

ク ロ ー バ ー

Clover

VOL.38

2022 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

冬は手の乾燥がひどく、指先のささくれも目立ってくる。どうにかしようとささくれを無理に引っ張ると痛い。変なところで切れると傷になり、ひどいときにはそこから細菌が入り、化膿したり壊疽を起こす。もし糖尿病などにかかっていると抹消神経に酸素が届きづらく、皮膚の再生が遅くなるので最悪の場合手足を切断することもある。たかがささくれ、とはあなどってはならない。

看護師という仕事柄に加えこのコロナ禍で頻繁に手を洗い消毒し、元々肌の弱い私の手はひび割れとささくれだらけ。ハンドクリームをいくら塗っても追いつかない。その手で衣類なんかに触れるとささくれが引っ掛かって痛いし、布も傷んでしまう。「あ〜、やっちゃった」と言いつつ、懲りずに同じことを繰り返す。そのことが私の頭の隅にいつまでも残る。スッキリしない。心のささくれだ。些細なことではあるがほかっておいて重症化させないためにも、こまめにささくれを切り取り保湿する。心の引っ掛かりも増えずに済む。

ささくれを見てふと思う。慌ただしく速足で駆けてきた私の人生、多くの方々に巡り合い、助けていただきながら今もこうして生きている。色々な顔が頭に浮かぶ。もう会えない人もいる。あの方々にきちんとお礼が言えただろうか？あの方は気が付かなかっただけ、悪気無く傷つけてしまったのではないか？私の心の奥にもいつの間にか気になる引っ掛かりがたくさんあるようだ。「死ぬときに悔いのないように」とはよく聞かすが、この解消できない引っ掛かりは悔いになるのだろうか…

いつまでも手や心のささくれにうじうじ悩んでいるわけにもいかない。まずは自分自身に心向け、自分を見つめ、長年頑張ってきた心と体を労りこまごまと手入れをしていく。ひどくならないように、和らぐように…

お世話になった方にご礼したらいいか、重く考えず、まずは思ったときに素直に明るくお礼を言いたい。間違えてしまったときにはすぐに謝りたい。そんな自分になりたい。人とのつながりで一番大切に基本となることを自分の荒れた手から改めて考えさせられた。何でもおざなりにすることははいけない。



さちの日々是好日



このコーナーではさちの日常のひとコマをご紹介します。

新年を迎え早や1ヶ月が過ぎました。月日の流れをととても早く感じている今日この頃です。まだまだ気の抜けない日々が続いていますが、皆さん日々お元気に過ごされています。それぞれご自身の得意な分野で家事作業や様々な制作活動をしながら、職員や他のご利用者とのつながりを楽しまれています。

台所作業では食事準備や食後の片付け等、女性ご利用者様にとって慣れた作業です。「何でもやりますよ。」と言って下さり、ご利用者様同士会話をされながら慣れた手つきで行って下さいます。

洗濯作業では毎日進んで動かれ、洗い終わった洗濯物をかごに移して干して下さい。「座っているだけでは体力が落ちるでね。」と言われご自分で体力維持も意識されながら頑張ってみえます。



男性ご利用者様も力仕事では「姉ちゃん、俺持ってくよ！男だもんで」と、ゴミ捨てを手伝って下さったり、ちょっと戸惑いながらも食器拭きや野菜カットも器用に行って下さいます。

また、さちでは季節ごとに両ユニット共に作品を作っています。さちのアイデアマンが考えた作品を紹介します。

昨年秋頃に作成したトトロの森の作品です。この作品には普段は捨ててしまうような物や、ご利用者様と散歩に出掛けた際に拾い集めた落ち葉やどんぐりなど、自然の物を利用しており、見る人を楽しませてくれます。

皆さんどんな作品が出来上がるのかわくわくされ、完成した時は「わあ、凄い」とずっと見ていたくなるような、子供からお年寄りまで楽しんで頂ける作品になりました。



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。

忘年鍋会（11月）

今年も少し早めの忘年会♪ということでお肉中心のキムチ鍋とお魚中心の寄せ鍋をご用意いたしました。

キムチ鍋は皆さんには少し辛いかな？と思いましたが、なんてことはなく「全然辛くない！丁度いいよ～!(^^)！」と大好評でたくさんおかわりをされていました。来年こそはご家族様や地域の方も一緒に1年を締めくりたいものですね。



クリスマス会（12月）

今回のクリスマス会では、駄菓子釣り大会を行いました。ビニールシートの上に並べられたたくさんのお菓子を目の前に、釣り竿を使って皆さん好きなお菓子を狙って真剣な様子でした。お目当てのお菓子を釣り上げると「やったー！」と歓声があがり、皆さん大盛り上がりでした。1つでは足りないといく度も挑戦される方もみられました。



