

ひなたぼっこ通信

2022 年
10 月号

ケアハウス利用者様から

『入居9年目、90歳になりました』

私は、自分から施設を望み入所させていただき
ました。「ひなたぼっこ・エリザベス二世・森に
浮く」「木の香り・ひなたぼっこで・いやされる」
など俳句を作りながら生活しています。

最初は私達も元気に過ごしてきましたが、現在
は戦争、コロナという魔物が人間の束縛、自由の
ない生活を強いられています。その中で明るいニ
ュースがありました。「敬老の日、芸能大会」で
す。施設長の挨拶、司会、豊かな体から発する司
会も落ち着いていて心が明るく平和な気持ちにな
りました。一発芸、素人の完璧ではない面白さが
逆に楽しく、感激いたしました。終わりは総合管
理主任のプロ級のドジョウすくいハ
プロ級でした。

「思いやり・敬老の日ハ
誠の芸・生命に花が咲く」でした。

私達は一人で生きていきません
息子は土日でもバタバタしています。

このような状態だからこそ施設にお世話になって
いる事を心から感謝いたしております。

あと何年満足に動けるかわかりませんが毎日毎日



を楽しんで生活していきたいと思っています。

『二人羽織』に大盛況

9月19日、入社して2年目で初めて敬老会に
参加をしました。

利用者様に目で楽しんで
もらうために芸を用意
しました。

私は、二人羽織りを



パートナートと計画し、披露することになりました。
食べ物、私の口に入らないと、利用者様が「左
だよ左」など声を掛けていただき、笑顔や笑いの
声が聞こえてきました。正直こんなに盛り上がる
とは想像していませんでした。今後色々行事を
計画し利用者様に楽しみのある生活を送ってもら
いたいと思います。(H)

宅幼老所から

『夏祭りに歓声と笑い』

8月27日に、宅幼老所では毎年恒例の「夏
祭り」を開催しました。

「コロナ禍で様々なものが制限されてしまう中
ご利用者様には笑顔で過ごしていただきたいと思
い企画しました。

出し物はゲーム、お昼は豪華手作り弁当の特別
メニュー、おやつは屋台の定番「たこ焼き」を提
供させていただきました。

ゲームは「的当て」「魚つり」「輪投げ」の3種

類を用意し、各ゲームの合計点でお土産の景品が
決定するルールです。
的当て・輪投げでは
高得点を出す方

魚つりではのんびり釣りをする方や
大漁の方と様々でした。

皆さんの歓声や笑い声が
あちらこちらから聞こえ
全員が最後まで
笑顔で過ごされた

大成功の夏祭りになりました。

これからも宅幼老所では

ご利用者様と一緒に季節を
感じる楽しい行事
を企画していきたいと
思います。(k)

グループホームから

『三食おはぎが好評』

今月の敬老の日では、特別メニューで、いつも
より少しお昼ご飯を食べていただきました。前日
には職員でおはぎを作りました。あんな・きな
こ・こまの三食おはぎでした。「これ、職員さん
の手作り?」と聞く利用者様や、「おはぎなんて
久しぶり」と言われた利用者様もいました。

多くの種類を食べていただく小さめに作りま
したが、利用者様達のお腹もいっぱいになりま
した。私達も、喜んで食べてくれる利用者様を見



て、とても嬉しかったです。
9月に入り肌寒くなって
きました。台風も来て
お天気の悪い日もあり、
布団を一枚増やしたり、
衣類なども調節しています。

〇〇の秋と、いろいろありますが、利用者様と
時々季節を感じられればと楽しみにしていま
す。Y



『利用者様と一緒においなりさん』

日頃からリクエストのあったおいなりさんを利用
者様と一緒に作ることにしました。皆さん最
初は乗り気ではない様子でした。油揚げにご飯を
詰めまじょうとお伝えすると、「やだあ」といい
ながら楽しそうに詰めていました。皆さんと料理
を始めると、とてもイキイキして見ているこ
ちらも嬉しくなりました。「昔はよく作ったのよ」
と会話も進みます。

出来上がった食事を
召し上がっていただくと
「こんな美味しいご飯を
食べたのは久しぶりだよ。
毎日食べてもいいなあ」
と笑顔で話していました。
これからいろんな企画を
計画して、楽しんで生活し
てもらえるようにして行きたいと思います。I



『一日一生』

日本語表現には、『一』と言う言葉を連続させ
て意味を作る四文字熟語が多い事に気付きます。

例えば、『一日一歩』、『一日一善』、『一喜一憂』
など、数えきれない表現があります。

全ての数の始まりでもある『一』と言うものに強
い意味を込め、さらにそれらを強調させるのが表
現の特徴と言えます。

先日、ある研修の場で『一日一生』との言葉を
耳にしました。

言葉の意味は、『一日を一生涯だと思って大切に
生きる。そうすれば一生を大切に過ごすことが出
来る』と言う事だと知り、感銘を受けました。

この言葉は、日本の野球界はもとより大リーグで
も活躍した、松井秀喜氏の座右の銘でもあるそう
です。

1日24時間、
生涯約80年も
等しく重要であり
生涯と言う
トータルで
考えれば、



あの日の一日があったからこそ、今の自分と言
う人生そのものがあったと考えさせられます。

これから精進して1日1日を大切に思い生活、
仕事に励んでいきたいと思っています。(K)

トピックス

『自動ブレーキ車椅子導入』

施設での転倒対策をおこなっていますが、なか
なか減らすことができません。施設で転倒事故を
減らす方法を検討した結果、車いすのブレーキの
かけ忘れ事故が多いということに気づきました。

自動ブレーキ車いすを導入することで、転倒事
故の数を減らす事ができるのではないかとこの提案
を受けて導入しました。現在転倒リスクのある利
用者様に利用していただいています。今後も事故
を減らす努力を施設職員一同で模索していきたい
と思います。

『マッサージの要望について』

利用者様からマッサージを再開してほしいとの
要望がありました。コロナ禍で利用者様には肩身
のせまい生活をお願いしています。施設内会議を
開き、検討した結果、陰圧室でのマッサージを再
開するということになりました。「陰圧室」と
は、無菌室のことで常に正常な空気を保ってくれ
る部屋のことです。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

T 399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

ひなたぼっこ通信

2022 年
9 月号

グループホームから

特別メニュー「海鮮丼」

暑い日が続く中お盆に入りましたが、お盆が明けると夜間が過ごしやすくなりました。だんだんと日も短くなってきたており、これからは少しずつ秋に近づいているのが感じられそうです。

夏野菜も多く提供でき、利用者様達も季節を感じて頂けたかと思えます。

さて、8月の特別メニューは「海鮮丼」でした。お刺身が好きな利用者様が多く、とても喜ばれました。(Y)

「夏らしいハプニング」

花を摘んだり動物をみにいたり、気分転換も含め夕方お散歩にでかけることがあります。

その日は4人程度でお散歩に出かけましたが10分程すると

前兆もなく突然大粒の雨が降りだしてきました。

これは大変だという事で、急いで



傘を持ってきました

しばらくすると下の方から傘を持った職員と利用者の方が一緒に来られ、ホッと一息です。利用者の方もあの大粒の激しい雨だった割には上に羽織っていた服が濡れた程度で、そんなに濡れた様子がなくて安心しました。

利用者の方も「まいったまいった」「タ立なんて夏らしいね」「空気がひんやりして気持ちいい」と言う声も聞こえました。

とんだハプニングでしたが季節を感じて頂ける事ができました。(S)

ケアハウス事務所から

「がんばって」「ありがとうね」に

元気をもらおう

ひなたぼっこに入職して4か月が経ちました。

ひなたぼっこに就職する前は、結婚・出産・子育てで8年間家でのんびりした生活を送っていました。8年振りの仕事復帰で、心と体が追い付かずこのままで大丈夫かなと不安になった時期もありました。

