

広報誌

ほのぼののだより

～ほのぼのとした暮らし、ほっとできるひとときを～

第5号

秩父市社会福祉事業団

平成31年2月発行



～もくじ～

- 今ありて ～秩父市社会福祉事業団 20 年の歩み～ P 2、3
- 特集“ふれあい” ～誰かと一緒に～ P 4、5
- 秋から冬へ寒くなりますが… ～思い出いろいろ～ P 6
- 平成最後のお正月 ～心ゆくまで～ P 7
- 連載『風に吹かれて』 P 8
- 趣味『悠・遊』、わたしのお気に入り P 9
- 快挙！！デイサービス作品 P 10
- ほのぼの TOPICS P 11
- 栄養士のコーナー P 11
- information P 12

表紙の写真

長寿荘の皆さんが山梨旅行へ行つた時の一枚です。バスの運転手さんに河口湖畔からの絶景ポイントに案内して頂きました。

今ありて Part. 2

～秩父市社会福祉事業団 20 年の歩み～

平成10年に法人が設立され20年、平成12年にほのぼのマイタウンの運営が始まり18年が経ちました。利用者様、ご家族様、地域の皆様と歩んだ歲月、これまでの歩みを前号に引き続きご紹介させていただきます。この20年、皆様に頂いたご厚情には、重ねて心より感謝申し上げます。

平成19年 吉祥苑・上吉田デイサービス運営開始

吉祥苑の初めての入所者だったご夫婦がいました。長らく地元で教員をしていたご主人は、『ニコニコ先生』と呼ばれ多くの人から慕われていました。先生のおかげで施設を身近に感じてくれた方、先生を慕ってデイサービスを利用してくれた方など・・・。「ニコニコ先生」が、施設と地域、人と人の懸け橋になってくれました。私たちも地域の中で、何かの懸け橋になることが出来れば幸いです。



吉祥苑と上吉田デイサービスは、上吉田小学校の跡地に建っている。この学舎を巣立った卒業生は総勢1,769名。私たちもその卒業生の一人、そして、教鞭を執った一人。地域の方にとって大切な場所であったこの場所、今も大切な場所であってほしい・・・。

数えきれないほどの思い出とあの頃の賑わいを胸に刻み、私たちを育ててくれたこの場所で、今も私たちは歩み続けている。

平成21年 高篠デイサービス運営開始



秩父市の指定管理者変更に伴い、前法人から運営を引き継ぎました。私たちにとって、一つ一つが新しい出会い。利用者の皆さんは私たちと出会う前、大切な仲間との別れがありました。さよならの後に出会った私たち・・・それは、なんだか“マイナスからのスタート”のようでした。真剣に、丁寧に、お互いに心通わせて・・・。一日一日、一刻一刻、共に過ごす時を大切に積み重ね・・・。自然に笑顔があふれるまでそう時間はかかりませんでした。

御年百歳のMさん、オセロは最強！職員を次々なぎ倒して、流行の「千の風になって」を熱唱していました。紫陽花見物に行き、札所三番の階段を登り切り、ほんとうに大喜びしていたIさん、Sさん・・・。SLに乗ったら、見たことない表情で気さくに乗客と会話していたTさん。昔話をするうちに、お蚕も育ててみました。

思い出す笑顔は昨日のことのようです。一人ずつ仲間が増えて、出会いの数だけ笑顔も増えました。サヨナラの先の笑顔は、私たちの宝物。どうして巡り合ったのか不思議。一緒に過ごした時間も、振り返れば不思議。

そして、「毎日がスペシャル！」と言える今があります。

平成23年 ふあいん・ユー運営開始

平成21年4月からお世話になった看護師さん、ヘルパーさんたちとの別れ、どんな気持ちだったでしょうか。感謝、寂しさ、不安…いろいろな思いがあったでしょう。そんな中、私たちと出会いました。平成23年4月、新たな「ふあいん・ユー」の始まりです。

寂しさを楽しさに、不安や心配を希望に、いい意味で裏切ろうと決意をもって臨みました。利用している皆が楽しむためには自分たちも楽しく、小さくても喜びや幸せを積み重ねる。そんな日々を過ごし、今年度で8年目を迎えることができました。初心を忘れることなく、これからも一人ひとりとしっかり向き合っていきます。現状に満足してはいけない。皆で一緒に作り上げたふあいん・ユーはこれからも成長し続けます。



