

ク ロ ー バ ー

# Clover

VOL.35

2021 年春号



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



今年のゴールデンウィークも新型コロナウイルス流行のため、旅行やイベントは控えて、自宅で身の回りの整理をされた方もいらしたと思います。私は久々の休みを機に親友に電話するやいなや「お宅の軽トラを貸してほしい。友人達の家へ軽トラを運転して、片付けを一緒に手伝ってほしい」と頼まれました。

軽トラを廻し二人で各家庭に着くと、待っていましたとばかりに玄関先に剪定した枝や棚、鉄板、鍋、ストーブ等の大物が並んでいます。皆さん、普段処分できずに溜まりに溜まった物を外出できないこの機会に一斉に片付けたそうです。

彼女と必死に荷物を軽トラの荷台に載せると「助かりました。ありがとう。これでスッキリしました」とお礼を言われ、心の奥もスッキリとした様な表情をされます。

私は軽トラを走らせながら、ふと気になりました。なぜ彼女は自ら大勢の友人に声を掛け、大変なことを気軽に手伝えるのか？またお友達もその好意に素直に甘えることができるのか、彼女たちの遠慮のいない軽やかな関係性が不思議に思えました。

親友は地方から出てきて豊田市で就職し、結婚しました。慣れない団地生活の中子育てに困り、子供の為に自分から周囲に助けを求め行動しました。ご近所から醤油を借りたり貸したり、家族の困りごとにも相談し合ううちに親友になっていき、そして他の地に移っても同じ様なお付き合いをして新しい親友が出来ていったそうです。

苦労したから相手の気持ちもよく分かる。気軽に相談し合い、助けがいるときはお互いが直ぐに動く。やれること、やれないことははっきりと伝えたそうです。「本音での付き合いだったからね、苦痛に感じたことはない。だから今でも気軽な仲間だよ」と話してくれます。

以前彼女との会話の中で、生まれ育った環境や人との関わり、繋がりやご縁をとっても大事にしていることに共感しました。「まずは相手を知り、受け入れることが大事だ。そこから始まる」彼女がいつも多くの友人に囲まれている理由が分かったような気がします。そして私もそんな彼女に自然と惹かれ、お互い助け合いながらこうして長年気持ちの良い付き合いをさせてもらっています。

私も九州から豊田市に移り住んだ人間ですが、いままで大勢の友人達のために自ら進んで労を尽くすという機会が少なく、今回の親友の働きかけにどう関わっていけばいいか戸惑いがありましたが、「他人の喜びを自分の喜びと感じる」その仲間に加わっている自分がとても心地よく、心も少しスッキリとしました。

## さちの日々是好日

今回で 2 回目の「さちの日々是好日」。さちの日常のひとつをご紹介します。

### 『離設訓練』



今回は 3 月 23 日に行われた離設訓練についてお話しします。『離設訓練』とは、万が一スタッフの気づかない間に利用者様が一人でさちの施設外に出て行かれた場合の搜索訓練のことです。訓練当日はスタッフと利用者様が二人でさち周辺に身を潜め、搜索隊はその二人を探しました。タイムリミットは 30 分。実際に利用者様の離設が起き

た場合も 30 分で見つからなければ警察へ連絡します。

搜索マニュアルに従い、さちに残るスタッフ、先発の搜索スタッフ、後発の搜索スタッフとそれぞれの役割で搜索活動にあたりました。二人が身を潜めている場所は、恐らくさちから 100m 程度。すぐに見つけられるものと思っていました。しかし 10 人ほどのスタッフが手分けをしてもなかなか見つかりません。10 分、20 分と時間はどんどん過ぎていきます。最後にはさちの自転車も使って探し回りました。しかし結局二人を見つけることはできず、タイムリミットの 30 分が過ぎてしまい、離設訓練は終了となりました。

結局、二人は梅坪神社を少し下った眺めのいい場所に身を潜めていたそうです。梅坪神社までは入念に搜索しましたが、あと一步先まで探すことができませんでした。もちろん職員の気づかない利用者様の離設はあってはならない事ですが、今回の教訓で“居そうな場所”というものを決めつけずに、“まさか”というところまでしっかり搜索しなければいけないと、学びました。

### 『LINE 電話』

みなさんご存知だとは思いますが、さちでは LINE 電話ができます。テレビ電話のようなものです。気軽に面会することができます。難しい昨今、ご家族はもちろんお友達や親戚の方々もお互いの顔を見ながらお話ししてみませんか♪



## 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。

### 節分（2月）

今年の節分は2月2日でしたが、さちでは3日に開催をしました。今までは、さくら、うめユニット合同で行っていましたが、コロナ禍という事で別々のユニットで豆まきを行いました。今年もさちにはたくましくてゆかいな赤鬼がやって来ました。皆さん「エイ！」と力強く鬼めがけて玉が当たるまで何度も投げてみえました。皆さんのおかげで鬼退治をすることができました。



### ひなまつり（3月）

3日にひなまつり会を開催しました。うめさくらユニット合同で花餅作り♪昨年はぼろぼろと飾り餅が落ちてしまったため、反省を踏まえて今年は練る際に砂糖を加えてみました。結果は大成功！色とりどりの丸めたお餅を「こうした方がいいかな？」「ここはどう？」とみなさん協力して飾り付けてみえました。



玄関やフロアに飾ると「上出来、上出来！」と満足のいく仕上がりとなりました♪

### フルーツパーティー（4月）

春の恒例行事「いちご狩り」の代わりに、今年もフルーツパーティーを開催しました。イチゴ、マスカット、バナナ、オレンジ、キウイなどなど。みなさん目をキラキラ輝かせてご自分のお皿によそった果物に、ホイップクリームやチョコソースなどをつけて召し上がりました。いつも落ち着いてみえる利用者様も「もういっぱい♪お腹に入らないわ～」と笑顔で満足して下さいました。職員顔負けの皆さんの食べっぷりの良さに、驚かされたフルーツパーティーでした!(^^)!



