

ク ロ ー バ ー

# Clover

VOL.40  
-----  
2022 年夏号



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



今年の夏は実に暑かった！オミクロン株が大流行しているため、訪問看護先では二重マスクをし、その上エアコンのない部屋で作業することも多く、暑さと息苦しさがとてつもなく、毎日家に帰るとへとへとにくたびれていた。

しかし、お盆を過ぎると夜は涼しく、久しぶりに日課の散歩を再開する気になり、一人で出かけてみた。健康のために速足で歩くと大変心地がいい。スツキリとした気持ちで自宅へ戻ると、玄関先で娘が待ち構えていた。「お母さん、最近運動不足でしょ？また歩くと嫌な予感」は当たり、半ば強制的に連れ出された。今歩いてきたのにまた歩くのか…と思ったが、私の健康のことを考えている娘がいることが嬉しくもあり、再び同じ道を歩いた。

坂を下ったコンビニ近くの田んぼ道で娘が突然「稲の匂いがする。ほら、あんなにお米が実ってる」とつぶやいた。言葉の意味がよく分からないでいると、「ほら、ゆっくり深呼吸してみなよ。稲の匂いがすごくするでしょう？」と言われるので、その通りにゆっくり深呼吸してみた。周りには私たち以外誰もいないのでマスクを外し、立ち止まって辺りをよく見ると、たわわに実った稲穂が垂れている。体を吹き抜けるすがすがしい風に乗って香ばしい稲の匂いが排気ガスと一緒に漂ってきた。私自身、こんなに強く稲の匂いを感じたのは初めてだった。ああ、秋風だ…

「五感で歩くんだよ、お母さん。私はいつも歩くときは五感で感じるようにして歩くの。その土地土地の空気や景色をじっくり味わって、リフレッシュできるから」

マスク生活になり約3年、コロナに感染しないようにと常に頭の中はコロナのことで一杯。この一言で、自然の恵みや季節の移ろいを感じられなくなっていた自分に気が付かされた。

わくわくしてきたので今度は耳を澄ませてみる。「リーンリーン、カナカナ、チチチチ」と色々な虫の音が聞こえてきた。「あれはコオロギかな？あっちから聞こえる？あ、違った、こっちだ」と二人で耳で虫探しをする。「この音色は何だったかな？あれ鈴虫が鳴いている～♪」ふと、子供の頃の歌を歌っていた。…この瞬間、秋が我を取り戻す。

時には立ち止まり、深呼吸をして五感を取り戻そう。ゆっくりてくてく歩き、肌で風を感じ、季節の香りと景色を味わおう。季節の物を食べよう。五感を敏鋭にして生活することは、より人生をクリアにし、強く、リアルに生きていると感じられる。

## さちの日々是好日 ✨-----❀-----❀-----❀-----❀

みなさん、突然ですが「社会資源」という言葉をご存知ですか？

先日研修で教わった言葉なのですが、なかなかステキな考え方だったのでご紹介してみたいと思います。社会資源とは【利用者様の生活を豊かにする“すべての”人・モノ・制度など】のことです。このコーナーのタイトルのように「日々是好日」にしていくためにはとても大切なものなのです(‘ω’)ノ

利用者様がどんな「社会資源」に囲まれているのか考えてみましょう。

社会資源には2つの種類あります。

- ①【公共的なもの】→ 福祉制度や介護施設、バス・電車、病院など
- ②【公共以外のもの】→ 家族、友人、ご近所さん、地域の子ども、ペット、散歩道、花、車、調理道具、お店、テレビ、本など

②を見るとわかるのですが「ありとあらゆるもの」が社会資源になりえるそうです。

例えば、近所の小学生が「おはようございます！」と挨拶してくれた。それで利用者様が笑顔になって地域との繋がりを感じられれば、その小学生は立派な社会資源です(^^)/ 私たちの身の回りには気づいていない「社会資源」がいっぱいありそうです。