平成28年 ほのぼの相談支援事業開始

「この人なら安心して任せられる」と思ってもらえることが一番の喜びです。障がいを抱えた方やその家族が一人で悩み、考えるのではなく、ともに考え前進していく、何かあればすぐに駆け付ける、そんな思い入れのある3名の相談支援専門員です。一緒に笑って、一緒に泣けるそんなスタイルでこれからも頑張ります。

平成30年 放課後等デイサービスゆくる開所



開所から1年が経とうとしています。はじめは玄関から中に入ることも出来なかった、ゆくるの仲間たち…。今では、みんな「ただいま！」と元気に通ってきています。ゆくるが大好きな居場所になってほしい。

この一年の間、時にはぶつかりながら様々な体験をしました。学び、遊び、ふれあい…。子供たちは日々成長しています。これからも「個性・興味・考える」という思いを大切に、ゆくるのみんなと一緒に色々なことにチャレンジしていきたいと思います。



『そして、これから』

「安心」「安全」などよく耳にする言葉だ。その言葉は具体性を持たせることで真の意味が生まれる。社会的責任を果たすなどと大きなことを言うのではなく、目の前の一人、一つのことを大切にしていきたい。どんなに小さな声であっても、一つの思い、そこに耳を傾け協働していく。結果を求めながら、その過程を大切にしたい。私たちは、専門集団として育ちつつあるが発展の途上である。これからが真価問われる。何をするか、何ができるのか。まだできないことは多いが、何かに立ち向かっていく努力を惜しまずにありたい。伸びしろがあることが強みであると言えるように。

『風に吹かれて』【Heart.9】 総務課 持田 雅史

特集 “ふれあい” ～誰かと一緒に～

『ほのぼのマイタウン』素敵な名前だと思いませんか？ ゆったりとした暮らしがそこにはあります。施設で生活を送る方、地域で生活を送る方、それぞれに暮らしの中では、たくさんの人と繋がって、たくさんの人との”ふれあい”があります。誰かと繋がっている喜び、大切な人とのふれあいを感じることで、それこそが、ゆたかな暮らし。ここでは、私たちの周りにある、あったかい“ふれあい”を特集します。

尾田蒔地区運動会

長寿荘では、中蒔田町会の一員として、地区の文化祭、納涼祭、清掃活動など、様々な地域行事に参加してきました。平成29年度から、尾田蒔地区の運動会にも参加させていただいています。入居者の中には運動会の華やかな雰囲気好きな人も多く、大いにハッスルしていました。また、豚汁を施設より持参して、町会の方と一緒に食べました。体を動かした後、賑やかに食べる豚汁は最高でした。

いつも、暖かく迎えてくださる尾田蒔地区の皆様、今後とも地域の一員として、よろしくお願いいたします。



ほのぼのマイタウンにて



みんな、仲良し



偕楽苑食事会

寒い時期なので
献立はなべ物です



偕楽苑食事会を開催し、大勢の方々にご来苑いただきました。すき焼きと寄せ鍋を食べながら、ご家族やご友人と一緒に賑やかに、楽しいひと時を過ごしました。

みなさん、お味はいかがでしたか？



蒔田デイは、あったかムード、
いつも肩寄せ合って、ふれあってます。

利用者作品展

11月に上町ギャラリーにて作品展を開催しました。利用者のみなさん、そして職員がそれぞれの特技を生かして作った作品は、傑作、力作、珍品ぞろい、どれも味わいのあるものばかりでした。ご家族や地域の方など沢山の皆様にご来場いただきました。ご来場いただいた方々と作品について語り合ったりして、素敵な時間を過ごすことが出来ました。



何と男衆の手作り！！



見学に訪れた利用者の皆さんは、自分たちの作品が展示されている様子に、大変喜ばれていました。ご来場いただいた皆様には、御礼申し上げます。



とくし丸

日曜日の午前、♪とくし丸とくし丸とくし丸♪のメロディが聞こえると、吉祥苑の玄関先はちょっとした賑わいを見せます。吉祥苑で暮らす方はもちろん、地域の方の貴重な買い物の機会となっており、生活に欠かせない存在です。そして、そこには温もりあるコミュニティーが広がっています。ショッピングをするご婦人の方の表情は、真剣であり、幸せいっぱいです。



