すがお

No.３５

養護老人ホーム
松楓園　情報誌

五十五年目の夏

猛暑の炎天下、吹く風がまさしく熱風のように感じられ、園庭の草木もしおれがちです。そんな連日の猛暑にも負けず、利用者の方々は元気一杯に夏を満喫しています。

先日の「阿波踊り地域交流会」では、【たまき連】の皆さんにお越しいただき、「ヤットサー、ヤットサー、ヤット・ヤット」のリズミカルな掛け声と踊りに身も心も弾み、利用者の方々も一緒になり阿波踊りに興じ、夏の暑さを吹き飛ばす事が出来ました。

続く「納涼祭」では様々な屋台とゲームを楽しみ、最後はスイカ割りで夏祭りを満喫しました。

利用者の方々に季節の移り変わりを楽しんで頂こうと知恵を絞り、趣向を凝らして取り組んでいます。この思いは先輩職員から代々引き継がれ、今年、五十五回目の夏を迎える事になりました。

職員にとって一番の喜びは、利用者の方々の笑顔であり、きっと五十五年前の先輩職員も、同じ思いで日々の業務に励んでいたのではないでしょうか。

先日、地元の秋多中学校の生徒さんが「いのちの朝顔」を届けてくれました。この朝顔は平成六年に亡くなられた先生が机に大切にしまっていた十二粒の種を残された生徒さん達が大切に育て、その思いは代々引き継がれ今日に至っています。

生徒さん達の純粋な思いは、私どもに感動を与えてくれるだけではなく、思いを繋ぐ大切さを教えてくれました。

五十五年目の夏に振り返り、先輩職員の思いが詰まったこの松楓園を、利用者の方々が安心して生活できる場所として、いつまでも守り、次代に引き継いでいきたいと思います。

松楓園　相談員　内倉

阿波踊り

七月三日に【たまき連】の皆さんにお越しいただき、本場の阿波踊りを披露して頂きました。

鳴り物のリズミカルな音に合わせて阿波踊りの入場が始まると、利用者の方々も自然と身も心も弾み、手拍子を打ちながらの大歓声に包まれました。

阿波踊りの魅力はなんと言っても、しなやかな女踊り、躍動感あふれる男踊りに鳴り物が奏でる音色ではないでしょうか。

交流会の後半では、【たまき連】の皆さんに教えて頂き、利用者、職員も一緒に阿波踊りを躍らせて頂きましたが、腰を落として低い姿勢を保つだけでも精一杯で、見ると踊るでは大違い。体力の無さを嘆きながらも、阿波踊りの楽しさに魅了されたひと時でした。

地域交流会

徳島県徳島市の阿波踊りが全国的に有名ですが、東京都にも毎年百二十万人の人出がある「東京高円寺阿波おどり」があります。

今回、本場の阿波踊りを披露して頂いた【たまき連】の皆さんも出演予定ですので、是非見学に行ってみたいと思っています。

東京高円寺阿波おどり

八月二十八日（土）

八月二十九日（日）

納　涼　祭

七月十四日に納涼祭を行い、軽食を召し上がって頂き、ゲームやスイカ割りを行い、楽しく過ごしました。会場には屋台風に食材が置かれ、利用者の方々にバイキング方式で好きな物を召し上がって頂きました。その中でも一番人気はキュウリの一夜漬けと冷やしトマトでした。キュウリの一夜漬けは、園庭で収穫したキュウリを使い、皆様に提供させて頂きました。採れたてのキュウリは美味しく、とても好評でした。

今年は、雰囲気作りで職員は浴衣で参加しました。多くの利用者の方々から「祭りの雰囲気が出ていいね」などの言葉が聞かれました。

夏の暑さを吹き飛ばす「納涼祭」での皆さんの笑顔が職員にも元気を与えてくれました。今年の夏も全員が元気で過ごせるように願いながら、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

園芸

太陽がキラキラと輝きを増し、冷たい水が美味しい季節になりました。皆さんは暑い夏をどの様に過ごされていますか？私達、ＧＷ園芸ではキュウリ・トマトの野菜作りに励んでおり、毎日の収穫を楽しんでいます。

キュウリの成長は、とても早く、前日小さかった物が、次の日には食べごろになっており皆、ビックリしています。収穫では、「大きいのがあった！」「あった、あった」等の声が聞かれ、より一層賑やかな活動となっています。

塩もみや味噌を付けて頂き、「懐かしい味、子供の頃に食べた味がする」等キュウリの話から、昔を連想させ懐かしい話を伺う事が出来ました。草花達も、野菜に負けていません。赤や白・黄色等、色とりどりの花を咲かせ気持ちを和ませてくれています。