仕事に行き入居者様に会うと、名前を呼んでもらえる事が増え、「がんばってね」「ありがとうね」と言われると、疲れもどこかに飛んでいっています。

そして家に帰れば、3歳と7歳の娘がまわって「おかえり」と笑顔で言われる事が私にとっ

ての一番の癒しです。まだまだ未熟ではありますが人生の大先輩である入居者様から色々な事を学ばせて頂きながら、私自身も成長し、少しでも皆様のお役に立てれば嬉しいです。(T)

放課後等デイサービスから



「最後の夏休み」

夏休みが終わりました。9月末に閉所が決まっている「放課後等デイサービスひなたぼっこ」です。子ども達にとって、ひなたぼっこで過ごす最後の夏になりました。支援する側としては、「ああ、最後の夏だなあ。」などと感慨もあります。子ども達を前にして、そんな感傷は働く余地もありません。

「せんせい!どこで遊ぶの?」「面白いところに行こう!」「プールも入る!」と昨年の夏と変わらず元気いっぱいでした。

ある日、「ボートに乗ろう!」と女神湖に行つてスワンボートに乗り込みました。「ハンドル係

はAさん。Bくんはペダルちゃんと漕いでね。」とそれぞれに役割を言いました。そして湖上。

ハンドル係のCさんは、クルクルと回るハンドルの、あっちに回しこっちに回し……。ペダルの係の足は一向に動いていません。「あっちの岸まで行こう！」と支援者が必死にペダルを漕ぎますが、ボートは直進せずに、同じところをクルクルと旋回します。「あのね、ハンドルは回しすぎない！」などと言っている間に、近くで遊ぶスタンディングボードに急接近して「あ、ぶつかる！」と慌てたり・・・。

約30分の湖上の旅が終わって、「せんせい、楽しかったね。」と岸に上がる子ども達でした。

そして、ボートの上で撮った写真を後で見ると大人も子どもも、みんな楽しそうない笑顔でした。こんなふうに、支援する側として、かなり必死に夏を乗り切ったつもりでしたが、終って写真を眺めると、みんなのいい笑顔にもう一度出会えて、幸せな気持ちになります。子ども達に「ありがとう」を言いたい最後の夏休みになりました。(Y)



ケアハウスから

祖母の新盆を家族そろって

昨年、祖母が亡くなり今年のお盆はいつもと少し違ったお盆でした。

新盆(にいぼん)とは故人の死後四十九日の忌明けを過ぎてから迎える初めてのお盆のことです。呼びかたは地域によって違い、あらぼん、初盆(はつぼん)とも呼ばれます。



新盆では、家族が揃ってお墓参りをしり、親族や故人の知人を呼んだりして供養を行います私の家では、今年お寺で、お施餓鬼法要を行いお迎え用の三月灯籠を軒下下げ、いつものように仏壇の前に供物などを飾り、十三日には僧侶に、お経をあげて頂き、その後、親族だけでお墓参りに行きました。皆で祖母の昔の頃のことや色々な話をして供養の為に馳走を沢山食べました。祖母のことを思い出すと悲しい気持ちになりますが、あれからもう九ヶ月経ったんだあと、しみじみ思いました。

これから先祖様を大切に作る気持ちを忘れずにしていきたいですし、利用者様にも自分の祖父母のように接して、話し相手になればと感じています。(H)

宅幼老所から「秋の味覚がつぎつぎと

あんなに暑かった夏も、お盆を過ぎると富士見にはあつという間に秋の風が吹き始めますね。この夏、宅幼老所では土曜の丑の日にさんまのかば焼きを、お盆には夏野菜の天ぷら、夏祭りでは夏祭り御膳と行事に合わせてメニューを考え、提供させていただきます。

9月の行事といえば敬老の日・十五夜・秋のお彼岸など色々あります。そして秋の味覚は美味しいものが沢山あります。いつもと違う行事メニューで宅幼老所の皆さんに喜んでいただけたらと思っています。

さて、9月の行事の一つ十五夜は何日か知っていますか？私は9月15日だと思っていましたが毎年違うそうです。旧暦と新暦のずれが生じ9月中旬から10月上旬に十五夜が来るとされていて今年は満月とも重なる9月10日だそうです。

すすきにお団子
熱燗で日本の秋を楽しんでみるのもいいですね。(N)



発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

T 3999-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-611-2365

ひなたぼっこ通信

2022 年
8 月号

平和行進に参加しました。

今年も平和行進の時期がやってきました。

私たちひなたぼっこ職員一同、元氣よく参加してきました。この行進は、世界に原水爆廃止を訴えていく事を目的としています。我が国は、唯一の被爆国として平和を守る活動を先頭に立って行っているかなければなりません。通常は北海道の礼文島から、東京、広島大会まで歩いて平和行進を行っていましたが、コロナの影響で活動範囲が狭まり、車での移動が多くなっています。

行進先では、富士見町町長様や富士見高原病院様から連帯挨拶や激励を受けました。

応援してくださる方々、行進する人、共に気持ちをひとつにして活動しています。

今後もこの行動を後継者に受けついで行きたいと思っています。

宅幼老所から

「バランスのいい食事は元気の素」

早いものでもう半年が過ぎました。早い梅雨入り、短かった梅雨が明けたかと思うと間もなく梅雨戻りがやってきました。目まぐるしい季節の変



化に皆様の体調はいかがでしょう？

これから猛暑の日々が続きます。室内でも熱中症（高温や多湿の環境下で起こる障害の総称。塩分やミネラルの不足による熱痙攣・脱水症状を起こした熱疲労・体温調節機能が失われた熱射病）にかかります。こまめな水分・塩分摂取に心がけましょう。

さて、7月23日は土用の丑の日。皆様はウナギを召し上がりましたか？お味はいかがでしたでしょうか？宅幼老所では鰻ならずさんまのかば焼きをお出ししました。来年はぜひ鰻を食べたいものです。

この夏を元気に乗り切るには体力維持が大切です。栄養バランスを考えた食事の提供を心が得たいと思います。（A）



グループホームから

「きゅうりの収穫」

利用者の方ときゅうりの収穫に行ってきました。その方はきゅうりが大好きと言う事で、かなり張り切っている様子でした。

畑に行くと「あれはカボチャだね、ジャガイモもある、でもキュウリが一番大きいね」と言われ足早にキュウリに近寄り収穫しました。（S）



「楽しんで栄養を」

7月に入り、気温の高い日が続いています。利用者様の洋服や、パジャマも薄手のものとなり、夏を感じられます。

今月は特別メニューで冷やし中華を作りました。また、キュウリやナスを漬け、朝食やお茶の時間に食べていただき、夏野菜を多くお出しすることができました。

これからも、季節に合った特別メニューをお出ししていきたいと思っております。

施設内では、エアコンで暑さ対策したり、換気を良くしたり、水分補給をして、熱中症対策に心掛けてまいります。(Y)

ケアハウスから

「久しぶりの大大運動会！」

6月23日、ケアハウスでは3年ぶりに運動会が開催されました。

私は、入社した年に一度参加させて頂いた以来、2回目の参加でした。3年前の運動会では、利用者様メインの競技はもちろんですが、職員メインの綱引きもあり、それを利用者様が応援する競技もありました。これがすごく盛り上がり、職員も利用者様も熱くなったのを思い出しました。

今年の運動会も、1階と2階で紅白に分かれて行いました。鉢巻を巻いて会場に向かう利用者様の姿は、とても楽しそうで「久しぶりだね」「楽しみ！」といった声が聞かれました。

なかでも印象的だった競技は、間違い探しです。この間違い探しは「2度同じ職員が出てくるが、1回目と2回目とで違うところを当てる」というもので、観察力と記憶力が試されるものでした。職員が、ありとあらゆる衣装を身に着けて、利用者様の間を歩く。かなり独特な恰好で。まるで「パリエレ」のファッションショーのような雰囲気になっていたのがとても面白かったです。利用者様からも笑い声が聞こえ「変な恰好(笑)」と大盛り上がりでした。そんな中でも、みんなその姿