さちの生活で思い浮かぶのは、毎週パンを買いに行くケヤキワークスさん、散歩途中に出会う子供たち、ドライブで乗るさちの車、フロアに飾られている季節の作品、そして「利用者様自身」もまわりを幸せにする大切な社会資源です♪ 日常に隠れている身近な社会資源をたくさん見つけていきたいですね。 山本

~~~~ メリーのコーナー ~~~~

メリのコーナーが帰ってきました☆ メリは常にご利用者や従業員の日々を明るくしています。

相馬



## 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。

### 母の日（5月）

今年も母の日恒例のバーベキューを開催しました。皆で協力しながら火起こしや焼き作業を行いました。普段はあまり外に出られない方もこの日は張り切って庭に降り作業に協力され、とてもいい笑顔を見せられました☆  
焼きたてのお肉をつまみながらノンアルコールビールを飲んだり、ベランダに出て皆でおいしい焼き肉や焼きそばを食べたりと、お腹も心も満足な1日でした♪



### 父の日（6月）

父の日には男性ご利用者様と相談し、うな重弁当を昼食にいただきました。「今日はちょっと豪勢にうな重ですよ♪」とお弁当をお出しすると「ああ～！嬉しいなあ。うまさうだ！」ととても喜んで下さいました。皮はパリパリ身はふんわりで、とてもおいしいうなぎに男性陣だけでなく女性陣からも大変好評でした。



ボリューム満点のお弁当でしたが、皆様ぺろりと召し上がりました☆

### 七夕まつり（7月）

今年で2回目となるさちの七夕まつり♪各フロアを手作りの七夕飾りで華やかに飾り付け、ちょっとだけロマンチック？になりました。

お菓子釣りでは好みのお菓子を狙って皆様真剣な表情です！「難しいね～…あー！釣れた釣れた♪」と大盛り上がり☆縁日の定番、甘い綿菓子を頬張りながら幸せそうな笑顔も見えます。時代背景的に子供時代、縁日を楽しめなかったという方にも楽しんでいただけて良かったです。



## 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いたします。

### 無理はするなよ～(^^)

いつもさちの職員に「無理はするなよ～、頑張りすぎちゃいかんよ(^^)」と優しく声かけして下さる M さん。先日、そのワケを教えてくださいました。

それは会社員時代のこと。部下を抱えモーレツ社員として頑張っていた M さん。忙しさもピークの時、突然見知らぬ人が声をかけてきたそうです。仕事のことで頭がいっぱいだった M さんはイライラが爆発。「こんな忙しい時にうるさいなー！」と、手元にあった本をその人に投げつけてしまいました・・・しかしその「見知らぬ人」とは、なんと社長だったのです・・・M さんは社長室に呼ばれました。

ソファに座わらせられコーヒーを出されると、社長に言われたそうです。「M さん、あなたが頑張っているのはよくわかる。でも、何でもかんでも抱えすぎだよ。もっと周りの人に頼って仕事を振り分けなさい。そうすれば周りも成長するし、あなたも余裕ができる。余裕をもって仕事をしなさい。」それ以来 M さんは「無理はするなよ～、頑張りすぎ



ちゃいかんよ(^^)」と部下や同僚に声かけするようになったそうです。M さんにとっては苦い経験だったようですが、その経験から学び、さちでも教えてくださいましたとステキですね。誰でも余裕がなくなるとイライラしてしまいますよね(^^;)「無理をしない」「頑張り過ぎない」M さんの言葉を大切に生活していきたいものです。

### 優しいコミュニケーション

いつもニコニコ穏やかな I さん。よく歩かれとてもお元気な方ですが、会話を理解されるのが少しむずかしい時があります。あるとき I さんがおもむろに立ち上がると近くの利用者さんに歩み寄りました。どうしたんだろう？と職員が様子を見てみると、I さんがその利用者さんの肩や背中をやさしく撫で始めたのです。撫でられた利用者さんも気持ちよさそうにされ、そこに会話はなくとも、優しいコミュニケーションが成立していました。

### アロマリードディフューザー

毎日暑い日が続きますが、今年の夏は私は蝉の鳴き声の違いを楽しんでいました。昨年までは蝉の鳴き声をうるさく、暑苦しく感じていましたが、夏の間でも時期ごとに鳴く種類が違うことに気が付いたらなんだか楽しくて♪より季節を細やかに感じられることが嬉しく思いました。立秋も迎えたので、今度は秋の虫の鳴き声を楽しみます。

ただ、季節の変わり目は自律神経のバランスを崩しやすい時でもあります。今回はそんな季節の変わり目におすすしたい、精油を使ったリードディフューザーの作り方をご紹介します。

#### <材料>

- ・口の細いガラス瓶(100ml以上)の物) ・無水エタノール 100ml
- ・お好みの精油 1ml(200滴) ・竹串 数本(香りの強さに合わせて増減してください)

- ①ガラス瓶に精油をと無水エタノールを入れてよく混ぜる。
- ②竹串の先端をカットし、カットした部分から瓶に入れる。



#### <精油のブレンド例>

- ・自律神経のバランス調整に…ベルガモット 80滴、ゼラニウム 70滴、プチグレン 60滴
- ・安眠に…ラベンダー 90滴、スイートオレンジ 60滴、マジョラム 50滴

精油はエッセンシャルオイルとも言い、100%植物から抽出された、香りで人の心身に作用を及ぼすオイルになります。フレーバーオイルやフレグランスオイルは人工合成香料のことを指すことがほとんどで、精油のような作用はありませんのでご注意ください。

精油は動物には毒となる場合がありますので、ペットのいないお部屋に置くようにして下さい。また、高血圧やてんかんをお持ちの方、妊娠している方、乳幼児は使えない種類もありますので、心配な方は専門店でご相談をしながらのご購入をおすすめします。無水エタノールはドラッグストアで購入できますよ。

## 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を募集しております。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 担当：神谷

電話：0565-35-0805

メール：sachi@eco.ocn.ne.jp

## 編集雑記

新型コロナの影響がとうとうグループホームにも大きく発生し、本来であれば先月発行のcloverが、やむなく1ヶ月遅れとなってしまいました。発行して初めての出来事です。ですが、このような非常事態の時こそ、柔軟にゆとりを持って対応していくことも大切だと学びました。1ヶ月過ぎ、第7波のピークは過ぎたように思われますが、専門家からは次の第8波の話が絶えず出ています。引き続き、気を引き締めながら、みなさんと“今”という時間を大切に過ごしたいと思います。（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／2022年9月10日（発行予定月：2月5月8月11月）