

広報誌

ほのぼのだより

～ほのぼのとした暮らし、ほっとできるひとときを～

第2号

秩父市社会福祉事業団

平成30年2月発行



～もくじ～

- 公益的事業への取り組みについて P 2
- 新連載『風に吹かれて』～心のかたちを知りたくて～ . . . P 3
- 特集①「利用者作品展開催」 P 4
- 特集②「いい夫婦の日」 P 5
- 冬の思い出 P 6
- 年越しそばの会開催 P 7
- 長寿荘 熱海旅行、吉祥苑 新年会、NHKのど自慢観覧 . . P 8
- 趣味『悠・遊』、わたしのお気に入り P 9
- ほのぼのTOPICS P 10
- ケアマネ日記、栄養一口メモ P 11
- information P 12

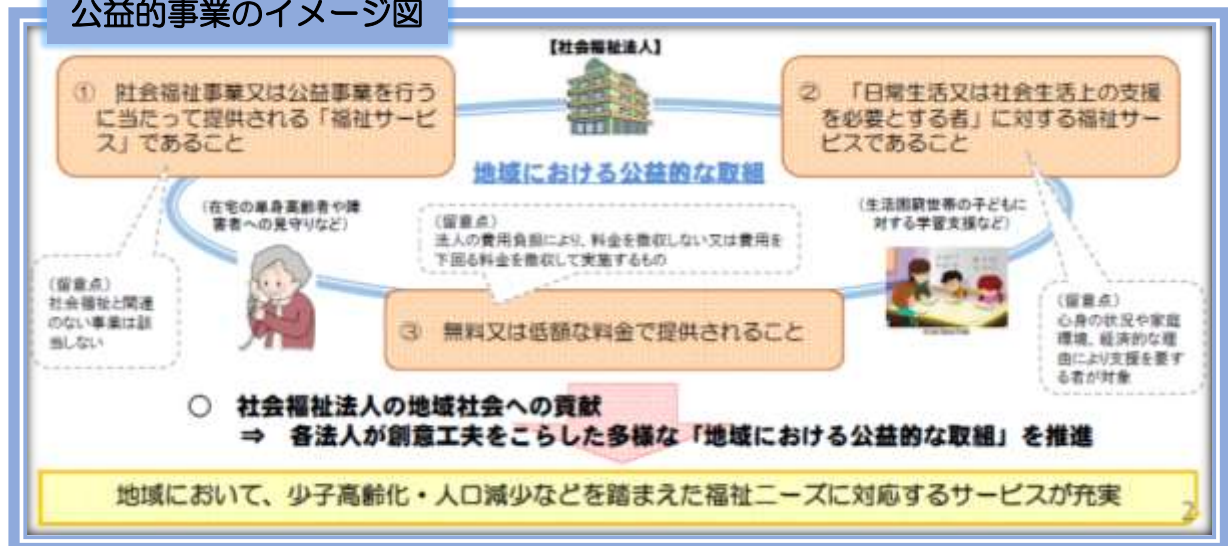
表紙の写真

新しくなった
西武秩父駅内『仲
見世通り』を見学
した時の1枚で
す。顔なじみのみ
んなと甘酒を飲み
ながら、ほっこり
しています。

公益的事業への取り組みについて

公益的な取り組みとは、地域社会への貢献という社会福祉法人の本旨に基づき、地域における様々な福祉ニーズに対応するため、既存の制度の対象とならないサービスを無料又は低額な料金で提供していくというものです。当法人では、「あんきなくらしサポート事業」「ちょっくらお出かけサポート事業」「いいあんべえネット事業」という事業を計画・実施しております。今回は創刊号に引き続き、「あんきなくらしサポート事業」の具体的な取り組み内容を紹介します。なお、「ちょっくらお出かけサポート事業」「いいあんべえネット事業」については、後ほど改めて報告します。

公益的事業のイメージ図



(厚生労働省「地域における公益的な取組」についてより抜粋)

あんきなくらしサポート事業

- ・地域交流支援 ・余暇活動支援 ・閉じこもり予防（健康体操、スカットボール、調理実習）
- ・専門職による相談支援（保健師：保健相談、理学療法士：体の相談、栄養士：栄養相談）
- ・地域生活困りごと対策（地域の方と話し合いながらひとつずつ実施します）

ちょっくらお出かけサポート事業
(外出支援)