をしっかり記憶されていて、いざ間違い箇所の発表となると、次から次へと手が挙がりました。「さすが良く見ているな」と感心してしまいました。

最後に、諏訪郡歌体操をみんなで踊り、「ふるさと」を歌って、閉幕となりました。

結果、僅差で2階の赤組が勝利する事ができ、帰りの移動中に「今年の運動会が一番楽しかった!」と、私たち職員にとっても嬉しい言葉をもらいました。

今回の運動会は、利用者様にとっても私にとっても、とても思い出深いものになりました。(N)



事務所から

「休日の楽しみ」

私の休日は忙しく、早朝からの草刈りに始まり、畑(野菜づくり)、庭いじり(植木や草花の手入れ)と、夕方まで作業が続ぎ、あつと言つ間に一日が過ぎてしまいます。家の横の横にある畑には、トマト、キュウリなど十数種類の野菜が栽培しており、今はキュウリ、ジャガイモ、タマネギが毎日食卓にあがっています。両親が作っていたおいしい野菜に近づくのはまだまだ先になりそうです。

食卓から眺められる位置に野草園があります。野山で採取した草花が植えてあり、春から秋にかけて食事をしながら楽しむことが出来ます。

コロナ禍で外出もままならない中、野菜作りや花の世話、庭いじりがなど退屈しない環境に感謝するとともに、趣味を満喫出来ることに喜びを感じています。紅葉する木、花の咲く木、実のなる木のほか、多くの草花などがある庭は、季節ごとに変化し、花々が咲いて心を癒してくれます。

作業の後、きれいに整備された庭を眺めながら飲むビールのおいしいこと。私にとっての至福の時です。(H)

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

T 399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

ひなたぼっこ通信

2022 年
7 月号

施設改善のための寄付金を募集してい

ます。

理事長 森 正明

日頃から、ひなたぼっこの活動へのご理解とご協力に感謝しております。

さて、今年度のひなたぼっこの方針として、「利用者様に寄り添い、質の高い介護サービスを提供していくこと、施設のにも安全・安心な環境を提供していくこと」を強調しています。

さらに、地域の皆様のご意見を取り入れながら、この地域に必要とされる施設としての取り組みを強めています。具体的には、老朽化した宅幼老所の建て替え、ケアハウスやグループホームの施設改善を行う予定です。

そこで、地域の皆様の温かい寄付金を募集しています。個人の方が寄付を行った場合には、所得税上、所得控除という一定の優遇措置が設けられています。所得控除は、所得金額から寄付金のうち、一定の金額を控除する制度です。

募集単位は一口千円からです。詳しくは本部事務局まで、ご連絡をください。

連絡先

富士見町富士見 1-6500-1

TEL 0266-61-2335

宅幼老所から

「季節限定、宅老のアイドル」

この春も、宅幼老所の玄関にとても可愛らしい家族がやってきました。ツバメです。今年は3羽の赤ちゃんが生まれ、毎日元気に鳴いていました。利用者様も「可愛いねえ」「見る度に大きくなるよ」と毎日巣を眺め、観察されていました。

小さくて巣から見えなかった子達も、瞬く間に大きくなり、ぷっくりとしたフォルムでとても可愛い。写真は巣からはみ出すほど大きくなったツバメさんたちです。写真を撮った日は1羽ずつ外を飛んでみたりして、今にも巣立っていきそうでした。

旅立ちは今日かな？明日かな？とみんなドキドキ・・・。そして6月8日、元氣よく巣立っていきました。

去年はこの後もう一族来てくれましたが、今年はどうでしょうか？

ケアハウスから

「ひなたぼっこに就職して」2階

ひなたぼっこに就職して半年が経ちました。

面接の前に施設見学にきました。その時、フロアには食事前で少人数の利用者様しかいませんでしたが、笑顔でお話されている様子が印象に残り、就職を決めました。

他での介護経験はありましたが、働き始めると、利用者様の違いに驚きと戸惑いがありまし

た。

一番驚いたのは利用者様の年齢と元氣なお姿です。ほとんどの方が80歳を超えている事。皆さんお元氣で、身の回りの事を自分でやっている事。ご自身で食事を食べていて、介助の利用者様が居ない事等、どこまで助けが必要なのかを探りながらの日々は新しい発見と学びの連続でした。

始めに利用者様の名前を、早く覚えなければと思いつつも、皆様白髪で同じように見えてしまったり、マスクで目しか見えないので、それを外した時に誰か分からなくなったりしていました。少しずつ慣れてくると、私の事を覚えてくれた利用者様から、「頑張って」「ありがとう」などと声を掛けて頂いた時は嬉しかったです。

入職してすぐに、ある利用者様の100歳のお祝いがありました。「お世話様」と言ってお祝い、これまた嬉しかったです。

その後も誕生日にバースデイカードをお渡ししたり、避難訓練、歌のステージがあったりとコロナ禍でも感染対策しながら、笑顔で楽しんでいる利用者様を見ていると私も笑顔になっています。利用者様とお話していると、苦勞してきた事も、楽しかった事も、人生の一つとなっているんだなと感じています。

長い人生、私が同じ年齢になった時、同じように生活していられるだろうか？と考えさせられる毎日です。

これからも人生の大先輩である利用者様に学びながら、ひなたぼっこでの生活を楽しめるお手伝



いが出来ればと思っています。(A)

「3年振りの大運動会」1階

六月二十三日、ケアハウスひなたぼっこでは3年振りの大運動会が開催されました。

私は入職してから日が浅いので、ここの運動会を経験したことはありません。当時を知る人からは「職員の綱引きが盛り上がった。」「パン食い競争もあったね。」「あの時はかなり良かったよ。」と教えていただき、今年はコロナ禍もあり、どういう感じになるのか気になっていました。

運動会の日程が決まり、当時を知る人から教えてもらい、練習をスタートしました。職員も入居者様も多少入れ替わっているのですが、勝手が違います。まずは一列に並んで、どれだけ早く大玉を送れるのかスピードを競いました。上手くいくとみんな喜び、職員と入居者様たちの熱は、少しずつ高まっていきました。

選手宣誓をお願いした入居者様からは「当日は大丈夫かな、練習しているけど」とか「衣装はこれでいい？」などとお声を掛けていただくことが増えました。緊張されていることが伝わってきて、「一緒に頑張りましょう」と返答させていただきました。すると、安心なさったようで、「相談してよかった」とおっしゃいました。それで、ますます私も頑張らねばという気持ちになりました。

当日、挨拶から始まり、競技開始となりました。体操から玉入れ、長さ比べ、間違い探しなど、プログラムは進んで行きました。一番盛り上がったのが、皆で練習した大玉おくりです。

この段階で私達の白組は負けていました。一生懸命やって、逆転できるかと思いきや、それは叶いませんでした。紅組の勝利、ですね。しかし、入居者様からは「負けても楽しかった。」という言葉をいただき、頑張って運動会をしてよかったと思いました。

来年は、コロナが収まってマスクを外し、皆様のいい笑顔の見られる運動会がきたらなと思います。

グループホームから

「父の日」1階

先月の母の日に続き、今月(6月)は父の日がありました。グループホーム1階では、お昼ご飯にカレーライスとサラダを職員で作り、利用者様に食べていただきました。

普段残される利用者様も完食され、とても嬉しかったです。

男性の利用者様は2名と少ないですが、お二人ともお話好きな方なので、他の利用者様や職員と会話され、楽しく過ごしました。

梅雨に入りましたが、日中は暑い日が続き利用者様も少し汗ばむ時があります。こまめな水分と換気、清潔を保ち過ごしていくよう心掛けております。

また、おやつではゼリーなど夏らしい物が出るので、「きれいだね」と言われ、美味しく召し上がられています。

「フキを採らせていただきました」2階

グループホームのお隣様の庭に、今年もフキがたくさん生えました。そして、今年もお隣様の厚意で、フキを採らせてもらえることになりました。そんなこんなで何度かに分けて、利用者様とスタッフとでフキ採りに行きました。

