

ク ロ ー バ ー

Clover

VOL.34

2021 年冬号



株式会社 さち コーポレーション
グループホーム さち

ホーム長のご挨拶



さちにはグループホームの他に訪問看護部門があります。訪問看護とは利用者様のご自宅へ医師の指示により看護師がお伺しています。現在感染拡大している新型コロナウイルスは高齢者、障がい者、感染リスクが高い方には直接命に関わる問題であるため、訪問看護師たちは感染防止の為「念には念を」とN95マスクの上にサージカル（不織布）マスクを着け、手袋を着用し各家庭の訪問を行います。場合によっては防護服、フェイスシールド等もいつでも使えるようバッグに持参して訪問しています。

利用者様からは何故マスクが二重なのかと聞かれますが、私は「自分がウイルスを貰わないようにする為、そして周りの方に移さない為。皆さんに迷惑が掛かるからね。」と話します。自分がもし新型コロナに罹っていたら、ウイルスを持ったまま他の方に移す媒介となってしまうからです。まだまだ緊張状態は続きます。

TVでは連日感染者の数字が気になり暗い話ばかりで私たちも一年近く with コロナの生活様式のもと、仕事以外は家の中にこもりがちの日々で気が沈みそうになりますが、最近になりようやくワクチン接種について具体策が打ち出され、期待が出てきました。

そんな折、先日は天候良く、久々に娘に誘われて散歩に行きました。私たちは変わりなくマスク姿ですが空気も日差しも心地良く癒され、自然のありがたさを感じました。

娘に「コロナが終息したら何したい？」と聞かれ、私は咄嗟には思いつきませんでした。娘に「お母さん、コロナが終息したら上高地に一緒に行くよ！と言ったでしょう。忘れてたでしょう。」と言われました。はい、ズバリ私は忘れていました。非日常生活が1年以上続きマスクにも慣れ、体力も低下。山歩きどころではない状態である事に、娘の声掛けではっと気付きました。趣味を持ちたい、老後は色々なことがしたいと思っていたのに、この生活に慣れていくうちにいつの間にか気力すらなくなっていたこの頃…

皆さんにとっても大変な一年だったと思います。明るい兆しが出てきた今、そろそろ「コロナが終息したら？」を前向きに考え、やれなかった旅行、友達との食事会、運動、趣味等色々やりたい事を思い出してみてください。できるタイミングが来た時にすぐ動けるよう下準備は大切です。私も将来娘と上高地散策を楽しめるよう、今から体力をつけていこうと思います。

そろそろ本来の自分に戻る準備を始めてみましょう！



さちの日々是好日

さちの日々是好日と題しまして日常のひとコマをご紹介します。今回は利用者様と職員が日々楽しく頑張って作っている作品とその様子をお伝えします。

冬の季節ではクリスマスやお正月など、その時期に合った作品と一緒に考えながら作っております。

まず1つ目は、折り紙で作ったポインセチアのクリスマスツリーです。11月頃からクリスマスに向けてコツコツと作ってきました。いろんな色の折り紙で花の形を型取りします。それを上手にはさみで切って下さる方、のり付けして下さる方と数名の方々が、少しずつ手伝って下さり数日をかけて完成しました。お花の部分は女性陣が頑張って作って下さり、土台となる植木鉢は男性陣が頑張って下さいました。レンガ風の植木鉢にするため、線に沿ってご自分の塗り方でしっかりと丁寧に塗られ、集中して作業される姿がかっこいいと女性職員から声が上がっていました。嬉しそうにニコニコされながらも真剣に下を向いて塗ってみえる姿がとても誇らしげに見えました。完成したクリスマスツリーを見て、「わあ～、きれいだね～。素晴らしい！」と歓声の音が聞こえ皆さん満足されていました。



