

星の夢百聞

～ 第126号～

発行日:2016年8月1日

発行:有限会社 おいらーく

札幌市東区北25条東20丁目7-1

発行人:星野 二三江

第11回 おいらーく サマ-フェスティバル

当日の7月24日(日)は気温26℃(昨年は気温30℃の炎天下)で晴天にも恵まれ、多少風が強かったのですが、豊生会グループ職員のご協力もあり、今年も無事に行うことができました。

昨年は場所が広すぎた為、足の不自由な方にはご不便をおかけしたこともあり、今年は場所を縮小して約半分のスペースで行いました。

昨年は、仮装盆踊り大会やバンド演奏、カラオケ大会、大学生によるよさこいソーランを行いました。今年も内容を替えて、大学生によるアカペラステージ、ビンゴゲーム、大道芸ショー、阿波踊り演舞を行い、会場を沸かせてくれました。

外れ無しのビンゴゲームでは約200人参加され、景品はお米10kgや花火セットなど興味をそそる物がテーブルに並べられ、先に当たった方から好きな物をもらって頂く方式で、会場は大盛り上がりでした。残念ながら外れた方全員にはティッシュユー箱をプレゼントし喜んで頂きました。また、出店も天候にも恵まれた為、ジンギスカン串、海鮮焼、焼きそば、カレーライス、フランクフルト、鶏唐揚げ、たこ焼き、かき氷、ソフトクリーム、ソフトドリンクやビールの売上も好調でした。

そして、子どもたちに好評だったのは、無料で楽しめる輪投げ、水ヨーヨー釣り、綿菓子機の体験で、お祭りが終わってからも行列がしばらく途切れないくらい好評でした。

帰り際に、子供さんや地域の方々から「今回3日目だよね」「来年も楽しみにしているよ」と声をかけて頂きました。着々と地域に浸透していると実感できました。来年も楽しみにして下さいね。



行事

うらら伏古

祭

共栄東町内会の夏祭り

うらら伏古は、共栄東町内会に所在地がありますが、道路一本を挟み隣の共栄西町内会という環境にあります。その為、日頃から2つの町内会の皆様との関わりを大切にさせて頂いていただいています。

7月23日(土)は、共栄東町内会の夏祭りでした。毎年テントの設営や焼き場のお手伝い等がありましたが、今年は運営上の事情により、お手伝いが必要無かった為、入居者と一緒に参加し、楽しませていただきました。枝豆や焼き鳥を美味しくいただき、ゲーム大会にも参加しました。ゲームは、輪投げとダーツにより得点を競い合い、上位の方に商品があたります。また、最後にピンゴ大会も開催していただきました。そちらも参加しました。

結果は、なんと「ゲーム大会」ピンゴ大会とともに、1位を獲得してしまいました(笑)これには、職員・入居者共に大喜びです。豪華な景品を有難うございました。また来年も参加させていただきたいと思えます。

8月6日(土)には、共栄西町内会の夏祭りが開催予定となっておりますので、こちらも楽しみながら参加させていただきたいと思えます。



来年も行ける様にまた素敵な企画をしていきたいと思えます。機会があれば是非八紘学園にいらしてみてもどうでしょうか？

7月11〜16日の期間で月寒にあります、八紘学園にお邪魔しました！入り口から車で入り、ポプラ並木を抜けるとそこには一面に綺麗に咲きみだれている菖蒲が目の前に広がっております。

ご利用者皆様それが見えると「おー！」「綺麗だね！」と大興奮！車から降りると天気に恵まれたおかげで、外は日差しがカンカン照りで高い気温ではありませんでしたが、日陰で休みながら、お茶を飲んだり、ソフトクリームを食べて涼みながら、たくさん菖蒲を見て楽しめました。

他にもラベンダー等いろいろなお花を見る事が出来、皆様大喜びされていきました。帰りには素敵なお花や産地直送の農作物を買える場所もあり、そこでたくさんお買物をされていきました。「なかなか鮮度のいい野菜買えないからね。」とお話されながらも、たくさん買われている方もいらつしました。とても皆様喜ばれていたため、来年も絶対に行きたいという声がたくさん聞かれました。



行事

てんやわんや本町

八紘学園にて菖蒲をみてきました!!

特集! 人間万事塞翁が馬



似顔絵作: 松田 郁美

幼少期〜旦那様との出会い

Nさんは昭和2年3月10日青森の津軽新城にて、男3人女2人の、5人兄弟の長女として生まれ育ちました。

幼い兄弟をおんぶして学校に通われ、林業をされていたお父様と、専業主婦のお母様と暮らしていましたが16歳の時にお父様が他界されました。他界後、女手一つでお母様が苦勞をして育ててくれたのを今でも思い出すと言われています。

その後、ご自分の名義で社宅を借りられ、炭鉱でランプの充電などのお仕事をされていた中、月日は流れ22歳の時に知り合いの紹介で出会った旦那様とご結婚。お二人で三笠炭鉱で働き、4人の男子を産み、育てられました。旦那様は優しい方で、幸せに暮らしていました。結婚生活では趣味の社交ダンスやカラオケ、お知り合いの宝石会社の商人が売りに来る宝石類を付き合いで購入されたり、更には旦那様とススキノで外が明るくなる

まで飲んで歩いて楽しかった思い出が今でも鮮明に残っています。

旦那様とのお別れ・その後

そんな中、旦那様が炭鉱特有の病氣『炭鉱じん肺』に倒れ入院生活。ご自分で車を運転され岩見沢の労災病院にご自分で車を運転されお見舞いに通いました。お見舞いに来た際はよく旦那様が病室の窓から顔を出され、手を振られて楽しみにN様を待たれていましたが、治療の甲斐なく、60代の若さで亡くなりました。

