

# こころ通る

平成31年4月号



## こころ青梅

東京都青梅市東青梅4-17-42 袖木沢ビル1F  
TEL: 0428-23-8220

地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム  
東京都青梅市藤橋2-614-18  
TEL: 0428-30-0512

地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム  
東京都青梅市藤橋2-614-6  
TEL: 0428-78-2100

地域ケアサポート館 福ら笑(ふらわー)  
小規模多機能ホーム・グループホーム  
東京都羽村市川崎1-7-8  
TEL: 042-555-6678



## こころは 笑はやく笑

### エイプリルフールにちなんで

エイプリルフールといえば嘘をついて良い日！ この突拍子もない笑日は日本だけの風習ではなく世界が認めた風習です。なぜこのような日を設ける必要があったのか明確な由来はないそうです。なんともミステリアス。では4月1日をエイプリルフールとするならばその他の日は嘘をついてはいけない日！ と、とるべきでしょうか。

実は認知症の人と暮らす日々はエイプリルフールの連続です。暮らしの中には事実と違った出来事が多々あり、毎日くすっと笑えることばかり。たとえばある日の私は昔の同僚になっていたり、兄弟の子供、もっと近い関係となることもあって時には配偶者になることだってあります。47歳の私が80歳を超える方の夫となるのです。なかなか年の差カップルの誕生に笑うしかありません。

でも、笑顔になる理由はもっと他にもあって、認知症の人が私達ケアニン（ケアする人間）を家族同様の存在として認めてくださるのは、より親しい（近い）存在として受け入れてくださってる証拠だからです。

認知症の人との暮らしはまるで夢の中のような世界です。それぞれの方の時間、場所、人、物の認識がその人との関係性によってのみ存在するもので、現実とは無関係の場合が多いです。嘘をついても良い日、エイプリルフールにちなんで言うならば、嘘をつくならばくすっと笑えたり、そのことによって誰かの幸せにつながるということが大事ですよ。それはもはや嘘というより思いやりと言えます。だけど、相手をおとしめたり自分の利益のためだけにつく嘘は絶対にいけません。と、自分に言い聞かせたエイプリルフールでした。

井上信太郎



4月1日生まれの子は3月31日に、4月2日生まれの子は4月1日に 満6歳を迎えます。

よって4月1日生まれの子までが早生れなんですよー。

# 1本2役のおもしろ杖をご紹介します！

## 座れるステッキ

杖は高齢の方や足腰が弱い方が歩く時の補助に非常に役立ちますが、疲れたりちょっと休憩したいなあとと思う時はございませんか？ そんな時にぴったりなのがこの杖“Ta-Da Chair”という商品です。



この杖はなんとイスにもなるのです！！ 普段は杖として、疲れたときはスイッチで椅子に早変わりする優れもの！ 場所を選ばず休憩できるのが何とも便利。畳むときもロックの部分を持ち上げるだけで簡単に杖に戻ります。これだと散歩など外にも出やすくなりますね。

ワンタッチで杖から椅子に変身！

行列待ちや旅行、イベント観戦中など…どんなシーンでもパッと開いて脚の疲れを軽減！！

## 傘なるステッキ

傘の支柱に杖が内蔵され杖と傘が一体になっているため、杖を持つことに抵抗を感じる方にも使いやすいデザインです。おしゃれな傘の外見ながら、杖として歩行をしっかりと支えます。雨が降った際には傘から杖を取り出して、傘と杖を同時に使うことが可能です。日傘としても使えるので、杖の使用に抵抗を感じる方にもいいかもしれません。実際傘を杖の代わりに使われるケースも多いそう。本来身体を支える目的で作られていない傘を杖として使用すると危険が生じます。

『傘なるステッキ』は、こうした危険性や、傘と杖両方を持ち歩かなければいけない手間を解消し、雨の日も晴れの日も快適で安全なお出かけをサポートします！



ここひろショップ：錦織



## ここひろ青梅勤務：高沢志津枝

ここひろ青梅在宅ヘルパー16年目の高沢志津枝です。キャッチコピーは、あがり症・探求旺盛・気兼ねない ですが・・・

好きな人は、私をヘルパー養成講座に誘って一緒に勉強してくれたMさん。（彼女は進化し続けて現在はケアマネです）

好きなことは、読書（今読んでいる作家は知念実希人さんです）

好きなものは、甘い物（和菓子・洋菓子なんでも）

仕事の移動は自転車です。2台目を12年乗っていましたが、今年の酷暑で3台目を電動アシスト付き自転車にしました。

これからもこの愛車でお宅に訪問します。等身大（145cm）で頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

スタッフ紹介  
ゆめきもち



## ここひろ本部勤務：米田富美子

こんにちは。昨年5月から本部でお世話になっています米田と申します。仕事は労務関係です。よろしくお願ひします。

私の最近の楽しみは、御朱印集めです。10年前、友人3人で言った京都の平等院が始まりです。数えたところ今では5冊目になりました。

お参りをした後、その周りの参道や寺町を歩き、名物やおいしい物を発見するのも楽しみの一つです。今年の12月に主人と維新の時代をテーマに京都をまわりました。池田屋の跡地（今は居酒屋のはなの舞になっていました）や、酢屋、霊山護国神社など興味深い旅をしてきました。

京都には世界遺産が17個あるそうです。今の目標は全て廻ることです！

これから心はずむ季節がやって来ます。どうぞ皆様、健やかに過ごして来ますように！



【青梅市藤橋】地域ケアサポート館・福わ家  
小規模多機能ホーム/グループホーム

鬼は外！ふくわ～うち

## お雛様会では桜餅と桜茶を・・・

3月5日福わ家ではお雛様会を行いました。昔のスターの顔で福笑いをしたり、「もう少し」「そこそこ」と声をかけながら利用者様とスタッフで二人羽織をしたりと、一緒に楽しい時間を過ごしました。

