは本当に良かったと思っています。

十二月最後の日はクリスマス会、輪投げ、ボーリング、ビンゴゲーム等をして皆で楽しく過ごしました。

また、天気の良い日にはできるだけ散歩に出かけました。新緑、田た。

植え、紅葉と日々移ろう鴨志田、寺家町の風景に包まれて、外でのおしゃべりも楽しいものでした。

そして何と言つても食事の時間、キッチンスタッフによる心のこもった美味しい昼食を皆でいただきました。会話もはずみ笑顔いっぱい、心もお腹も満たされました。

しかし、体調やご都合で退会、欠席される方もいらして、参加者が少なかつたことは寂しく、残念でした。

今年は、このようないろがりサロンの活動を広く外の皆さんにも伝える努力をして、利用者さん、スタッフとも仲間が増えることを願っています。百聞は一見に如かず、関心のある方は是非いらしてみてください。

さて、今年はどんな思い出が積み重ねられるのでしょうか。より楽しい場になるように、皆で新たなひろがりサロンにしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 2015年 活動予定日

2015/ 1/5, 12, 26	7/6, 13, 27
2/2, 9, 23	8/3, 10, 24, 31
3/2, 9, 23, 30	9/7, 14, 28
4/6, 13, 27	10/5, 12, 26
5/ 11, 25	11/2, 9, 23, 30
6/1, 8, 22, 29	12/7, 14, 28

## ひろがりサロンさん との出会い

松浪エリ子

私は、青葉区を中心に活動している、リコーダーアンサンブル「ねころびと」です。私たちが鴨志田ケアプラザで練習していた四年前のある日、ドアをノックして入つて来られたのは前代表の藤平さん。連絡先を渡され、ひろがりサロンさんで演奏してほしいというご依頼でした。突然の訪問に初めは少し驚きましたが、藤平さんの熱い思いとそのお人柄に心を打たれ、それから小さな演奏会は、私たちの年末行事になっています。

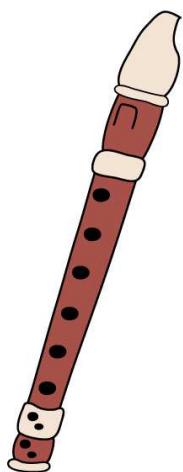
間は特にスタッフの皆さんのがい雰囲気を感じます。みんな心からボランティア活動を楽しんで活き活きとなさっている様子。

活動している、リコーダーアンサンブル「ねころびと」です。私たちが鴨志田ケアプラザで練習していた四年前のある日、ドアをノックして入つて来られたのは前代表の藤平さん。連絡先を渡され、ひろがりサロンさんで演奏してほしいというご依頼でした。突然の訪問に初めは少し驚きましたが、藤平さんの熱い思いとそのお人柄に心を打たれ、それから小さな演奏会は、私たちの年末行事になっています。

(リコーダーアンサンブル  
ねころびと 松浪エリ子)

プログラムの最後には、お誕生日の方に向けてハッピーバースデイを演奏しますが、みなさん声を合わせて歌つてくださり、温かい歌声に、演奏者の私たちは幸せのおすそ分けをたっぷりいただいています。

演奏の後は、楽しいおしゃべりと共に、手作りのケーキとお茶をご馳走になります。その時



## ひろがりサロンは お茶からはじまる処

羽田 洋子

活動の日は、朝から準備され、キッチンスタッフのみなさんの創意工夫に満ちた献立がお昼に並ぶとのこと。このような活動が地域にあることは、地域の誇りです。ボランティアとは、自ら進んでする自主的な活動という意味ですが、それを文字通り実践しておられると思います。

ひろがりサロンのみなさんと出会いを、心から感謝しております。部屋の準備ができたところで、打ち合戦。お迎えにいく人を決め、他の人は仕上げる。高山さんがその日選んだ音楽CDが、心地よく響き、話す声もきこえて、準備完了。その頃にお湯が沸きお茶を出してくれます。全て用意は固定の人というより、「あうん」の感じ。

去年の正月から来ている私です。一巡りして、このサロンの心地よさが、少しずつわかり、この、「あうん」があると気づきました。利用の方は少ない時五人位で、その三倍程の私達。何というか、とても、いいものです。お茶はたまに、ぬるかつたり、うすかつたり、でも、誰かに入れて貰うからひと味美味ね。一服のお茶を飲んでから始まる良さ。午後までのサ

ロンが続きます。お喋りして、体も動かし、もしもし亀よと山田の案山子の体操を楽しんでから、昼食。

午後はゆっくり時間が流れます。散歩、白黒の囲碁、などマイペースで過ぎる。おやつになり、疲れた頃に大声で歌を歌う。眠気もとれ帰る時間が来る。ほんとにゆっくり一日が過ぎている。

皆の心が閉じないでひろがってゆく。やっと一年が終わりです。私は半分は利用させて貰っている。二年生になるが、あ落第ですか?