鍋を囲んでの食事会（中津川）



理学療法士による体操（浦山）



市内への買い物ツアー（浦山）



浦山・中津川地区の交流もかねて、合同の新年会を実施しました。（1/17）

新連載 『風に吹かれて』 ～心のかたちを知りたくて～

・・・もし心に形があるならば、もし心に色があるならば、たしかな思いを丁寧に紡いで綴ります。

『私事です…』

長寿荘 加藤 孝

先日、小1娘の授業参観に出席しました。「はしの上のオオカミ」という題材の道徳の授業でした。あるオオカミが橋を渡る途中、橋を渡りたいウサギに対して、「もどれ！」と威張って、ウサギを通らせません。ところが、大きなクマが来ると、オオカミは「お先にどうぞ」と自分が下がろうとしました。すると、クマは「大丈夫だよ」と言って、オオカミを抱えて反対側へ通してあげたのです。クマの親切を受けたオオカミは心が変わり、次からウサギにも同じように通してあげた、という内容でした。

この話は、物語の中だけの話しではないと思いました。その頃、私は仕事で大きな失敗をしてしまいました。しかし、同僚など周りの職員は決して責めることなく、自分のことのように原因と一緒に考え、励ましの言葉をかけてくれました。私は涙が出る思いでした。クマの優しさがオオカミに連鎖したように、私たちの職場でも、様々な立場・場面で支え合いの連鎖が起きています。すばらしい仲間に出会っていることに感謝し、これからも利用者の皆様に寄り添ってまいりたいと思います。【Heart. 1】

『ライフ イズ ビューティフル』

高篠デイサービスセンター 小林 和也

みなさんは笑えますか？日々の忙しさにかまけて、大切なことを忘れていませんか？早い流れの中にいると、今まで見えていた景色も霞んでしまい、今まで触れることが出来たものも感じなくなってしまいます。それは形があるものとは限りません。

私たちの生活の中にはいくつもの選択肢や分かれ道があります。歩む先には人との繋がりがあり、そこでは出逢いと別れを繰り返し、泣き笑いを行ったり来たりします。

笑えなかった昨日、疲れ果てた今日、日々が過ぎて、年月が過ぎて・・・でも変わっていくのはいつも景色で、自分の中には変わらないものがあるはずです。

仲間のおかげでここに立てて、家族のおかげで歩いて、出逢えた人のおかげで生きていける。楽しければ笑えばいい、悲しければ泣いたらいい、朝陽は昇ってきます。光に照らされるもの、そこに作り出される影。光と影が織りなすもの。そのすべてが自分。人生は美しい。【Heart. 2】

『あなたへ』

偕楽苑 柿沼 仁

その人はいつも誰かのことを気にかけていました。頼まれてもいないのに、誰かのためにいつも忙しそうにしていました。時に余計なお世話だと周りから言われることもありましたが、でもいつも、やさしい笑みを浮かべて誰かを気にかけていました。

私が出会った人のことです。変わった人だと思っていました。なんとなく、立派な人なのは気づいていました。そして、もう、その人に会うことはありません。

ここで暮らせてよかったと思ってほしい、と思っています。

ここで出会えてよかったと思っています。

これまで、これからも、誰も彼も、

あたりまえの時を過ごし、喜びも悲しみも一緒に感じたいと思っています。

今、ここにあること、そして、ここから始まることへの思いを共にして、

そこが、あなたの暮らしの場となることを願っています。

【Heart. 3】

特集① 利用者作品展 i n 上町ギャラリー



11月8日から14日までの間、「上町ギャラリー」にて利用者作品展を開催しました。利用者の皆さん、そして職員が手作りで仕上げた力作が多数展示されました。開催期間中、ご家族様をはじめ地域の方、他事業所の方等大勢の方にご来場いただきました。ご来場いただいた皆様には、この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。



利用者の皆さんも作品展を見学に出かけました。飾られた自分の作品を見て、誇らしそうにされていました。また、他の人の作品には「きれいだね」「器用だね」と感心しきりでした。



制作の様子（陶芸教室）

「人様に見せるんじゃ立派なものに
しなくちゃな」と皆さん張りきって出
展作品を制作しました。



今年も開催を予定しております。どうぞご期待
ください。なお、ご家族様、一般の方の出品もお
待ちしております。お気軽にお声かけください。



特集② 11月22日はいい夫婦の日

「いい夫婦の日」とは、毎年11月22日にあります。夫婦で余暇を楽しんでもらおうという趣旨で、いい（11）ふうふ（22）の語呂合わせからだそうです。ちょっと時期がずれましたが、「いい夫婦の日」にちなんで、「ほのぼのマイタウン」で過ごす素敵なお夫婦を紹介します。