2つ目はお正月らしい作品を作りました。こちらの作品は、『あけましておめでとう』の言葉を中心にして周りを飾りました。折り紙をじゃばらに折り、丸く円の形にして貼りました。いつもお手伝いして下さるIさんはとっても器用に折られ自ら丸く広げると「わ～、きれい」ととても素敵な笑顔を見せて下さいました。折り紙を使う前や色塗りを行う前には、「何色がいい？」と尋ねてやる気満々です。綺麗な物、可愛い物が好きなため、梅の花を切り終わるとニコッとされ、出来上がるとご自分で拍手をしてみえました。作る事が難しい方も様子を見学されたり、折り紙を触ったり、のり付けした物を上から押さえる係として参加して頂く事で一緒に作品を作っている雰囲気味わって頂きました。作りながら「きれいだね～」と口々に言われとても楽しまれていました。



様々な作品により一気に室内が華やかになりましたよ。

あっちこっちそっち

このコーナーは、グループホームさちの活動をご報告いたします。

鍋パーティー（11月）

今年はちょっと早い忘年会。うめユニットはきりたんぼ鍋、さくらユニットはちゃんこ鍋とそれぞれ、いつもとは変わったお鍋をいただきました。「初めて食べるわ～」とわくわくされる皆様。食べた感想は「美味しい～！」と大好評



♪おかわりされる方が続出でした。デザートには佐賀の甘いミカンをいただきました。

大変な1年となった2020年をお疲れ様と労い、来年はよい年となることを願い…お開きとなりました

クリスマス会（12月）

今回はさちスタッフの一芸によるクリスマス会♪サンバのダンス、どじょうすくい、謎の芸者さんの登場、そしてギター演奏ありと皆さん歌ったり笑ったり大いに盛り上がりました。昼食はちょっと贅沢にいろんな種類のピザを注文。とても美味しく一人で7枚召し上がった利用者様もみえました。3時のおやつにはクリスマスケーキもしっかりと召し上がり、賑やかで楽しい一日になりました♪



お正月（1月）

今年も皆さん無事に新年を迎えられました。今年の冬は寒いと言われており、新年早々雪の降る様子がみられました。初詣には梅坪神社へ行かれ、皆様しっかりと手を合わせてお参りをされました。お正月らしく書き初めをされ、好きな言葉を上手に書かれたり、福笑いゲームも行い目隠しをして目や口など顔のパーツを置いて頂きました。完成した顔を見て皆さん大笑い。



今年もさちには笑いの神様が来て下さった様です。

さちのつぶやき

ここでは、グループホームさちで聞こえたつぶやきを少しずつご紹介します。

母の気配り

いつも食事作りや盛り付けなど協力して行って下さる皆さま。野菜切りなども分担して行って下さり職員は頭があがりません。

そんな中でも職員が何も言わずとも野菜を少し細かく切って下さるCさん。「大きいと食べづらい人もいるでしょ？」と咀嚼や嚥下機能の弱い方へのご配慮でした。周りを良く見ていらっしゃるからこそその気配り！食べる人の事を考えた食事作りに母の顔をうかがうことが出来ました。



照れ笑い

職員が壁に飾っている写真を新しいものに張り替えているとIさんが居室から出て来られ立ち止まり、その様子をじっと見てみえました。Iさんに本人が写っている写真を見て頂くとニコッと笑われ「これ、私。」と自分を指さされて言われました。「そうですよ。」と答えますと恥ずかしいのか、嬉しいのか、照れ笑いをされている様子でした。



その様子がとても可愛らしくて微笑ましく思えた瞬間でした。

3手先まで…

とある昼下がり。WさんとMさんが将棋に興じてみえました。勝負の中盤、Mさんが一手打つとWさんが「ちょっとその手はやめておいた方がいいですよ。本当にいいんですか？」と、ポツリ。どうのことだろう？と職員が見守っていると、なんとWさんは三手先まで読んでいて強い駒を次から次へと取っていったのです。Mさんも強く勝負はほぼ互角に進みましたが、しびれる真剣勝負を楽しませて頂きました。