お隣なので近くなのですが、フキを採る際の動作が、利用者様にとっては大変です。しゃがんで立ち上がるという動作がなかなか大変です。一度しゃがむと、立ち上がるのに職員の助けが必要だったりする事もありました。

一度採りに行くと、大体いつも50本程採ってくるができます。フキは皮を剥かないといけません。採りに出られない利用者様も加わり、みんなで皮むきをしました。その時の、皆さんの手付きの良さ、素早さ、何一つ迷いのない手の動きにはびっくりさせられました。アっという間にフキの皮剥きは終わってしまいました。

調理したフキは毎回あっという間に無くなってしまいます。利用者の方に今日のおかずで何が一番美味しかったかと、何度が聞いてみました。するとみなさん、判で押したように「フキが一番美味しかった」とおっしゃいます。

フキが採れる期間もほんの僅かな期間で、その時にしか食べられない貴重な物なので余計に美味しく感じますよね。

来年のフキ採りの時期も、採りに行ったり、皮を剥いたりをお願いしようと思います。又美味しく食べましょうね。

※紙幅の関係で「放課後から」などは割愛します。

ひなたぼっこ通信

2022 年
6 月号

宅幼老所から

「笑顔」

宅幼老所では利用者様の送迎から一日が始まります。私は送迎のドライバーが、主な仕事です。常に安心・安全な運転を求められている仕事なのです。

お迎えの時（ドキー）玄関の「ピンポン」を押します。笑顔（この笑顔が大事なんです）で「おはようございますーす。お迎えに上がりましたー」てな感じです。すると利用者様も笑顔で「おはようございます」を返して下さいます。「今日は天気がいいですね」「5月にしてはちょっと寒いですね」とか、そんな会話のやり取りと検温・手指消毒をして乗車していただきます。

そんな折、利用者様の笑顔が無いと少し心配になるので、車中では楽しくなるような会話を交えて笑顔を引き出したりしています。

そうこうしていると宅幼老所に到着します。すると笑顔自慢のスタッフたちが『これ以上ない笑顔』で「おはようございます」と出迎えてくれます。施設の玄関を入ると壁一面にこれまた素敵な笑顔のご利用者様の写真がお迎えしてくれます。笑顔に対しては誰もが笑顔になっちゃうんですね。笑顔は伝染するんです

「笑う門には福来り」ですね。

こうして宅幼老所の「楽しい一日がスタートします。」（宅幼老所一の「長寿。百歳の笑顔です」）



グループホームから

「母の日」1階

五月は母の日がありました。スタッフで話し合っ、いろんな花を持ち寄って、テーブルに飾って、母の日をお祝いすることにしました。テーブルにはいろんな花が並び、ご利用者様達も笑顔で「きれいだね」「いいかおり」とおっしゃって、眺めておられました。薔が日に日に咲いてくるのは嬉しいですね。

また、今年は御柱祭もあり、テレビでは御柱の様子が見られました。いつものお祭りなら、もっと大勢の人が集まり、大きなお祭りとなりますが、コロナ禍での規模を抑えた内容となりました。

それでも、テレビで御柱の様子が映ると、「里引きしてるね」など声が聞こえました。テレビで、以前の木落しの様子が流れると、その迫力にご利用者様と職員で「わー」と声を上げてしまいました。

改めて、地域の皆が気合を入れて行われているお祭りという事を実感させられます。

ゴールデンウィークもあり、いろんな行事がありました。良いお天気の日も多く、グループホーム1階では、穏やかに過ごしていただいています。これから、夏のような気温の時もありますが、水分をこまめに摂っていただき、皆様の健康に一番気をつけていこうと思っています。

来年の5月に御柱祭はありません。だから、せめて今年の母の日を上回る花を飾って、皆様と祝おうと思っています。

「御柱祭」2階

「コロナのもとで、今回の御柱祭はいつもの御柱祭とは違うものになりました。みなさんもよくご存じと思いますが、木落しもし川越えも中止になり山出しはトレーラーで行われました。七年に一度行われてきた御柱ですが、この様な形で行われた事は始めての事だと思っています。

里曳きも中止になると心配していましたが、何とか実施されました。その様子を、利用者様と一緒にテレビで見せていただきました。

里曳きの時には、ご自宅の前を柱が通過していたという利用者がいらっしゃり、その方はテレビ放映に釘付けになっていました。その方は「家の前の柱を曳く人に向かって、何かやることがあったら、言ってくれて、声をかけたもんだよ。」と、その時、忙しかったことが蘇ったように、生き生きと話してくださいました。

また、別の方は、「昔はメドテ」に乗ったりし

ケアハウスから

「初めての下社里曳き」2階

たけど、今はもう無理だな」とおっしゃり「そりゃそうだ」と、みんなの笑いをさそっておられました。メドに乗るひとは、消防団など、地域にとっても貢献され活躍されている人だと言います。その方も、地域で活躍されたいのでしよう。

時間が過ぎたので「もうお部屋で少し休みましよう。」とお声掛けをしても、利用者の皆様は首を振られ、「まだ見ている」とおっしゃいました。そして、結局一日中お祭りを見ておいででした。他の方もテレビの前に椅子をもって来てごらんになっていました。改めて、諏訪に生まれ育って、御柱祭と共に暮らしてきた、「祭り好きの血が騒いでいる」と、感じさせられました。

そういえば、御柱のテレビを観る表情はいつものドラマなどをご覧になっている時の表情とは全く違う真剣さだったと、印象的に思い出します。



御柱は長野県諏訪地方で行われる祭りです。正式には「式年造営御柱大祭」といい、寅と申の年に行われる式年祭です。長野県指定無形民俗文化財。日本三大奇祭のひとつとされているそうです。

御柱祭には、山出しと里曳きがあります。残念ながら、今年の山出しはコロナの感染拡大によりトレーラーによる運搬となってしまいました。皆さん楽しみにしていたのに、テレビでご覧になる人が多かったそうです。

そして里曳きです。その時もコロナの感染がまだ続いていました。そこで、密を避けるために、下社の御柱祭ではリストバンドを配布して参加を制限しました。私は身内に御柱祭の委員の方が居たので、その方をお願いして、幸いにも参加する事ができました。

初めて下社の里曳きに参加したのですが、とても驚きました。なぜかという、ただ道路を柱を曳いて、神社の境内に運ぶんだと思っていたのです。それが、小さいながらも傾斜のある坂を落とす木落しという難所が二つもあったのです。迫力がありました。私は身内の役員さんのおかげで、木落しを間近で観ることが出来、感動しました。

一日目の里曳きは最初から最後まで柱を引っ張って歩き、とても疲れました。二日目も行きましたが、さすがに疲れて全く引っ張ることが出来ませんでした。でも、屋台で沢山の美味しいものを買いました。厚切りのタンやヤキソバ、ホタテの

浜焼き・つぶ貝の浜焼き・ベビーカーステラなどです。それらを食べながら間近で御柱を見ることができて、とても幸運でした。

今回の御柱祭は、上社も下社も感染症のない、平和な世の中で行えたらいいと思いました。(一「お酒」1階(M))

私の楽しみの一つにお酒を飲む事があります。たまにですが電車に乗り、上諏訪駅周辺の居酒屋に出発しています。このコロナ禍で諏訪の居酒屋でお店を大きくした中華居酒屋があります。「満味桜」というお店です。以前は潰れたお店をテナントとして営業していましたが「早い」「美味しい」「安い」でのし上がり、今では大手銀行のあと地を買って取り替えて華々しいネオンの看板を掲げています。特におすすめの料理は「エビマヨ」と「台湾風キウウリ」です。