仲良し夫婦のご紹介



高橋仁郎・輝子ご夫妻

- ・二人の馴れ初め : お見合い
- ・結婚して何年 : 忘れましたが仲良しです
- ・思い出の旅行 : 伊香保旅行と熱海旅行
- ・施設での思い出 : 食事会で一緒にご飯を食べること
- ・奥さんの得意料理 : おはぎといなり寿司
- ・いい夫婦の秘訣 : 感謝の言葉を贈る
- ・これからの目標 : これからも2人で長生きして元気に過ごしたいです

旦那さんの
つぶらな瞳
が大好きで
す♪



江田夫妻（事業団職員）

- ・二人の馴れ初め : 職場恋愛（オフィスラブ）です
- ・結婚して何年 : 7年目に突入
- ・思い出の旅行 : 新婚旅行（ハワイ）
- ・二人の共通の趣味 : スキューバダイビング、海外ドラマ鑑賞
- ・奥さんの得意料理 : 唐揚げ
- ・いい夫婦の秘訣 : ノーマルなお互いを認め合う
- ・これからの目標 : 子供たちから、こんな夫婦になりたいと思われるような夫婦になりたいです

*** 私たちもこの二組のように夫婦円満になりたいものです！**

今からできる、年をとっても妻から愛され続ける為の5つのこと☑

1. ☐ 家事を自分から率先してやる
2. ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」だけでなく「ありがとう」「おいしかった」と言える
3. ☐ 遊びに行く妻を快く送り出す
4. ☐ たまには2人で外出する
5. ☐ 日ごろから子供のためにも妻を大事にする

* 上記にたくさんの☑が付くと夫婦円満になれます！ぜひ行ってみてください！

冬の思い出

冬も楽しいイベントが盛りだくさん！

寒い季節になりましたが、私たちの心はいつもホッカホカです。

この勢いで寒さや風邪を吹き飛ばすぞ(^! ^)！



特別養護老人ホーム偕楽苑 養護老人ホーム長寿荘



12月3日は、そう『秩父夜祭』です。
♪秋蚕しもうて麦まき終えて♪先人がそうだったように、12月が近づくとも夜祭が待ち遠しくなります。
2日の宵宮に出かけて来ました。秩父神社で参拝して屋台のそばで記念撮影。太鼓の音に囃子手の声、そして賑わい。お祭りを肌で感じ、秩父で暮らすことの喜びをあらためて感じる事ができました。



蒔田デイサービス



大人になってもクリスマスは胸躍ります。
『蒔田デイサービスクリスマス会』が華やかに行われました。サンタクロースの衣装に身を包み写真撮影。
♪みなさん、プレゼントは届きましたか！？「孫にプレゼントをあげなくちゃ」といった声があちらこちらで聞かれました。自分でデコレーションした世界に一つだけのクリスマスケーキ、優しい甘さで幸せな気持ちになり、思わずニコリ。



高篠デイサービス



♪もう〜いくつ寝るとお正月♪
高篠デイサービスでは、特製ポチ袋でお正月も準備万全！また、『手作りおやつ行事』では冬の暖かいメニューで利用者の皆様に大人気のすいとんを作り、みんなで美味しく頂きました。



上吉田デイサービス



年の瀬恒例の『上吉田デイサービス餅つき大会』を盛大に開催しました。餅つきは大仕事です。でも、先輩方は年季が違います。振り上げた杵がピタリと決まります。そして、合い取りとの息もぴったり。さすがです！つきたてのお餅を納豆、餡子、きな粉、からみ餅など好みの味で楽しみました。



ほのぼののだより 第2号

年越しそばの会 開催

平成29年12月26日



第二地区民生委員・児童委員協議会の皆さんにおいでいただき、毎年恒例の「年越しそばの会」を開催することができました。第二民児協の皆さんと事業団事務局長に腕を振るっていただき、その腕前は職人そのものでした。利用者さんの中には、見事な手さばきでそば打ちに参加される方もいらっしゃいました。打ち立てのそばをその場で美味しくいただき、来年は良い年になるようにと願いながら、年の瀬に思いを馳せました。