今年は、種から育てた花（マリーゴールド・日々草等）が、頑張って咲いてくれました。来年に向けて、他の種類の種も収穫しています。

園庭で採れたレモンバームをお茶にして、ティータイムを楽しんだりしています。便秘気味な方や、体が浮腫みやすい方にお勧めのハーブティーです。

園芸の活動が、皆様の笑顔に繋がる様取り組んでおります。

カラオケクラブ

六月二十九日と七月五日市内のカラオケボックスへ出かけてきました。

いつも利用しているカラオケボックスは、平日という事もあり三十名入れる部屋を松楓園カラオケクラブで貸し切り、その中で、日頃鍛えた自慢の喉で歌を歌ったり、練習中の歌に挑戦したり、歌を楽しみお菓子やジュースを頂きながら交流を図り会話を楽しんだりと、楽しいひと時を過ごせて頂けたと思います。

手洗い講習会

六月二十八日と三十日の両日に渡り、利用者及び職員の手洗い講習会を実施致しました。梅雨真っ只中、食中毒に最も気を付けなければならないこの時期に、予防の基本ともなる手洗いが実際どこまで汚れを落とせているか確認する事が出来き、利用者からは「普段の手洗い方法で良かった」「丁寧に手を洗っていたと思ってたが、意外に落とせてないんだ」など、様々な声が聞かれました。今回学び確認した事を引き続き今後の食中毒及び感染症予防につなげて参ります。

七夕・料理教室

《七夕》

今年も六月末に利用者と共に七夕飾りを作り笹に飾り付けました。残念ながら当日夜はあいにくのお天気でしたが、短冊に託した利用者の願い事はきっと届いた事でしょう。

《料理教室》

七月三十日、料理教室にて“たこ焼き”を作りました。今回は普段料理教室に余り参加しない男性利用者も多く参加し、「たこ焼き作りは見ていると面白そうだが意外に難しい」等と言った声が聞かれる中、職員と共に和気あいあいとした時を過ぎました。

行事予定

灯ろう作り

今年も、あきる野市観光協会からの依頼を受け、千三百基の灯ろうを作ります。今回は、八月四日に地域の皆さんと交流を図りながらの共同作業を企画しています。八月十四日には、市内の秋川で共に作った灯ろうの格別な光が漆黒の水面を彩る事と思います。

敬老祝賀会

九月十七日(金)

利用者皆様の長寿と健康をお祝いします。ご家族をお招きし、高齢者表彰(米寿・卒寿)とお食事会を予定しています。

利用者旅行

九月三十日・十月一日

利用者皆様が、とても楽しみにしている行事の一つです。今回は、山梨県河口湖方面への一泊旅行を予定しています。温泉に、ぶどう狩りなど、充実した内容を企画中です。

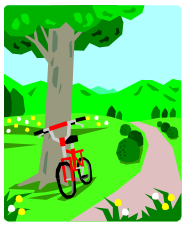
今年は土用の丑の日が二回ある年です。暑い夏を乗り切る為にという意味で「う」がつく食べ物を食べると夏を乗り切れると言われて食べたのが鰻だった事から丑の日には鰻を食べる事が恒例となりました。

もうすぐ福生市では七夕祭りと横田基地カーニバルが開催されます。なんと今年の七夕祭りは記念すべき六十回目！八月五～八日の三日間行われます。また、横田基地のカーニバルは知っている方が多いと思われますが、普段は入れない横田基地の中に入る事ができ、お祭りを楽しむ事ができます。この日の為にいろんなところから人が集まってくるぐらい有名なお祭りです。開催期間は八月二十一日・二十二日の二日間です。

〈夏ばて解消〉

夏バテは通常「慢性熱中症」ともいわれます。大量の汗と一緒に体内に蓄積されていたビタミン類やミネラル類が一緒に流出されてしまうため、それらを補っていく食生活が大切です。ビタミン類やミネラル類が失われると、神経や筋肉の機能が低下し、疲れやすくなります。

そこで活躍するのが、土用の丑の日の定番食「うなぎ」です。うなぎには、良質のタンパク質・脂肪・ビタミンAが豊富に含まれており夏場不足しがちな栄養素を十二分に補ってくれます。しかし、ビタミンCが僅かしか入っていない為、付け合わせに冷やしトマト等の野菜と合わせると良いでしょう。



【編集後記】

炎天下の中、高校野球の予選が行われ、久しぶりに母校の応援に出かけてきました。夏の日差しをいっぱいに浴びながらグランドを駆け回る選手達に声援を送りながら遠い昔に思いを馳せ、感傷に浸る時を過ごしてきました。

きっと利用者の方々も沢山の想い出を胸に生活されている事でしょう。これからも、この松楓園で楽しい思い出を沢山作って頂ける様に頑張りたいと思います。

発行者　社会福祉法人松楓会
養護老人ホーム松楓園
住所　東京都　あきる野市
菅生１１５９番地
電話　０４２－５５８－７０１０（代）
http://www.showhoen.jp/