

# デイサービス ひろがりサロン

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、地元の花ダンスサークルの方に来ていただいて、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。

十二月最後の日にはクリスマス会、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

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。

そして何と言っても食事の時間、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く時、会話は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、参加者が少なかったことは寂しく、残念でした。

今年は、このようなひ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、今年はどうな思い出が積み重ねられることでしょうか。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っています。本年もどうぞよろしく願っています。



## 2015年 活動予定日

2015/ 1/5, 12, 26

2/2, 9, 23

3/2, 9, 23, 30

4/6, 13, 27

5/ 11, 25

6/1, 8, 22, 29

7/6, 13, 27

8/3, 10, 24, 31

9/7, 14, 28

10/5, 12, 26

11/2, 9, 23, 30

12/7, 14, 28

## ひろがりサロンさん

### との出会

松浪エリ子

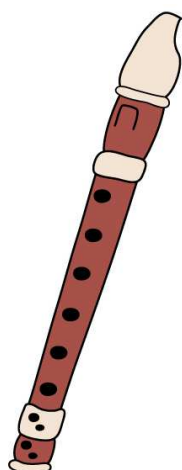
私たちは、青葉区を中心に活動している、リコーダーアンサンブル「ねころびと」です。私たちが鴨志田ケアプラザで練習していた四年前のある日、ドアをノックして入って来られたのは前代表の藤平さん。連絡先を渡され、ひろがりサロンさんで演奏してほしいというご依頼でした。突然の訪問に初めは少し驚きましたが、藤平さんの熱い思いとそのお人柄に心を打たれ、それから小さな演奏会は、私たちの年末行事になっています。プログラムの最後には、お誕生日の方に向けてハッピーバースデーを演奏しますが、みなさん声を合わせて歌ってください、温かい歌声に、演奏者の私たちは幸せのおすそ分けをたっぷりいただいています。

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

間は特にスタッフの皆さんの温かい雰囲気を感じます。みなさん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お出合いを、心から感謝しております。

(リコーダーアンサンブル  
ねころびと 松浪エリ子)



## ひろがりサロンは

### お茶からはじまる処

羽田 洋子

朝、サロンの始まりはかなり早く動き出している。庭のお花を持参する方、ケアプラザに来て室内を整える用意、机出し、名札並べる。トイレの用意、壁に貼るサロンの文字。メニューも書く。

部屋の準備ができたところで、打ち合わせ。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、ぬるかったり、うすかったり、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ぐる。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く。

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、作るのが面倒になって、煮物が筑前煮になったり、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わります。

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に。保温なべに煮汁ごといれひと煮たてし、一

晩保温。翌日温めては保温を何度か繰り返すと、ふつくらしくなしになり、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、二重に美味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っていくことでしょう。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

一高いよりも低いのが教養  
一低いよりも高いのが気位  
一深いよりも浅いのが知識  
一浅いよりも深いのが欲の皮  
一厚いよりも薄いのが人情  
一弱いよりも強いのが秋  
一強いよりも弱いのが根性  
一多いよりも少ないのが分別  
一薄いよりも厚いのが面皮  
一少いよりも多いのが悪戯

# 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ています。

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」とは辞典によれば、社会生活を送るにあたり様々な障害を受ける方々に介助を行い、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つても、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に援助することです。「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対して、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」。これら「当たり前のことを、当たり前前に実践すること」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しょう！

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。)

\*\*\* 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とかできました。皆さんの協力、ありがとうございます。  
(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」  
を受給して活動を行っています。