年越し蕎麦の会は今年で6回目となります。毎年第二民児協の蕎麦打ち名人の皆さん御協力ありがとうございます。蕎麦は香りの高い秩父の在来種、毎年私が3000㎡の畑で栽培します。昨年は8月20日に播種、とても暑い日で強い日差しの中で畑を行ったり来たり、脱水症状になって3日ほど体調不良。花が咲き種が実った頃には防護策を飛び越えた鹿に食べ荒らされ、慌てて補強。その後は山鳩と雀の襲撃に遭い、半分以上食べられて今年の収穫量は70kgでした。

蕎麦はルチンやビタミンの豊富な健康食、江戸時代に脚気の予防に広く食べられるようになったそうです。毎年蕎麦を食べて皆さん健康長寿を目指しましょう。

事務局長 石渡信幸

長寿荘 熱海一泊旅行



目的地は神奈川県熱海市。天気は快晴、絶好の旅行日和。バスをチャーターしての一泊旅行です。観光は熱海の海、小田原城、生命の星地球博物館、三島スカイウォーク、芦ノ湖の遊覧船と盛だくさん。旅行好きだった方、熱海に思い出のある方、テレビで見た凄いつり橋を歩いてみたいと言った方。できる限り要望にお応えしたいとの思いからすごいボリュームです。参加した方はみな入所者、職員といった関係を超えて“旅仲間”となり、一緒に温泉で疲れを癒し、宴会でカラオケ大会を開いたり、昔からの親友のように過ごしました。久しぶりの泊まりの旅行とあってお疲れの方もいましたが、料理や景色など土産話が尽きることはありませんでした。

旅に出ると、人のやさしさが身に沁みます。



吉祥苑 & 上吉田デ イサービ ス合同新年会



1月15日、『吉祥苑&上吉田デ イサービ ス合同新年会』を開催しました。例年、吉祥苑では新年会を行っていましたが、今年は盛大に開催したいという思いから、上吉田デ イサービ スの方を交えての開催となりました。LEOC の方が腕によりをかけた宴会料理は「味良し、香り良し」最高でした。職員の踊りやビンゴ大会で大笑いし、楽しいひと時を過ごしました。良い一年になりそうです。

NHKのど自慢観覧



頑張りました。応募すること80枚。見事、念願の当選を果たし、10月29日に秩父宮記念市民会館で開催されたNHKのど自慢を観覧しました。郷土のスター冠二郎さんと、美しい藤あや子さんを間近で拝見でき、大感激でした。次回は出場しステージで歌いたいと皆さん気合が入り、さっそく練習に励まれています。

趣味 悠・遊

皆さんの趣味はなんですか？
今も楽しんでいることをお尋ねしました



横田敏明さん
(高篠デイ)

今から9年前に頸椎損傷という大きな事故に遭い、自分に何かできることはないかと思っている時に、妻から自分に取り組んでいる絵手紙と一緒にやろうと薦められたことが、絵手紙と出会ったきっかけです。色付けが自分ひとりではできないため、妻の手助けが必要です。妻と二人三脚で作品作りに取り組んでいます。東京新聞やNHKに絵手紙を取り上げていただいたこともあり、それを観た方たちから感動したなどの手紙を頂戴したときには、大変嬉しく感動しました。実は、絵手紙は絵を描くことより文章を考えることが大変なんです。読んでいただく方の心に響く文章を考えながら作成しております。知人・友人などお世話になった方へ、感謝の気持ちを込めて今後も作品作りを頑張ります。



浅見ハルエさん
(高篠デイ)

「今まで作ってきた傘を並べたら、東京くらいまで繋がるかな」と話しながら、浅見さんはにっこりと笑いました。リウマチで手が痛くて悩む日々、自分の励みとなり、周りの方を笑顔にさせることができるこの折り紙で作る傘作りが、浅見さんの趣味を兼ねた日課です。ある職員が作っていたのを真似したことが最初だったそうです。様々な色模様のかわいらしい傘は、どこか愛らしい浅見さんのようでもあります。大小7枚の鮮やかな折り紙を、器用にゆっくりと丁寧に組み合わせ、「手を動かすと脳が働くから」と、笑いながら黙々と手を進めます。その作業は、誰にでもすぐできるように思えないほど複雑なものです。出来上がった作品を友人にプレゼントしたり、折り方を教えたりしながら自分の体のリハビリを兼ねて楽しんでいるそうです。作り方を知りたい方はいつでもどうぞと笑顔を見せていただきました。