全品美味しいのですがエビマヨだけは必ず注文します。取り合えずビールを飲んだ後はバカルティモヒートという口当たりのよいカクテル系のお酒を飲みます。このカクテルがまだ絶品で必ず2杯は飲みます。そしてお店をショットバーに変えマルガリータと言うカクテルを飲むとちょうど帰りの電車の時間になります。電車の窓が時々開いていて風が車内に入ってくるその時々季節を感じてほっこりします。これが私の楽しみの一つです。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

ひなたぼっこ通信

2022 年
5 月号

ケアハウスから

「平泉」1 階

以前、早朝に東北自動車道に乗り、世界遺産である奥州平泉へ向かったことがある。

平泉は寺院と庭園を中心とした遺跡群が残っており、仏教を根本とした浄土世界を象徴的に表している点が評価され、2011 年ユネスコの世界文化遺産に登録された。

十二世紀、奥州藤原氏が平泉に浄土文化を開花させた。藤原清衡が悲惨な戦乱の体験から、仏教思想をもとにした平和な国を実現しようと、中尊寺を建立した。

一番に目を見張るのは中尊寺の金色堂である。なぜあんなに金を使ったのか？

当時藤原氏は砂金や駿馬などの東北の物産品や北方から届くワシ、アザラシの交易によって大きな富を得ていた。

その富は、美を尊ぶ文化にこそ惜しげなく使われるべきものだった。浄土とは、死後に行く仏の世界。死後の平和を望む浄土思想が人々に広く受け入れられ、この世の浄土を造



り出そうと都市計画に反映させ実現を目指した。その平和思想も世界的に評価されている。

平和な国を実現しようとする思いは、今も昔も変わらない。

平和な国、平和を念願し建立する事により人々の想いを動かす。

早く世界が平和に暮らせる事を祈るばかりである。(F)

「心躍る春」2 階

通勤途中の車の中から、水仙、クリスマスローズ、福寿草、芝桜などの花が咲いているのが見えるようになりました。我が家の庭にも、一斉に春の花が咲き始めました。そのことを、利用者様にお話しすると「春だね。」と言ってくれました。また、「うぐいすも鳴いていました。まだ練習足りなくて上手に鳴けていないですけどね。」と、続けると「何事も練習が大切よ。」と笑っておっしゃいました。

ケアハウス2階のフロアには、鉢物や生花が飾られ、一層春らしく感じられます。特に目を引くのは、アマリリス。一球で四輪の花が咲き、さらに蕾がまた一つあります。とても珍しいので、長野日報が取材が駆けつけてくださいました。そのアマリリスはケアハウスの利用者様と一緒に、日報の3月23日付の紙面を飾りました。

また、4月5日に、「ケアハウスひなたぼっこ」開設8周年記念イベントを行わせていただきました。利用者様は、カラオケコーナーの時には、そ

の頃を思い出されるように、素敵な笑顔で歌われていました。そして、マジックショーでは、「不思議不思議」「どうなってるの?」「目を輝かせて見入っておられました。

その日のお昼ご飯は行事食として、いつもよりもちょっと豪華なものにしました。利用者様は「今日は特別だね」と美味しそうに頬張ってくださいました。

来年の9周年のイベントも、変わらぬ利用者様達の笑顔で迎えられるようにと念じています。

また、4月18日からは桜を見ながら、お茶会が予定されています。「誰と行くのか」「何着て行くのか」「どんなお菓子を出してくれるのか」と話に花が咲いていました。外の風に吹かれる事を心待ちにしている皆様です。

春はいいですね。暖かい風が吹いて花が咲き、私もご利用の皆様の笑顔と一緒に、心がウキウキと踊り出しそうです。

(M)

木々と 私たちと
どっちが きれい?



宅幼老所から

「お花見」

今年の冬は特に寒さが厳しかったですね。コロナの影響で皆疲弊してしまいました。

いよいよ暖かくなると思ったら、急に夏のような暑さ。春の花が徐々にではなく、一気に咲き始めましたね。

宅幼老所ではお花見の話題です。利用者の皆さんで車に乗り合わせて、かわいい桜に会いに行きました。毎年のことながら、皆さんワクワクです。堤のほとり、花のトンネルに心が躍ります。

もう一つ、今年は御柱です。皆で心ひとつになって御柱を建てたいですね。



グループホームから

「お花見」1階

四月に入り、暖かい日が多くなってきました。窓から見える桜も満開に咲き、雨の日もありましたが、長く咲いていてくれました。グループホーム1階では、利用者様と桜の木の下まで行き、お花見をすることができました。

桜以外のお花もあり、何のお花と一緒に考えたりしました。

コロナ禍で外出も多できませんが、ご利用者様達にも季節を少しでも感じていただけるよう、レクリエーションなど行っていききたいと思っています。

尚、4月より新しいスタッフが増え、新体制でご利用者様と関わってまいります。

「ベランダから」2階

少しずつ暖かくなってきて、ベランダに出て外を眺める事も出来るようになってきました。2階なので、また眺めも良いです。

ベランダで洗濯物を干していると利用者の方が、「外を眺めたい」と言われたので、ベランダに出て頂くと、まず一言目に「あー、外の風は気持ちいいねー。」とおっしゃいました。更に「ここは山が綺麗に見えるし、鳥の声も聴こえるし、広々していい所だね。」と続けられている時に、私は何気なく視線を下の方に移していききました。

すると、ずっと下の方に、ハッキリとは見えませんが、毛並みの様な物が見えたので多分馬かポニーの様な動物が三頭走り回っているのだと思いました。

その動物のことを利用者様にお伝えし、さらに「私も始めて見ました。」と付け加えました。すると、「それじゃーラッキーな物が見られたのね。今度歩いて見にいきたいわね。あの辺り花も咲いてそうだし。」と言われました。

これから増々暖かくなってくると思います、花もあちこちで咲き始めているので、外に出る機会を沢山つくっていかねばと思っています。

友の会のお花見

ひなたぼっこ友の会で、お花見をしました。4月17日の日曜日です。新田の桜も花盛りで、お花の下でバーベキューをして、楽しい時間を過ごしました。

日頃からフードバンクや百円食堂などをお手伝いしてくださる方やそのご家族なども含めて20人程が集まってくれました。

みんなが集まり、花の下で食べると、バーベキューは一層美味しく感じました。夏もたけなわの時に桜の下でパチリ。



紙幅の都合で、放課後からの記事は割愛させていただきます。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336

ひなたぼっ通信

2022 年
4 月号

宅幼老所から

「ひな祭り」

ひな祭りは女の子の成長を願う行事です。魔よけの意味がある桃の花や、災厄を引き受けてくれるひな人形を飾ります。ひな人形の原型は紙で作られたたちびなでしたが、江戸時代から座りびなとなり、衣装や道具などが豪華になっていきました。

宅幼老所でも3月3日にひな祭りの行事を行いました。お昼は利用者様と一緒に関西風押し寿司を作りました。牛乳パックを切ってひし形にし、ごはん・さくらでんぶ・ごはんと重ね上には海老や卵で飾りました。桜型の蒲鉾とお雛様と御内裏様を飾り付けて完成です。

3時のお茶には道明寺粉で作った生地の上にあんこをのせ、丸め塩漬けた桜の葉で包んだ桜餅を皆で手作りしていただきました。

自分で作った桜餅の味は他では味わえないほどの絶品でした。(O)



ケアハウスから

「春ですね・・・」1階

家の庭に、少しづつ春を感じさせる物を発見しました。福寿草です。

福寿草を見ると、
「あゝ春なんだな」
「やっ」とか「〜」と感ずますが、とても強い植物？なのだろうかと思ってしまうのです。

去年の夏ごろから、除草剤をまき、草取りをやったドタドタ土を踏みつけたのに、その場所から福寿草が出ていたのです。

調べた所、それほど強い植物ではないようです。強い日差しを避け、水は絶やさずと書いてありました。でも、私としては、とても強さを感じました。

コロナが流行り出して2年くらいになりますが、未だ収まる様子はなく、先が見えない状況の中、利用者様もご家族様ともなかなか面会もできず、ストレスもあると思います。

少しでもお役に立つようなお手伝いが出来たら良いと思います。

私自身が元気で明るくいなければ利用者様に良い介護はできません。無理せずがんばりたいと思います。(M)