たのしいサロンに今年も来続けますよ。



# 我が家流おせち料理

高原 博子

お正月の食卓に並ぶ料理は、  
地方、その家によつてそれぞれ  
違います。

私も夫も徳島出身。お雑煮は、  
白味噌仕立て 丸もち 里芋  
人参 大根 あさくさのり。お  
もちは、味噌を入れた後で、焼  
かずに入れ、ひと煮立ちさせ、  
火であぶったあさくさのりをお  
椀に入れていただきます。

お節料理で、絶対はずせない  
のが、数の子、黒豆、くわい、  
かまぼこ、子供の好物の甘い伊  
達巻、くりきんとん。追加で昆  
布巻き、角煮、鳥の照り焼きな  
どなど。煮物はそれぞれ別に煮  
ますが、作るのが面倒になつて、  
煮物が筑前煮になつたり、ミニ  
トマトとハムで手抜きしたりと、  
その年の、気分と懐具合によつ  
て変ります。

私の自慢は、黒豆をやわらか  
く、しわひとつないつやつや美  
人に仕上げること。保温なべに  
煮汁ごといれひと煮たてし、一

晩保温。翌日温めでは保温を何  
度か繰り返すと、ふつくらしわ  
なしになり、つい、ひとつ、ふ  
たつとつまんでしまいます。

夫の母は結婚前に他界して  
おり、味を引き継ぐことはでき  
ませんでした。私の母も年末年  
始忙しい仕事をしていましたの  
で、おせちらしきものはほとん  
どありません。夫の記憶を頼り  
に、こんなかな?とアレンジの  
積み重ねで、我が家流が出来上  
がりました。

今年は娘の協力で、はんぺん  
の伊達巻に挑戦。インターネット  
で調べ、家計にやさしく、体  
に優しい、糖分少なめ、二重に  
おいしい伊達巻ができました。

昨年、長男が結婚し、新しい  
風が、もうひとつ。彼女も我が  
家流の歴史を作つていくことで  
しよう。来年は、どんな食卓に  
なるのか今から楽しみにしてい  
ます。



# 書道

梅田 外治

一高いつも下が教養  
一低いつも下が氣位  
一深いつも下が知識  
一浅いつも下が欲の皮  
一厚いつも下が薄いは人情  
一弱いつも下が強いのが我  
一強いつも下が弱いのが根性  
一多いつも下が少ないのが分別  
一薄いつも下が厚いのが皮  
一少いつも下が多いのが血駄

# ボランティア活動 十年

市瀬 裕

あけましておめでとうございます。

今年は戦後七十年の節目の年でもあり、改めて憲法とは何かを考えさせられる年でもあります。ですが、年末の忙しい時に総選挙で益々「キナ臭い」時代になりつつあります。

介護の世界では、月額平均給与二十二万円という低賃金で人材不足にもかかわらず、政府は約二%の予算削減を国会で決めつつあります。

ボランティア活動が十年になりますが未だに介護の基本が身についていない自分自身にいらだちを感じる事があります。ボランティア活動を始めた頃は「ボラ」とは「福祉」とは「介護」とは、何もしらずに飛び込んだ世界でしたが、多少の介護の知識を得るようになりました。特に「介護」とは社会生活を送るにあたり様々な障害を受ける方に介助を行い、安全・安心・自律を促す行為である。もっと具体的に云うと、たとえ心身に障害があるても、その人らしい生活習慣を出来るだけ尊重して自立できるよう援助することです。「社会福祉及び介護福祉法」によれば、心身に障害をもつ人に對して、入浴・排泄・食事などの介護を通じて、日常生活を援助すること、と定義されています。ここで云う「安心」とは、気掛かりな事を、心が落ちつき安んじること、であります。

介護の現場では①介護のスキル「利用者の『からだ』のケア」

②表現のスキル「利用者の『こころ』のケア」が重要な仕事になります。特に『こころ』のケアは相手を思いやる心、相手を大切に思う心だと思います。具体的には「笑顔で挨拶」と「ありがとうございます」「当たり前のことを、当たり前に実践する」ことが利用者に対する「安心」であると思います。

「ひろがりサロン」も早九年目になりますが、利用者がだんだん少人数になりつつあります

が「楽しく」「安全」で「安心」なサロンであることで、利用者の方々が増える様努力します。

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OK。)

「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

\* \* 編集後記 \* \*

\* 今年は元旦に雪が降り初参りも行きませんでした。しかし、ひろがりの十六号は何かできました。皆さんの協力、ありがとうございます。(高山)