## 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。

### 思い出の写真

ある日中、室内を歩きながら写真の掲示物を見られるりさん。「えらい笑っとるな～！向こうの部屋にも写真あるか？」と楽しそうに眺められていました。その後しばらくすると「姉ちゃん、俺の写真を撮ってくれんか？」と頼まれました。撮影すると「うん、いいな！」「後でおっかあのも撮っといてくれな！」と。以前は「いろんなところに出かけたわ！」とお話していただきましたが最近ではあまり耳にしなくなった奥様のお話。写真を見て思い出されたのでしょうか。



### 優しさ

おやつの時間、上手にスプーンを持ってプリンを食べてみえるNさん。職員が隣に座り、美味しそうに食べてみえる様子を見てみると、気になったのか突然プリンがのったスプーンを職員の口元へ向けられ、「あんたも食べ」と職員にも食べさせてくれようと言われました。「全部食べてもいいですよ」と伝えますと、「ほうか」と言われニコッと笑いました食べ始められました。職員が欲しそうな顔で見ていたのでしょうか？Nさんの優しさがみられた心温まる瞬間でした。



### 棟梁に一言！

「家を建てる時はね～」と昔のことを思い出されたSさん。次第に自宅を建ててくれた棟梁の話に。実はず～っと棟梁に言いたいことがあったようで…。「棟梁がさあ、自分も大して腕がいいわけでもないのに『うちの若い衆はしっかり働いてますか？』って、うちの旦那さんにエラそうに聞いたんだよ!?あーいう人にはビシッと一言いってやらんとね」と。恐らく50年以上前の出来事だとは思いますが、最近の話のように棟梁に対する熱い思いを語って下さったSさんだったのでした。



## 癒しの時間 Lesson32 クコとなつめのお茶



今年の春は寒暖差が大きく、天気も不安定だったりして例年よりも体調管理に気をつかう時期でしたね。私も不安定な気候で免疫力を落とさないために睡眠、栄養、運動、ストレス解消には気を付けています。これから新緑が気持ちのいい初夏を迎え、体も伸び伸びと動かしやすくなってきますが、暑さや紫外線に負けないようにしなくてはと思います。

今回は日々の栄養補給と若々しい体作りにおすすめな薬膳料理でおなじみの漢方食材、クコの実となつめを使ったお茶のレシピを紹介させていただきます♪

### <材料>

- ・クコ 30g
- ・なつめ 10粒
- ・黒糖 50g
- ・お湯 130cc



- ① クコとなつめは水でさっと洗い汚れを落とします。  
種ありのなつめは種を取り、薄く輪切りにします。
- ② 小鍋にクコとなつめ、お湯を入れてしばらく置いてふやかしたら砂糖を入れて中火にかけます。
- ③ ②が焦げないようにへらでかき混ぜながら様子を見て、水分が半分程に減ったら火から下ろし、保存容器に移します。冷蔵庫で保存し10日以内に消費してください。
- ④ ③を小匙1~2杯ほどカップに入れ、お湯や紅茶などを注ぎ混ぜれば完成です。

クコはミネラルやビタミン、カロチン等を豊富に含み、特に抗酸化作用が高いことで疲労回復や免疫力を高めることに期待ができます。目の粘膜を修復・保護する作用もあるので、これから強くなる紫外線によるダメージから瞳を守ってくれるでしょう。なつめは豊富な鉄分とその吸収をサポートする葉酸も含まれ、貧血からくる疲労感などを和らげることが期待できます。また、豊富な食物繊維やパントテン酸が美肌作りへのサポートもしてくれますよ☆

中国では昔からクコとなつめは若返りの妙薬とされてきたそうで、かの世界三大美女の一人楊貴妃も日々食べていたとか！その伝承にあやかって沢山食べたいところですが、どちらも食べ過ぎると胃部不快、カロリーオーバー等ありますので、このレシピでは一日小匙3杯くらいを目安に摂取してくださいね。

<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。現在は新型コロナウイルスが流行中のため、屋外でのボランティアさんのみ募集しております。庭の手入れや窓ふき、車の手入れなどなど。ぜひご興味ございましたら、グループホームさちまでお問合せ下さい！



<お問合せ先>

グループホームさち

電話：0565-35-0805

メール：sachi@eco.ocn.ne.jp

担当：神谷

## 編集雑記

新しい生活様式が始まって1年が過ぎました。まだまだ新型コロナの感染状況は改善する兆しが見えない状況ですが、希望の光として「ワクチン」が登場しました。さちでも順次接種が進む予定です。予防接種してもすぐに元の生活には戻れませんが、少しずつ以前のような普通の生活に戻ることを願っています。

(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5月10日（発行予定月：2月5月8月11月）