おやつの中には、桜餅と桜茶✿桜茶をみて「あらあ、可愛らしい。飲むのもったいないわね」と利用者様が一言。桜の葉や花を塩漬けたあの香りに春を感じます。

皆さんは、おはぎとぼたもちの違いってご存知でしょうか？実は、おはぎとぼたもちは基本的に同じもので、違うのは食べる時期だけなのです。ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものので、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたもの。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものので、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものだそうです。

福わ家でも、皆でご先祖さまへの感謝と家族の健康を願ってぼたもち作り。「おはぎやぼたもちなんて、よく作ったもんだよね」と言いながら、手際よく形をととのえ、あんこをのせ、みんなでおはぎを作って食べました。美味しい物を作り食べる時は皆笑顔になれますよね(♡´ ˘)



【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑  
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑う門には福きたる

## 平成から新元号へ

皆さんこんにちは。いよいよ平成の時代も残すところあとわずかとなりましたね。次の元号が何になるのか福ら笑では毎日話題に上がっています。「簡単な漢字で覚えやすい方がいいな～。すぐ忘れちゃうから…」と仰っていた方がいました。私も最近では字を書くことが減ったせいか漢字が出てきません。漢字は書けなくなるし字は汚いし…字を書くことからどんどん遠ざかっている気がして何だか怖いです。

福ら笑の利用者さんもあまり字を書いているような気がします。特に字を書かなくても生活が成り立ってしまっているんでしょうね。でも、ペンを持って紙を見つめる時のあの真剣な眼差しは素敵ですよ！！

いま、私の横にいるおばあさんが「このコーヒー全然甘くない。もう少し砂糖があるといいんだけど」とつぶやきました。その声に気づいた職員が砂糖の入ったピンとスプーンをその方の前にそっと置き「使ってください」と一言。「ありがとね」と言い砂糖を足した後ピンを元の場所に戻し、スプーンを洗うおばあさん。

なんだか見ていて心地が良かったのでつぶやいちゃいました。  
施設長 鈴木



# 低栄養防止のための時短料理<ヘルパーの現場から>

食事量の低下や栄養不足は、筋肉量の減少、日常動作の低下となり命にかかわる事にもなってしまいます。

食べやすく、少量でも栄養価が高くなるよう、特にタンパク質（肉・魚・卵・大豆・乳）を意識したエネルギー強化となる調理工夫をする！ という目的のもと、限られた時間、限られた食材を選定しヘルパーの研修として調理実習を行いました。食材は大根・ナス・豆腐・タマゴ・豚バラ・めんつゆ・砂糖・だしの素、のみ！

4グループに分かれ、メインのおかずを2、3品。テーマや目的、ご利用者様の身体状態を考え、相談しながら素早く調理し盛り付ける実習です。

ふだんの調理援助は基本一人で行いますが、実習は連携作業。「なるほど、こんなやり方もあるのね！ こういう味付け初めて！ こう切れば、こう煮れば、こんなに食べやすくなるのね！」など、様々な声が忙しい教室内に飛び交いました！

完成後は試食会の前に各グループのメニュー紹介と工夫点の発表タイム！！ そして完成した料理は、皆で試食をしながら意見交換会！



こんな【工夫点】が上がりました。

- ◎時短：電子レンジを活用したり、炒めたり煮たりの順番や同じ鍋で違う物を同時に作ったりする
- ◎味付け：塩や醤油等を少なく、素材の味を活かし、濃すぎず薄すぎない様に出汁を活用する
- ◎食べやすさ：具たくさん、でも細かく柔らかくする様に型崩れしない混ぜ方や刻み包丁を入れたりする
- ◎盛り付け：中身を綺麗に見せる切り方をしたり、色物の配分やバランスを考える
- ◎量：1つの材料でも、焼く、炒める、煮る、蒸す等を変えて数種類のメニューに展開する などなど…。

メニュー紹介と工夫点の発表時、教室内は…首の体操?! かの様な‘うなずき’の連鎖でした！

ご利用者様宅にある食材や調味料は本当に様々です。その中で、いかに短時間で低栄養予防を考えながらご利用者様の身体状態に適した内容のメニューを考え、作り上げ、喜んで頂ける料理をご提供出来るかは、こうした‘ちょっとした工夫’の意見交換から沢山学べたりもします。

今回の実習では、同じ材料でも工夫次第で全く違う調理方法や味付けが出来る事など、料理の提供に必要な様々な知識を学ぶ事ができました。

ご本人の好みや希望を取り入れながら‘低栄養防止’を意識した料理のご提供を心がけたいと思います！

ここひろ青梅：京極

## 介護保険のお知らせ



### ゴールデンウィークは 10 連休！

今年のゴールデンウィークは4月27日（土）から5月6日（月）まで、10連休だそうですね。まず心配なのがデイサービスはどうなるのか、ヘルパーさんや訪問看護師さんは来てくれるのか…です。各事業所ごとに連休中のお休みや対応など、お知らせが出ています。この日はどうしても必要！ というサービスは、早めに確認されるといいと思います。担当のケアマネさんも事業所のお休みや、連休中に必要なサービスは確認してくれます。

青梅総合病院は、5月2日、6日は通常通りの診療で、病院前の薬局もこの日に合わせて営業しているそうです。高木病院も、4月30日、5月1、2日は通常通りの診療、ただし、4月30日は土曜日なので午前中のみです。

ちなみに、(有)心のひろばは、福わ家、福ら笑とも365日お休みなし、ここひろは日曜日以外はいつもどおりに開けています。