荷車屋さんの慰問

秩父市内にある荷車屋さんに慰問においでいただき、お寿司、スープ、プリンを提供して頂きました。荷車屋さんのこうした慰問は、荷車屋さんの近隣にあった市営老人ホーム仁寿苑との交流が始まってから40年続いているそうです。ほのぼののマイタウンが出来て約20年、長いお付き合いをさせていただいております。お料理は、とっても美味しく、「美味しい！幸せ！」との声を聞かれました。



大根がとれたので・

高篠デイ産



知恵と力をお借りして・・・
お漬物作ってみました。

秋から冬へ寒くなりますが…

秋の愉しみは・・・

～思い出いろいろ～

秋は何かと盛沢山！！食欲の秋、芸術の秋、読書の秋・・・

みかん狩り、サンマ焼き、焼き芋、そして、高篠デイ名物卵まんじゅう・・・

なんだかいつもお腹いっぱい、そして、もみじ狩り、陶芸、お月見・・・

秋を満喫しました。だけど、秋って案外短いよね！！



師走になって・・・

秩父夜祭り

たい平師匠の勇姿を拝見しました。

夜祭りを迎えると、

秩父は冬本番です。



クリスマス

「♪きっと君は来ない、ひとりきりの…」

と思ったら、サンタがやってきた！！

一人じゃない、みんなでワイワイ

クリスマス会を楽しみました。



年の瀬は大忙し・・・

餅つき、正月飾り etc.



大掃除 やりました、



力を合わせて、お餅をついて・・・縄のない方をお教わって正月飾りを作って・・・みなさん、流石の腕前。お正月の支度ができました。

そして、気持ちよく新しい年が迎えらるよう大掃除。何でもみんなでやると、いい気分です。良い汗かきました。

ほのぼのだより 第5号

正月の準備・・・
餅つきは欠かせません

平成最後のお正月 ～心ゆくまで～

初詣

平成最後の初詣は、秩父神社へ。

「今年一年元気に過ごせますように…」
何やら秘密のお願いをする人も！！



『ほのぼの神社』でもお参り



出初式

秩父鳶組合様

による出初式。

梯子をすいすい登り、ポーズを決めれば拍手喝采。怖くないんですかね？

虚空蔵様

上吉田の虚空蔵様の縁日に
出掛けました。福引をして、
大当たりが連発！
いつも、お世話になります。



年のはじめの．．

かるた、書初め、繭玉作り etc.

お正月、のんびりしてられない、楽しみが一杯！！まずは、書初め、見てください真剣。そして、かるた…すごく真剣。で、繭玉作り、真剣？！超ごきげん!!!



あっという間に、節分 ～愉快的鬼たち



秩父神社鬼やらい、ド迫力です。泣き出す子供たちも。親切な方に、福豆をおすそ分けして頂きました。



長寿荘山梨一泊旅行

11月15・16日、バスをチャーターして山梨県まで1泊旅行へ行ってきました。11月ということで季節的には肌寒い季節ではありましたが、天気にも恵まれ、絶好の旅行日和。昇仙峡の雄大な景色や河口湖から見る富士山の絶景を堪能し、夜は石和温泉のホテルにて豪華な食事やカラオケ、温泉等を満喫。泊まりがけでの外出ということでしたが、みなさん疲れなど感じさせず「楽しかった」、「また来年も行きたい」と、またの旅行を楽しみにしていました。



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。

『日々』

特別養護老人ホーム偕楽苑利用者 笠井 茂

八月五日

夜十一時起床後、タウン内廊下を三周し、再度入室。途中、事務室に立ち寄り職員二名と会話する。自己の正常さを確認してもらい安心する。と角、頭内より急激に物が失われていくのに驚くと共にその都度、相手に自らを認めてもらって安心する。今日はグットとの事、がんばれ！

八月六日

急激に襲ってくる ボケの正体は不明
だが、チクショウ！ 来るなら来てみろ！
俺は絶対に敗北しない

【Heart. 10】

いつも自分自身を見つめていた笠井さん・・・。若かった頃のこと、今の自分について、偕楽苑での生活についてなど様々なことを、真剣にそしてユーモアたっぷりによく語っていただきました。