「楽しい雛祭り」

三月三日といえば雛祭りですね。ケアハウス、二階のフロアにもお雛様の段飾りが飾られ、とても和やかな雰囲気になっていました。

私も、子供の頃は毎年三月にはお雛様を飾って

もらいました。お雛様を見るだけで、ワクワクして嬉しかったことを思い出します。

そして、今回、私は残念ながら出席できませんでしたが、2階のフロアでは、雛祭りにちなんだイベントも行われました。歌や塗り絵、雛祭りにまつわるクイズの出題もあったようです。クイズの用紙を見せて頂きましたが、私は「難しい問題だな」と正直思いました。

例えば「①雛祭りの人形はもともとは何に使われていたでしょう」とか「②雛祭りの3月3日はどこの国から伝わった行事でしょう」などです。難しいでしょう。(答えは後で)

しかし、イベントに参加した職員に聞いたところ、正解した利用者様もかなりいらしたそうです。その話を聞き、私には「すごいな」の一言です。長年培ってきたものや知恵があるからこそ、正答が多かったのかもしれない。

私は、今まで雛祭りの歴史に触れる機会があまりありませんでしたが、このイベントのお陰で、少し学ぶ事が出来ました。

来年の雛祭りには、私も、クイズの内容をいくつかお話できる様になりたいです。クイズの他にも、雛人形などの塗り絵も楽しんでいただい



たようです。

今回のイベントも、とても喜んで頂けた様子でよかったです。これからもコロナ禍に負けず、楽しんで頂けるイベントを、職員一同で考えていきたいと思っています。(S)

(①貴族の子どものおもちだった。②中国)

グループホームから

「誕生日会」1階

グループホームの1階では、3月に3名様が生日を迎えられました。

1名の方は米寿の誕生日を迎えられ、お孫さんからお祝いにカステラが送られてきたり、息子さんからはメロンや花束が届いたりしていました。

こちらで用意した物もありましたが、送ってきて頂いた物でお祝いした方が良いのではないかと、う事で、カステラとメロンにバナナとホイップクリームを足して、豪華なケーキが出来上がりました。

普段、それほど会話が弾むとまではいかない方なのですが、「お孫さんからカステラが届きましたよ。」とお伝えすると「ホントだね、良かった



ねー」と大きなハッキリとした口調で言ってく

ださいました。そして、パツと笑顔にもなられました。ご自身の誕生日に加えて、ご家族からのプレゼントが本当に嬉しかったというお気持ちが伝わってきて、私達も嬉しい気持ちになりました。

どなた様の誕生日会も、大きな拍手でハッピーステイの歌を歌ってお祝いをしています。コロナ禍で、面会に来る事が出来なかったご家族様の分まで、皆でお祝い出来たのではないかと思います。

「お食事会」2階

グループホーム2階での毎月恒例のお食事会ですが、先月は皆さんのリクエストが多かった煮込みラーメンを作りました。

大きなお鍋に野菜を沢山煮込んでいます

「今日はラーメンの日だね。」

「いい匂いがしてきた。」

と待ちきれずに、お勝手を覗きに來られる方もおられ、出来上がりを楽しみにしておられました。

順番に配膳してさしあげると「野菜がたくさん!」

「温まるし、美味しいね。」と話しながら召し上がって下さいました。

沢山作りすぎたかな?と置いていましたが、おかわりされる方もおられ気づくと大きなお鍋が空っぽになっていました。

寒い時期の煮込みラーメンは、体も温まって美味しいですね。

春は旬の食材でお料理提供出来たらいいなと考えています。

放課後デイサービスから

「ウクライナ戦争と子ども」

ロシアによるウクライナへの侵略戦争が続いています。ロシア軍の攻撃は、軍事施設から学校や病院、住宅街、そして原発にまで及んでいると報道されています。

日本でも戦争のニュースが日々流れています。そのニュースを見た、ある子が泣くというのです。「怖い」といって。大好きだった「てぶくろ」という絵本が、ウクライナ民話と知り、また泣くというのです。

遠く離れた日本の子とも達でさえ怖がることを考えれば、ウクライナの子とも達の恐怖は計り知れません。居てもたってもいられない気持ちです。いつの時代でも、戦争の一番の犠牲者は子ども達であり、お年寄りや障害者を持った「社会的弱者」です。一刻でも早く戦争をやめさせるために、自分にできることを考えて行動しようと思います。



発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

T 399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2635

FAX 0266-61-2336



ひなたぼっ通信

2022 年
3 月号

ケアハウスから

「ありがとうございます」 事務室

「ありがとうございます、さようなら」という歌があります。卒園式のころによく歌われる歌です。今、私の頭の中に、この歌が流れています。平成26年12月18日にひなたぼっこに採用され今まで働いてきました。お花見も紅葉狩りにも行きました。みんな楽しい思い出です。

一番の宝は皆様と出会えたこと、たくさんの思い出とともにこれからも頑張って生活していきます。皆様、長いことありがとうございます。ありがとうございました！さようなら（K）

「鬼は外！」

一年中で一番寒い「大寒」から春の日差しを感じる「立春」の前日、2月3日は節分です。節分と言えば「鬼は外！福は内！」との掛け声での豆撒きですね。ここケアハウスの2階にも鬼が現れました。



面を付け赤いパンツをはいた職員が、ラジオ体操後のお茶の時間に、「ちゃんと体操してるか」「ご飯ちゃんと食べてるか」「歯磨いてるか」

と、声掛けをしながらご利用者様の間を駆け巡りました。

ご利用者様方はいえ、新聞紙を丸めた紙礫を、鬼めがけて必死に投げ付ける。鬼はあちこちに逃げ回る。隠れる。そうして、汗かき疲れ果てた鬼は、脇に停めてあった車椅子に乗り移りました。と思ったら、床に落ちている紙礫を拾って、また利用者様に投げ付ける。利用者様もまた応戦。まるで雪合戦の様です！

食堂ホールはかなり盛り上がり、熱気で溢れておりました。手足の不自由な方々が鬼めがけて必死に投げ付ける姿に、私は、深く感動させられました。

ついに、精魂尽き果てた鬼が逃げ去ったその後で、利用者様達は円陣を組んで風船バレーを楽しみました。

「コロナ」と言う悪鬼は早く退散して欲しいものです。立春が過ぎても大雪が続く窓の外には雪ダルマの姿も見られます。早く春よ来い！（Y）

オニは外って、言うとるだに！



宅幼老所から

「今の私に出来る事」

私にはこれといった特技がありません。それでも仕事をするうえで困った事もなく、今まで気にした事ありませんでした。

ところが、一年前初めて介護の仕事に就きこの事が仕事をする上で大きく影響することとなり大変悩みました。

宅幼老所にはスタッフ利用者様を含め様々な特技を持った方がいらっします。手芸や料理が好きな方、歌や絵が上手な方、野鳥や草花に詳しい方、パソコンに長けている方、などです。

私にも何か出来る事はないだろうか？

私には子供の頃から好きなことがあります。それはクイズです。謎解きや雑学の本を読む事です。「好きな事を仕事に生かせる」こんな楽しい事はありません。これならレクリエーションとして活用できるかもしれない。そう思ったら急に気持ちに楽になりました。

今はレクリエーションだけでなく、インターネットの動画を活用し、機能訓練にも新しい事を取り入れています。いずれは出来ない事・苦手な事にもチャレンジし「自分の引き出し」を増やしていきたいと思っています。