癒しの時間 Lesson31 酒粕クリーム

今季は寒さが厳しかったですが、立春を過ぎると少しずつ暖かい日が増えてきました。さちの近くの梅の木もちらほら花が咲いてきて、春の訪れを感じます。とはいえ、寒暖差で体調を崩しやすいこの時期、体調管理は欠かせません。

今回は免疫力アップにおすすめな食材、酒粕を使った2種のクリームのレシピをご紹介します☆

<材料 酒粕のフルーツクリームとわさびクリーム>

- ・クリームチーズ 30g
- ・酒粕 30g
- ・ドライフルーツミックス 小匙 1.5
- ・チューブタイプの粗切りわさび お好みの量
- ・合わせ味噌 小匙 1



- ① クリームチーズと酒粕を同じ耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱します。目安はクリームチーズが少し柔らかくなるくらいです。
- ② ①をスプーンなどでよく練り合わせ、別々の容器に半量ずつ移します。
- ③ 一方にドライフルーツミックスを混ぜ合わせ、もう一方に味噌とわさびを混ぜ合わせ、しばらく置いて味を馴染ませたら完成です。

出来たクリームはクラッカーやパンに塗って食べると美味しいですよ。フルーツクリームはチーズケーキのようにデザート感覚で、わさびクリームはお酒のおつまみにおすすめです。今回は梅酒と一緒に♪

酒粕には免疫力を上げる麹菌や酵母、美肌作用のあるアルブチンやビタミンB群、肝臓を保護するペプチド等々…挙げたらきりが無いほど豊富な栄養成分が含まれているので日々の健康づくりにおすすめです。私は免疫力アップと美肌作用を狙って週に何度か酒粕50gをマグカップに入れ、お湯や温めた豆乳に混ぜて飲んでます☆

酒粕はアルコールを微量含んでいるので、車の運転前の摂取は控え、お酒が苦手な方やお子さん、妊娠されている方も控えていただくか調理前によく過熱をし、アルコールをしっかり飛ばしてから利用して下さい。

栄養、睡眠をしっかり取って病気に負けない体でいたいですね☆

<ゆうこ>



サポーターさん募集

グループホームさちではサポーターさん（ボランティア）を募集しています。「ボランティアって何か出来ないといけないのでしょ？」と思う方もみえるかもしれませんが、確かに色々な特技を活かしてボランティアをして下さる方もみえますが、ほんの空いた時間に、入居者の方とお話しをしていただいたり、お茶を飲みがてら一緒に植物の手入れをしたり、ご飯作りを手伝っていただいたり・・・普段の生活にほんの少しのお手伝い（サポート）をしていただけるだけでも大歓迎です。お一人でもお友達同士でお越しいただいても OK。一緒にこれからの高齢者の生活を考えながら活動しませんか？

<担当：神谷>

※新型コロナウイルスによる感染再拡大のため、現在はボランティア等の受け入れを中止しております。また状況が落ち着きましたら、再開する予定です。



編集雑記

新型コロナのこともあり、引き続きほとんど部屋から出ることがない生活が続いています。外の寒さもあり、さらに外に出ることが億劫になっていますが、気が付けばもう春の気配がちらほらと目につくようになってきました。さちの近くの梅林公園には、早咲きの梅の花が咲き始めています。以前はよく外へ出かけていたのでこうした変化にもすぐに気づけていたはずなのですが・・・。春の訪れとともに、もう少し新型コロナも落ち着いてゆっくりと外で過ごせるときが来ることを願うばかりです。

(真理)

発行／株式会社さちコーポレーション

〒471-0067 愛知県豊田市栄生町3-58 ☎0565-35-0805

<http://www.e-sachi.co.jp/>

発行責任者／神谷 幸子

発行日／2021年2月10日（発行予定月 2月5月8月11月）