自分を見つめ、人を見つめ、様々な思いを胸にして、常々いただいた「がんばれよ！」という激励の言葉は、今も大切に私たちの胸の内にあります。

そして、どんな時も、どんな場所でも、どこまでも明るく元気に・・・。

その言葉をもって、その生き様をもって、その背中で・・・、沢山のことを教えていただきました。

笠井さんは、平成29年1月に退所されています。これは、ご本人がその日あったこと、その時の思いを書き留めたものです。この度は、ご家族様のご温情により掲載させていただきました。

『幸甚』

高篠デイサービスセンター利用者 倉茂 文子

年を重ね。90歳の老女です。高篠デイサービスセンターにお世話になり1年となりました。

私、昨年の7月、自宅の庭にて転倒し両足を打撲しました。歩くことに不自由の身となり、毎日が涙ぐむ日となりました。その時、高篠デイサービスと出逢い、職員さんにやさしく手を取っていただき幸せを感じました。この様な施設が在ることを知りまして、此の上ない喜びと感謝の気持ちで一杯です。

デイサービスの日は、まるで温泉旅行にでも行くかの様に心がウキウキして、お迎えの車を待つことから一日が始まります。迎えの車に乗り合わせた人たちもニコニコ顔で、テレビのニュースの話などいろんな話に花が咲くのです。デイサービスでは奇麗なお風呂に入れていただくのです。衣を脱ぐ手伝いから背中を洗いお湯までを流して下さいなのです。

私、こんなに親切にいただいたことが無かったので、「ありがとう」と何回言ってもすまない気がいたします。

昼食も美味しいのです。塩分をひかえ、軟らかく煮て、私たちが食べやすい様に調理した料理を出して下さいます。早くお昼になってほしいと思い、12時が楽しみで待ち遠しいです。足の痛みも忘れられる日も近いと日増しに感じています。送って下さる車から降り別れる時、心の中で「また迎えに来てね。」とお別れするのです。

そして、またデイサービスに行く日を楽しみに待ちわびるのです。

【Heart. 11】

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



根岸信之さん
(長寿荘)

私は10年前、糖尿病の合併症のため両目と左足が不自由になり、これからの将来に不安を感じていました。それ以来、ラジオは常に身近にあります。なぜなら社会から取り残されないための情報収集、英語や文学番組を聴きながら知識を身につけ、自分にできることを見つけるきっかけにするためです。ラジオから流れる英語を聞いているだけでは英単語の意味がわからないことがあります。今後、流行のスマートスピーカーを使って英単語の勉強をしたいと思っています。私は音楽も大好きです。クラシック、洋楽、Jポップ、演歌、童謡ジャンルを問わず聴きます。英語を学び、音楽をより深く味わいたいと思います。



山崎忠雄さん
(長寿荘)



私はお祭りバカです。秩父夜祭に携わるようになって40数年。365日夜祭のことを考えています。私は下郷屋台の『よ組』に所属していました。「よ組」は大きな下郷屋台を安全に運行する役割を担っています。下郷屋台はとても大きく、白木の二層屋根、立派な彫り物が特徴です。「ホーリヤーイ ホーリヤーイ」の掛け声のもと、きしむ音をたてながら前進する姿、闇の中で揺らめく提灯の光の美しさを目を見ると、何とも言えない気分になります。

私は2年前に脳梗塞を患い、あたり前にできたことがあたり前にできなくなっていました。祭りでの役割を自信と責任を持って行うことが難しくなり、祭りに携わることから身を引きました。ここ数年は、長寿荘の仲間と祭りに出掛け、自分なりに祭りに参加しています。夜祭で昔からの仲間に会うのが何よりの喜びです。

わたしの お気に入り

職員の趣味 を紹介♪

「NO MUSIC NO LIFE」つい1年前まで、自分にとってこの言葉は、ただ音楽を聴く側＝「リスナー」としての言葉でした。まさかこの言葉が、自分にとって音を奏でる側＝「パフォーマー」としての言葉

になるとは思いもよりませんでした。



柴崎達也職員
(偕楽苑)