体力面で辛い事もありますが一緒に分かち合える仲間があり、利用者様の笑顔もあり、今日も私は笑顔で仕事をしています。（R）



グループホームから

「節分」1階

世間と同じように、グループホームでも2月3日に節分の「豆まき」を行いました。

今年は青い鬼がやってきました。エプロンをつけたちょっと迫力のない鬼でしたが・・・



あらかじめ、スタッフが利用者様に豆まき用に落花生をお渡ししていました。その落花生を、利用者様達が青い鬼に向かって投げて、鬼退治に参加してくれました。

お渡した豆を優しく投げる方や、思いっきり投げる方、また、手が上まで上げられず苦戦しながら一生懸命投げてくれた方など、色々な方がいらっしゃいました。

今年の豆まきも、いつものメンバー、いつもの皆さんで迎えられた事を、あー良かったなあ、としみじみ嬉しく思いました。

昨年に続いてコロナの影響でますます何処にも出掛けられなくなり、ご家族の方もなかなか面会にお越しになれず、利用者様も淋しい思いをされています。

今年に入って二か月が経ちますがオミクロンはまだ猛威をふるい、長野県も連日何百人というもののすごい感染者が確認されています。

このコロナウイルスを皆のパワーで打ち破り、今年こそは楽しく色々な行事も増えたり、ご家族にも逢えたりと、いつもの日常を取り戻したい、そんな願いがこもった豆まきになったと思います。そして、年齢の分の豆を食べましょう・・・あまり沢山で数えられないし食べきれませんね・・・

豆は今回少しだけお味見して、これから少しずつ皆さんでお茶うけで召し上がっていただきますよう。

「バレンタインデー」2階

バレンタインデーの数日前、ご利用者様とテレビを見ながらお話していると、チョコのプレゼントの番組をしていました。

利用者様のお一人が、男性職員に「チョコをプレゼントしたいな。」と話され一緒に作ろうということになりました。スマホを見ながらどれにしようか？相談していると「これがいいな。」とご自分で決められ「パンオショコラとチョコクランチ」を作るようになりました。

手順がわかると慣れて来られ「次はこうするんだね。」と次々作って下さいました。ラッピングシメツセージを書いて完成すると「〇〇さんはいつ来るの？」と職員が出勤するのを気にしておられました。お気に入りの職員が出勤すると、ニコニコしながら「これ、バレンタイン。」と言いな

がらチョコを渡される姿が印象的でした。いくつになっても、女心を忘れないのは素敵だ

なと感じた出来事でした。

放課後等デイサービスから

「雪があつての冬のあそび」2月は雪の季節でした。ソリ滑りができるところを求めて、車で出かけました。雪まみれになって、指がかじかみながらも、繰り返し坂を上っては滑り下りる子ども達です。中には、雪のかけらを食べちゃう子もいたのですよ。

大人にとっては、やっかいな雪ですが、子ども達にとっては「お楽しみ」です。大きくなって、故郷や家族の思い出と共に、楽しい雪遊びの体験を思い出してくれるといいなと思っています。



フードバンク・無料塾

残念ながら、コロナ感染の広がりで、1月も2月も中止しました。

3月の開催は検討中です。近付いたらお知らせします。

※フードバンクの活動はずっと継続しています。

食料の寄付やボランティアの連絡は左記の番号にお願いします。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見1-650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336



ひなたぼっこ通信

2022 年
2 月号

宅幼老所から

「宅幼老所神社」

先月の事ですが、昨年に引き続き、宅幼老所神社ができました。利用者様お一人お一人鳥居に向かい、お参りをしてくださいました。

雰囲気味わっていたために、雅楽を流し、職員手作りのおみくじを引いてもらい、利用者様ご自身で作られた絵馬の横に結びました。おみくじは大吉・中吉・吉・末吉とあり、内容は定番のものや、面白く書いてあるもの、即実行すると良い事、注意すべき事など、さまざまですが詳細は秘密。

絵馬はピンク・青・黄色など色とりどり用意し、出来上がった絵馬を飾るとパツと周りが明るくなり、賑やかになりました。

さて、宅幼老所で

は昨年10月より宅幼老所通信として「ひまわり」を発行しています。利用者様の日々の様子や行事ごとを写真に残し、毎月15日に発行しています。2人で担当していますが、ど



んなに小さい出来事でもシャッターチャンスを見逃さないように心掛けています。また新しいホームページに「ひまわり」が掲載されていますので、ご覧になりたい方はチェックして見てください。

これからも利用者様と共に楽しく元気に過ごし、お手伝いをさせていただけたらと思います。

ケアハウスから

「サンタさんが来たー!!」2階

すこし前に遡りますが、12月24日にクリスマス企画を実施しました。企画と言っても、サンタさんがプレゼントを配るだけでしたが、これが利用者様からとても好評を頂けました。

プレゼントの品物は、布で作った赤い靴下に、キーホルダーを入れたものです。キーホルダーとは、昨年百歳になった私の曾祖母が、若い頃に作ったモノです。それが、思ったより沢山出てきたので、これをただ捨ててしまうのはもったいないと思い「なにかないか」と考えました。ちょうどその時、世間はクリスマスシーズンだったので、これをうまく結びつけ、日頃の気持ちを込めてキーホルダーとしてプレゼントしたらどうかと思いました。

クリスマスということで、「赤い靴下に入れればクリスマス感も出ていいのでは?」とも思い付き、他職員にも協力して頂き、赤い靴下38枚全て手作りで作成しました。

サンタさんの衣装も借り、準備万端ではあったものの、喜んでもらえるのかドキドキして当日を

迎えました。

当日の夜、サンタさんの格好で起きている利用者様の所に行くと「まあ!

可愛いじゃん」と驚いた顔をしながらも、とても喜んでくれました。「家に帰っ

たらお母さんにひとつやるだ」「宝物箱に入れておく」「こんなの初めてだ」など、ここには書ききれないほどの嬉しい言葉をたくさんもらいました。

また、もうお休みになっていた利用者様の所には、起きた時に気づけるように枕元にそーっと置いておきました。

次の日、私が出勤すると「夜中にサンタが来たのよ」と車椅子や自前のポーチにキーホルダーを付けてくれている方がいたり、枕元にあったプレゼントを不思議がっている方もいたり…。朝から会話が盛り上がっている姿を見て「やってよかったな」と達成感でいっぱいになりました。

赤い靴下を作るのも、職員みんな乗り気で、裁縫が出来ない私をたくさんフォローしてください、とても助かりました。

日々の業務の中では、なかなかレクが行えず「退屈な時間を過ごさせてしまっているのでは?」と思うことが多々ありました。実際、会議でもレクの充実が議題に上がっています。

ですが、全員で!そろって!というレクは難しくて、ちょっとした工夫で利用者様の喜ぶ姿が



見られるのなら、こういう形のレクもたまにはいいなと思いました。

また、時期に沿ったレクをすることで、今の季節や日にちを感じて頂ければいいなと思います。「次はなにをしようかな」と考えるだけでワクワクして、私まで楽しくなってきました。(N)

メリークリスマス♡
可愛いじゃん！



「コロナのもとでの生活」 1階

世界中で問題になっているコロナウイルスによって、私達の生活は変化をしたと思います。3年位立つと思いますが、未だに収束の見通しも見えないまま今に至っています。

コロナ感染対策で、日常生活に困惑する日々が続いて、とても窮屈に感じています。

当たり前に出来ていた外出も、規制状況で以前の様に気軽に行けない等、病気の原因となるストレスが多い生活が、世の中では当たり前になっていると感じる毎日です。

コロナ下でも生活していく為に、生活の糧となる仕事の仕方も変化したと思います。今や、例え

ばリモートで仕事をする事が珍しくはありません。生活の変化について、対応していかないとならぬ状況は多分にあると思います。変化に対応する人の感じ方は人それぞれ違い、納得のいかないジレンマとの戦いもあります。

私の働く職場でも、コロナ禍の影響で全員が大変な思いをしています。働く職場は介護施設なので、その中で生活する利用者様に至っては、コロナ禍の前は楽しんでいたボランティア活動のイベント等も、感染予防のために実施できないので、退屈な日々を送らざるを得なくなってしまっており、申し訳ない気持ちになります。