わたしの お気に入り

職員の趣味 を紹介♪



太幡 直子職員
(高篠デイ)

私には沢山の趣味がありますが、その中のひとつに登山があります。登山を始めたきっかけは、現在の夫からのプロポーズを受けた場所が富士山頂だったことで、そこから私の登山愛が始まりました。何度か山に登っていると、山の先生という山の名人との素敵な出会いがあり、先生とは、春から秋の期間、毎週のように山へ足を運び、山の季節を楽しみます。今でも思い出深いのは、北アルプス三大急登と呼ばれている北アルプスの燕岳に登った時のことです。「何でこんな辛い思いをして登っているんだろう」と何度も心が折れそうになりましたが、高山植物の美しさに心奪われ、念願のイルカ岩を実際に目にした時には、胸がいっぱいになりました。日の出の雲海の絶景も忘れられません。登山を始めて、カメラの趣味も増えたり、さまざまな人との出会いがあったりと、自分の心を成長させてもらえる登山を楽しんでいます。



ほのぼのTOPICS (～地域の一員として)

ほのぼのマイタウンは秩父市の中蒨田地区にあります。「地元町内の地域活動への参加を通じて、地域の一員として生きがいを持ちたい」という思いから、長寿荘では今年度当初より中蒨田地区の催しものに参加をさせていただいています。年間4回の清掃活動、マリーゴールド植樹、夏には納涼祭に出かけたり、文化祭への出品、秋には尾田蒨体育祭へも参加させていただきました。最初はとまどっていた入所者も次第に打ち解けていき、「中蒨田の集まりはいつあるの？」と積極的な声も聞かれるようになりました。施設、在宅という垣根を越えて、近所のお茶飲み友達のようにお互いが行き来するような関係が築けたらいいなと考えています。中蒨田地区町会長様をはじめ、地域のみなさまの温かい心に触れたこと、本当に感謝しております。今後ともよろしくお願い申し上げます。



第45回尾田蒨体育祭



中蒨田地域清掃活動



中蒨田文化祭



マリーゴールド植樹



中蒨田納涼祭

荷車屋さんの慰問で、美味しい料理に舌鼓

偕楽苑と長寿荘では、毎年秋ごろに荷車屋さんに慰問に来ていただいています。今年度も11月16日においでいただき、美味しい食事やおやつを利用者さんに提供していただきました。偕楽苑では、荷車屋さんで自家栽培されているかぼちゃを使った「かぼちゃプリン」と「コーンスープ」を、長寿荘では握り寿司を提供していただきました。おかわりをする利用者さんもたくさんみられ、皆さん大満足の様子でした。寒い季節になりましたが、荷車屋さんにいただいた温かいスープや食事、笑顔のおもてなしにより、体だけでなく心の中まですっかり温まりました。





村松ケアマネジャー

ケアマネ日記

こんにちは村松です。最近ニュースや新聞で見たんですが、またロボット業界が注目されていますね。玩具の犬ロボットが再登場したり、AI搭載の高機能ロボットが販売されたりと賑わっています。このロボット事業の波は介護業界にも押し寄せています。しかし、日本では先進技術の開発が得意とされているが、安全性や市場価値などの課題を理由になかなか進展していません。それでも平成24年に経済産業省と厚生労働省より「ロボット技術の介護利用における重点分野」が公表され、行政としてもロボット分野を介護に取り入れる方向が示されました。近年介護業界の人員不足は深刻化しています。国としてもこのような課題について介護ロボットを導入することで改善しようと考えているようです。介護ロボットというと、人型のロボットが要介護者の介護を行うようなことをイメージしてしまいませんか？いやいや、確かに要介護者をベッドや車いすに移動させる時に、介護者に装着させて腰痛を予防する物もありますが、それだけではありません。ベッドにセンサーが付いていて要介護者が起き上がった、寝返りを打ったりしたことを教えてくれるベッドもあります。ちなみに偕楽苑では、すでに今年度から導入しています。介護負担の軽減だけでなく、要介護者の方の安全も保たれることが期待されますね。それ以外にも先日某情報番組を観ていたら、遠隔操作できる自動運転車椅子を開発している有名な科学者が紹介されていました。「指定した場所に自動で連れて行ってくれる」「介護者が離れた場所から車いすを操作できる」等を実現させたいとのことでした。安全面や費用面から実用化には時間がかかりそうですが、今後も介護業界におけるロボットテクノロジーには注目していきたいと思います。