小中高の9年間野球をやっていましたが、近ごろは時々草野球をやるくらいで、よわい35の今まで、これといって趣味といえるようなものではありませんでした。ガチガチの体育会系だった自分に、まさかギターという趣味がこの年齢でできるとは。昔からギターやバンドなど音楽への憧れはありましたが、なかなか始めるきっかけがありませんでした。そんな僕ですが、昨年、父が昔からずっと大事にしていたギターをプレゼントとして譲り受けました。父からもらったギターを弾くために、職場の同僚や先輩達とバンドを組んでイベントで演奏しました。それ以来、ギターに夢中になっており、今ではギターが一番の趣味だと言えるくらい、ギターが大好きです。音楽を通じて職場の同僚や先輩とも、これまで以上に親睦を深めることができています。

徐々にですが、ギターが上達するにつれて、いつもレクリエーションの時間に演奏を聴いてくれる利用者の皆さんからも「ギター上手くなったね」「ギターのいい音色だ」と、褒めてもらうことが増えました。以前は下手くそなギターを不協和音では？と不安に思っていたのですが、笑顔で僕のギターを聴いてくれる利用者さんの顔を見ると本当に嬉しく感じます。これからも利用者の皆さんに、もっと温かく幸せな気持ちになれるようなギターの音色をお届けできるよう、ギターの練習がんばっていききたいと思います。

快挙！！

デイサービス作品 相次いで雑誌掲載

高篠デイ利用者様 年賀状絵手紙コンクール入賞

月刊デイ主催の『第15回絵手紙コンクール(テーマ年賀状)』にて、高篠デイサービスを利用している横田敏明さんと倉茂フミコさんの作品が、応募総数550通の中、見事に銀賞と審査員イチオシ賞に入賞されました。

絵手紙のテーマは「来年の干支」ということでしたが、お二人は、申し合わせたかのように夫婦のイノシシを描きました。日頃からお互いのパートナーを信頼し、感謝しているからこそ夫婦の作品を作成しようと思ったのでしょうか。お二人の快挙に夫婦の絆を感じました。



雑誌『月刊デイ』



倉茂文子さん



横田敏明さん



蒔田デイサービスの作品が雑誌掲載



桜の季節、夜桜に出掛けるのはなかなか難しいので、少しでも気分を味わってもらいたくて、みんなで力を合わせて作った作品が、雑誌「レクリエ」7・8月号に掲載されました。

自分たちの作ったものがまさか雑誌に載るなんて！みなさん、驚きと共に、大喜びです。

一生懸命作ったかがありました。作品作りの励みになります。また頑張るぞ！

こりゃ、たまげた！雑誌に載ったんかい？！えらいことになった。みんなで力を合わせた賜物じゃな。ところで、賞品は届いたんかい？

あれは、春のことじゃったかな・・・

もうすぐ桜も咲きそうだし、今年はどうすんべえ～。
タケシ！ はよう、がんばれ！



看板娘：めぐさん



雑誌『レクリエ』

ほのぼのTOPICS ～地域の一員として～

ほのぼのマイタウン玄関の彩り

ほのぼのマイタウンの玄関ロビーに、影森公民館写真クラブの皆様の写真を飾らせていただいています。その写真はプロさながら、玄関ロビーがアートな装いとなっています。ほのぼのマイタウンを訪れる多くの方が足を止めているのを拝見します。同会の方のお話では、作品を見て頂く機会として会員の皆様も喜んでいらそうです。このような機会を通じて、地域の皆様との繋がりを持てることは私たちにとって大きな喜びです。これからも、素敵な写真をよろしく願いいたします。



影森公民館写真クラブの皆さん



ほのぼのマイタウン玄関ロビー

栄 養 士 の コ ー ナ ー

今回のテーマ

『骨も元気ハツラツう、ビタミンD』

偕楽苑 栄養士
管 直子



私事です、昨年10月にふとしたことから大きなテーブルを足の甲に落として骨折してしまいました。栄養を管理している身として『骨が丈夫でないと骨を折る』のだと実体験で感じ、その後の生活では本当に骨が折れました（笑）。皆さんも骨折には気を付けて下さいね。