また利用者様のもう一つの楽しみだった家族面会等が、これも感染対策の為に制限されていると思います。久々にご家族様が面会に来られても、ガラス越しの面会で、時間制限もあるのでゆっくりとお話も出来ないのがとても残念に思います。

働く職員も困惑する状況が多くあります。利用者様や同じ職場の同僚に感染者が出ないように、感染対策は勿論徹底しています。そして、人混みに出かけるなどの、うかつな行動をして皆様に迷惑をかけないように、職員一同頑張っています。

利用者様のストレス発散を思い、コロナ下でも何か楽しめる事はないかと思う毎日です。中々難しい状況ではありますが、今は自分に出来る事を精一杯頑張りたいと思います。

グループホームから

「お誕生日会」2階

グループホームでは今年に入ってすぐ2名の方がお誕生日を迎えられました。

お誕生日のお祝いにホールケーキを手作りし、クリームやフルーツできれいにデコレーションをして楽しんで下さいました。バースデーソングをみんなで歌い、出来上がったケーキを召し上がっていただきました。みんなで一緒に作ったケーキは一段と美味しかったようで「大きなケーキ全部いただいちゃった。」「美味しかった。」「また、作りたいね。」と話されていました。

次のお祝いは何月でしょうか？次回も皆さん一緒に楽しみましょうね。

「俳句」1階

- ・ 天ぷらで おちよこ3杯 軽く飲む
 - ・ 漬物や 沢山食べたい 漬物や
 - ・ てくてくと 急がず生きる わが命
 - ・ お願いね いつも変わらぬ 笑顔でね
 - ・ コロナさん 早く消えてと 願いつつ
- 今年も一年 暮らします

※放課後とフードバンクからは、紙幅の都合上割愛です。



発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336

ひなたぼっ通信

2022 年
1 月号

ご挨拶

社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

新年あけましておめでとございます。

昨年は新型コロナウイルス対策に年初めから緊張を強いられながら、感染を施設内に持ち込ませないために全力を上げてきました。なんとか落ち着いてきたと思ったら、新しくオミクロン株の市中感染が広がり始めました。コロナ対策をしっかりしながら、入居者や利用者の皆さんに、できるだけ快適な生活をしていただくために工夫をこらしていきたいと考えています。

コロナ禍では介護労働がエッセンシャルワーカーとして社会にとって欠かせないものであることが示されましたが、社会的地位は低く抑えられたままです。政府は2月から3%の賃上げと言っていますが、「小遣い程度か」と現場から不満の声があがっています。

介護保険が2000年に導入されてちょうど20年になりました。必要なサービスを「利用できない」「提供できない」状況に陥っています。介護

保険料も当初は月2911円だったのが昨年4月から6011円になり、支払い困難な高齢者を大量に生み出しています。

抜本的な改善が求められます。

2025年には30万人、2040年には70万人の介護労働者不足が生ずると言いながら抜本的な手を打たない政府、昨年8月にはわずか10万円の収入を超える特養などの入居者に2万円を超える食事代の負担を増額しました。今年の10月から75歳以上で一定の収入ある高齢者にはこれまでの医療費1割負担から2割負担を決めます。雇用保険料もこれまでの0.2%から0.6%に引き上げ、労働者と事業者への負担を決めています。

今年は参議院選挙です。あきらめずに要望を上げていきましょう。

宅老所から

「この1年を振り返って」

今年も残すところあとわずかになりました。

宅老所では、この1年間も体操を欠かすことなく行ってきました。午前中は入浴が中心ですが、



朝の30分間の体操、その後看護師による個別のリハビリ体操、そして昼食前は口腔体操などを行ってききました。午後からは午睡後の30分間に体操、そしてレクリエーションと、一日の流れが出来ています。

午前午後の体操の中には「諏訪郡歌体操」が毎回組み込まれています。利用者の皆様は自然に体が動きます。無理なく楽しく、時には頭も使っていただけのように、職員も工夫を凝らす毎日です。

ここで、私事です。実は、私は今年の年明け早々に検診で引っかかり、再検診となりました。さらに、母親は入院、娘も入院・・・などと健康について、とても考えさせられる年となりました。

体力の衰えを感じる今日この頃、何とか体力を維持するために朝のテレビ体操を主人と始めて3ヶ月が経ちました。

利用者様にも現在の機能が低下しない様来年も健康な体づくりのお手伝いをしたいと思っています。

ケアハウスから

「音楽のある楽しい生活、師走の風景」2階

ケアハウスでは、毎日のラジオ体操の時に「1234・・・」と、利用者様の前に、職員が立って、声を出して体を動かしています。それに合わせて、



利用者様にも、声を出していただいています。

おやつの後には、童謡ビデオを見ていただきますが、大声で歌っていただいています。その様子を、少し紹介したいと思います。

「うさぎ追ういし」かのやまうさぎの時には、故郷やご家族を思い出していました。

「木々曾々の」なあゝあゝ中乗りさゝあゝん」の木曾節では、運動会のことなどを思い出していただきます。歌いながら踊る職員もいます。それを見ては、わハハハハと大笑いしていただきます。信州人なら誰でも知り、運動会では輪になって踊りましたね。リハビリ体操の「諏訪郡歌」でも、体を動かしていただいています。

十二月初め頃より街中にはイルミネーションが点灯され、商店街からは「ジングルベル」や「きよしこの夜」などのクリスマスソングが流れ、ワクワクしてきます。プレゼントとケーキが楽しみです。

さて、年賀状を急いで書かなくてはなりません。私はいつもギリギリです。そして、お正月。子供たちはお正月を楽しみにしています。「もういくつ寝るとお正月」ですね。

このように、季節と共にたくさんの音楽があります。辛い時や悲しい時も、音楽は人生を豊かにしてくれます。同時に、歌うことは笑うことと同じように免疫力を活性化し病気になるし難くすることも言われています。今年も、利用者の皆様とたくさん音楽に触れていきたいと思います。

それでは、皆さんお元気で、良いお年をお過ごし

下さい。(S)

グループホームから

「トーンチャイム演奏会」2階

コロナも少し落ち着いているところで、先日グループホームにボランティアさんがトーンチャイムの演奏に来てくださいました。

久しぶりにボランティアさんが来てくださるという事で、皆さん楽しみにしておられました。ボランティアさんがフロアで準備を始められるとお昼寝されていた方も居室からフロアへ出てこられました。

そして、ボランティアの方々は、ご利用者の馴染みの曲を沢山演奏して下さいました。

音に合わせて元気に口ずさまれる方、じっと演奏を見つめておられる方、感動して涙を流される方、利用者の皆さまは、それぞれに楽しんでおられる様子でした。

トーンチャイムは、優しく響き心に安らぎを与えてもらえるような綺麗な音色でした。

来年も皆さんと一緒に演奏を聴かせていただける機会があれば嬉しいです。

「年頭の俳句」

九十五歳の入居者様が詠まれた俳句を、ご紹介します。

- ・ 指折るは 父の真似なり くすわらいよ
- ・ 雨あがる 雲ゆく空の 梅雨の月
- ・ 暑き日に 足の真似なり 足くみて



今年も無料塾・フードバンク百円食堂を行います。

昨年12月19日(日)は19名の参加がありました。
新年最初は1月23日(日)
午前10時から12時まで
※10分前にはお集まりくださるよう、お願いします。

食料の提供やボランティアも募集しています。左記の電話番号にご連絡ください。これもよろしく願います。

発行 社会福祉法人ひなたぼっこ

理事長 森 正明

〒399-0211

富士見町富士見11650-1

TEL 0266-61-2335

FAX 0266-61-2336



- ・ 夏風邪に つげる父の 心にて
- ・ なつかしく 上野洗足 池の船
- ・ (以上5首 小林 さよ子様の作品)
- ・ 今思う 今がよければ すべてよし
- ・ (野村 志め様の作品)