他にもクリスマスソングを皆で歌ったりと、大盛況となりました。

お正月（1月）

さち近くの梅坪神社へ初詣に行きました。白い息を吐きながら手を合わせる表情には新年の清らかな雰囲気を感じました。皆さん何をお参りされたのでしょうか。

お昼は年末に重箱詰めして下さった「おせち料理」です。黒豆や伊達巻などの定番メニューに加え、今年はローストビーフなど新メニューも♪品数豊富で結構なボリュームでしたが皆さんしっかり召し上がられました。



さちのつばやき

ここでは、グループホームさちで聞こえたつばやきを少しずつご紹介します。

ばあばの「ばあっ！」

普段は少し甘えん坊な性格のYさん。「未っ子で可愛がられてね～。皆に会いたいよ」と涙ぐまれる事もしばしば…。しかし赤ちゃんの写真や動画を見せると途端ににこやかになり、「わあ～！なんてかわい
い！」「よしよし、ばあちゃんだけのごめんね～。ばあっ！」とまるであやすように話かけられています。ご自分のお子さんやお孫さんもこのように育ててきたのだろう…と少し微笑ましくなりました。早くご家族に会えるようにと願うばかりです。



ゆく年くる年

昨年の大晦日、歌番組を観ながら知っている曲が流れてくると一緒に歌を口ずさんでみえるWさん。

とても穏やかで楽しそうに過ごされていました。1年どうでしたか？とお尋ねすると「まあまあですね笑」「来年はもっと楽しく過ごしたいですね。」とテレビを観ながら抱負を伝えて下さいました。

今年も1年健康で毎日楽しく笑顔で過ごして頂けたらと思います。



浦島ばあば

久しぶりにドライブに出られたAさん。80年以上も豊田市で暮らされているので、昔の風景もよく覚えてみえるのでしょう。新しい建物にどんどん生まれ変わってゆく豊田市駅周辺の街並みを見ると驚かれ、笑顔でひと言「こりゃ、浦島ばあばになっちゃったなあ」と。少々自虐的な表現ですが、浦島太郎にかけて上手いことを言われるなあと、Aさんのユ一モアのあるひと言についつい笑ってしまいました。





Lesson35 いちごのパンナコッタ

豊田市でも今期は降雪が多く、例年よりも寒さが厳しく感じます。それでも暦の上では立春を過ぎ、実感は湧かなくとも春となりました。日差しが少し暖かく強くなってきたり、梅や桜の芽が伸びてきたり、鼻がむずむずしてきたり…

今回は春にぴったりな、いちごソースをかけたパンナコッタのレシピをご紹介しますので下さい☆

<材料>

(パンナコッタ)

- ・牛乳 400ml ・生クリーム 200ml ・砂糖 60g
- ・ゼラチン 10g ・水 大匙4杯 ・バニラエッセンス 適量

(いちごソース)

- ・いちご 160g ・砂糖 24g ・レモン汁 小匙2杯



- ① ゼラチンを水に振り入れふやかす。
- ② 小鍋に牛乳、生クリーム、砂糖60gを入れて中火にかける。へらで焦げないようにゆっくり混ぜながら沸騰させないように砂糖を煮溶かす。砂糖が溶けたら火を止めて①のゼラチン液を加えて溶かす。
- ③ ②の粗熱が取れたら容器へ注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ いちごはヘタを切り取り1/4にカットし、小鍋に入れて残りの砂糖と混ぜ合わせて30分程おき、いちごから水分を出す。
- ⑤ ④を弱火～中火にかけ、さらに水分が出ていちごがしんなりするまでへらで混ぜながら加熱し、最後にレモン汁を加えて火を止める。
- ⑥ パンナコッタが固まったらソースをかけて完成です☆

昔はよく作っていたこのパンナコッタ。とんとご無沙汰でしたが、外食に行くことが難しい状況の中でふと思い出し、久しぶりに作ってみました。手早く簡単に自宅でカフェ気分になりましたよ♪いつもはカラメルソースをかけていましたが、おいしいいちごがシーズンを迎えているので甘酸っぱいいちごソースをお供に。寒さは続きますが、少しずつ気持ちは春に向いていきたいです☆

<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

新型コロナウイルスの3回目のワクチン接種を先月末に行ってきました。2回目の接種後は副反応があまりにひどく、丸二日間寝たきりの状態だったので、今回も同じ状況になっても何とか過ごせる様に、万全の準備を整えて挑みましたが、幸いにも微熱と頭痛が一日続いた程度でした。副反応が怖いからと3回目の接種を見送る方もいらっしゃいますが、周りの大切な人を守る為にも、ぜひ3回目の接種をお勧めします。（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／2022年2月10日（発行予定月：2月5月8月11月）