今回は、骨折しないための話を少しさせていただきます。骨の主成分と言えば皆さんご存知の通りカルシウムです。カルシウムは吸収が難しい栄養素です。効率よく吸収するためには、ビタミン類やたんぱく質などと一緒に摂ることがポイントです。そして、骨を丈夫にするには、単にカルシウムをたくさん摂取すれば良いというわけではありません。それ以外にもある、骨を強くする栄養素をバランス良く摂る必要があります。

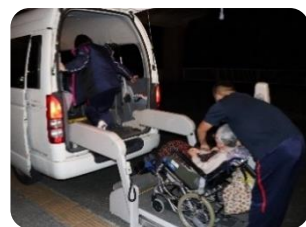
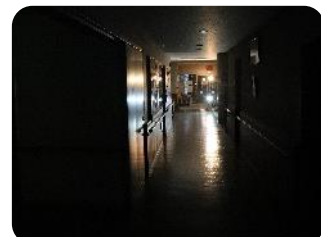
ここでは、そのうちの重要な栄養素である『ビタミンD』について紹介します。ビタミンDは健康な骨を維持するために必要不可欠です。ビタミンAやビタミンCなど「ビタミン」と呼ばれる栄養素の多くは、体内では作れないので、食事などで摂取しなければなりません。ビタミンDにはカルシウムを効率よく腸管から吸収させる働きがあります。食べ物ではサケやサンマなどの魚類、卵黄や、干しいたけ、きくらげなどのきのこ類に多く含まれています。また、日光を浴びると皮下脂肪の中にあるコレステロールの一種に紫外線が当たり、化学反応を起こしてビタミンDに変化します。1日あたり冬なら1時間、夏なら30分程度の日光浴をすることも、骨を健康に保つ秘訣です。寒い日が続きますが、ちょっと“日向ぼっこ”してみてください。もちろん、その他のビタミン類、たんぱく質、鉄分などの栄養素もバランス良く摂りましょう。カルシウムとビタミンDは、仲良しというお話でした。大きなテーブルには気を付けて下さいね！！

Information (秩父市社会福祉事業団からのお知らせ)

ほのぼのマイタウン 改修工事完了

ほのぼのマイタウンでは、平成30年10月から平成31年1月の4ヶ月間にわたり、空調機器の入れ替え工事と施設内照明のLED化を実施いたしました。空調機器入れ替えにあたっては、11月18日(日)ほのぼのマイタウンを全館停電としたため、利用者・職員合わせて約150人が外出しました。借楽苑入所者は高篠デイサービス・上吉田デイサービスにて過ごし、長寿荘入所者は外食、カラオケ、温泉施設等に外出しました。それぞれ慣れない場所で過ごすこととなり、入所者の皆様は不安もあったかと思いますが、車での外出、職員の手作り料理、吊るし柿作り等、和気あいあいと賑やかに過ごし、普段とは違う時間を楽しむことができました。

改修工事を経て、施設内の食堂、廊下、居室、厨房などの主要箇所を蛍光灯からLEDに交換し、施設全体が明るくなりました。改修工事中は皆様にご不便をお掛けいたしました、ご協力ありがとうございました。今後も利用者の皆様がより快適にお過ごしいただけるよう、改善してまいります。



編集後記

最近、テレビで秩父の特集が多く組まれているのを嬉しく感じています。国民的アニメのサザエさんでは「磯野家の開運旅行～秩父に行く～」が放送され、秩父の街並みがアニメ化されており「秩父も全国区になったなあ～」と感じました。今の時期、秩父は「あしがくぼの氷柱」、「三十槌の氷柱」、「尾之内百景の氷柱」が見頃です。雄大な氷柱を見ながら温かい物(甘酒やすいとん)を食べると格別な美味しさです。秩父は冬の寒さが厳しく暖くなる春が待ち遠しいですが、冬にも見所が満載です。皆さんも寒さに負けずお出掛けをして、秩父の冬を満喫してみてください。

4月には天皇陛下が退位し5月には皇太子様が新天皇となります。新しい時代の幕開けとともに平成が終わります。今、何かと平成最後の〇〇という話が聞かれています。今回の広報誌はその平成最後の広報誌です。次回発行される広報誌は新しい年号になり最初の広報誌となります。気持ちも新たに充実した内容で発刊したいと思いますのでご期待ください。

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

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