栄養一口メモ

今回のテーマ
『料理にひと手間
体ぽかぽか』



小林栄養士 管栄養士

寒いこの季節、体を温める効果のある食材として有効に活用して欲しいのが「ショウガ」です。ショウガには「ショウガオール」という辛味の成分があり、その成分に保温効果があると言われています。ショウガには3～4時間ほどの保温効果があり、ショウガ湯を寝る前に飲むと効果的なのはそのためです。生のショウガを調理するのが大変な人は、おろしショウガのチューブやきざみショウガの瓶詰などがありますので、炒め物などいつものおかずに一味足すように使うと、手軽にショウガを摂ることができます。瓶詰のきざみショウガの炊き込みご飯なども簡単な調理法としてお勧めです。また、生のショウガは一度冷凍すると繊維質が絡まずパラパラとして使いやすくなり、保存期間も延びます。是非お試しください。(管理栄養士 小林美代子 管直子)

☆レシピ ショウガ湯(1人分)

○材料 ・ショウガ(約10g、チューブの場合は2cmほど) ・片栗粉または葛粉(小さじ1)
・水(片栗粉と同量) ・熱湯(カップ1杯分) ・黒砂糖かハチミツ(適量をお好みで)

○作り方

片栗粉をマグカップに入れ、同量の水で溶かします。そこに、お好みの量の黒砂糖かハチミツとショウガを入れ、熱湯を注ぎます。

※お湯を紅茶や牛乳に変えても美味しく召し上がれます。

※牛乳の場合は材料を入れた後、電子レンジで温めてください。

感染症予防に努めましょう

寒さと乾燥した日が続き、インフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）のような感染症が起きやすい時期です。当施設では、感染症に対する抵抗力が弱い高齢者が集団で生活する場です。このため、感染が広がりやすい状況にあることを認識して、平常時から感染症を予防する体制、対策を実施しています。インフルエンザ（季節性）は流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。インフルエンザの感染を防ぐポイントとして「手洗い」「マスクの着用」「咳エチケット」が必要です。また、当事業団では、感染症対策委員会を中心に、感染症研修等を実施しています。感染症発生時における感染のリスクとその対策に関する基本的な知識を身につけて、職員一人一人が業務にあたっています。引き続き、施設内の感染予防に努めていきますので、面会等の皆様にも、手指の消毒とマスクの着用にご協力をお願いします。



感染症研修

放課後等デイサービス 『ゆくる』 開設予定

秩父市社会福祉事業団では、平成28年3月に障がい者相談支援センターを開設し、行政機関、特別支援学校、障害福祉サービス事業所等との連携により、支援者数が増加しています。障害者（児）計画相談事業を進める中で、特別支援学校に通う生徒の放課後等デイサービスのニーズが高いことがわかってきました。これを受け、当事業団では秩父市宮地地内において、平成30年4月から10名規模の放課後等デイサービス開設に向け、準備を進めています。

利用に関する相談支援、職員募集等も併せて行っておりますので、是非、ご相談ください。

《連絡先》 放課後等デイサービスゆくる 開設準備室（担当：原） TEL 0494-21-5535
【利用相談】 障がい者相談支援センター（担当：持田、福島） TEL 0494-22-6777
【職員募集】 法人事務局 総務課（担当：加藤、長谷川） TEL 0494-21-5535

編集後記

2018年最初の広報誌はいかがだったでしょうか？今年もすでに1ヶ月が過ぎてしまい、月日の経つのが早く感じる今日この頃です。さて、2月は平昌オリンピックが始まりますが、個人的にはフィギュアスケートやスピードスケート、スキージャンプ等に期待しており大変楽しみです。この広報誌をお届けできる頃にはメダリストがたくさん出ているかもしれませんね。また、今年の秋頃には政府から新たな年号が発表されます。昭和、平成と人生を歩んできた私たちにとっては大変感慨深いものがあります。年度の替わる4月には当事業団も新たなスタートを切りますが、職員配置等に関しては、また次号の広報誌にて改めてご報告したいと思います。秩父では感染症も流行っていますので、皆さん体調には十分気をつけて下さい。（本）

秩父市社会福祉事業団「Facebook」更新中！ <https://www.facebook.com/chichibu.honobononymtown>

秩父市社会福祉事業団 HP アドレス

<http://www.chichibu.ne.jp/~honobono/>



秩父市社会福祉事業団

検索