ご主人亡き後、(株)樋口にて『スズラン流し台』という製品を作る工場の寮の住み込みで厨房努めをされていました。菊水と雁来に工場があったそうです。

寮では、会社の社員達が、『苦しいも文句言わないでよく食べてくれた』そうです。楽しく10年努め上げたと誇らしげです。昭和55年頃にアパートを購入し転居。2階を借家にし、1階に住まわれます。

カラオケやダンス、三越や丸井さんに一人でフラックと散歩にいかれるのが楽しみです。

現在のN様

その後、お母様想いの長男様と今現在一緒に穏やかに住まわれています。『人生色々。』箸持ってご飯食べて、自分の脚で歩けるのが幸せ。』と昔、どこかのお婆ちゃんがよく口癖のように言っていたそうです。N様もそれを教訓にして今日を有難く生きていると時々教えて下さいます。

第16弾!

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



夏のバーベキューシーズン到来である。わが輝業でも焼肉を行った。屋外での食事は開放的で美味しさも増すようだ。皆さんモリモリ召し上がっていた。アフリカにはエボラ出血熱という感染症があるが、急に焼肉が食べたくなる症状は「エバラ焼肉熱」というん?

日本ハムの快進撃が止まらない。首位ソフトバンクと一時ゲーム差が10以上もあったが、今や何とか希望のもてる位置に。この星の夢が発行されるころには奇跡の逆転が起きているかもしれない。連勝が15続き球団新記録も達成した。

驚異的なのは二刀流の大谷選手だ。日本球界の宝と言っても過言ではない。顔も良いしスタイルも良いし謙虚な姿勢に好感が持てる。正に「打つてよし、投げてよし」のスーパースターである。それにひきかえ私は「吸ってよし、飲んでよし」の自堕落な二刀流だ。さまざまな誘惑(主に食べ物)に負け続けることで連敗記録を現在も更新中だ。頭はうすくなり目も耳も遠くなつたがお腹まわりだけは成長過程にある。

日ハムの選手には大谷を始め実はイイ男が多いのだとファンクラブ会員でもある職場の先輩が教えてくれた。選手スカウトの第一条件はイケメン(美男子)なのだろう。次に歌って踊れること。次に野球がうまいことだろうな。まるで芸能事務所ではないか。

私も街を歩いていると若い女性にスカウトされることがある。残念ながらデートでも芸能事務所でも球団のお誘いでもない。具体的には献血や選挙のお願い、怪しげなアンケートなどだ。

結局私はイケメンというよりお人好しなバカメンに見えるのだろう

…トホホ。



行事

生きがいサロン銭函

ソフトクリームを求めて……

7月4日(月)～9日(土)ソフトクリームを食べに、銭函にある「アイスの家」に行ってきました。生きがいサロン銭函から車で5分ほどの場所であり、人気のあるソフトクリーム屋さんです。

歩行訓練の為の外出は何回もしていますが、今回は初めて外で何かを食べてくるという外出でした。(今までは持参した麦茶をみんなで飲む程度で……笑)普段も外出があると凄く喜んでくれる皆さんですが、今回はソフトクリームを食べて帰ってくる事を伝えると、いつも以上に大喜び!!(麦茶よりソフトクリームがいいのは気づいてました……僕もソフトクリームがいいですから……苦笑)一週間天候にも恵まれ、絶好のソフトクリーム日和。外出は午後からなのに、午前中から皆さん時間を気にし、すぐにも出発したい雰囲気が出ていました。

そして、時間になりいざ出発! 皆さん足取り軽く車の乗り降り。お店に着くと、ソフトクリームにするか、アイスにするか悩みに悩み抜き自分で注文。「美味しいね」「ソフトクリームなんて久しぶり」「長生きしてよかった」等、笑顔で話され、美味しく食べていました。

さあ皆さん、どこにでも歩いて出かけられるよう足腰を鍛え、また美味しい物を食べに行きましょつね……!

(センター長 高屋)



冷や汗作業療法士が考えるその人らしく……

★認知症予防にカレーが効果的!

カレーはインドの伝統料理ですが日本に入ってから独自の進化を果たし、今では日本の国民食のひとつになりました。嬉しいことに、そのカレーに含まれるスパイスに認知症を予防する効果のあることが分かっています。

★ターメリック(ウコン)に認知症を予防する効果あり!

特に認知症の予防効果について研究が進められているのは「ターメリック」というスパイスです。ショウガの仲間、和名では鬱金(ウコン)とも呼ばれます。このターメリックに含まれる「クルクミン」という成分に、認知症の原因となる「アミロイドβタンパク」の凝集を抑制したり分解したりするはたらきのあることが報告されています。このことから「ターメリックを食事に取り込んでいけば認知症が予防できる」と期待されるようになりました。さらに大豆と一緒に摂取すると効果が高まるようなので、大豆を使った豆カレーや普通のカレーにきな粉を入れることをオススメします。



福祉用具事業所
サポートセンター つなぐ

商品紹介コーナー

お友クッション キャンペーン!!

ちょっと歩き疲れた時に
さっと取り出してベンチに!
底づきを防ぐ中身や骨盤
や尾骨をサポートする形
状!!長時間座る時のお供
にも快適!!



- ★通気性に優れたメッシュ素材
- ★高密度ウレタンフォーム
- ★グレードの高いスーパーゲル



定価 6800円(税抜き)

今回販売
価格

4500円(税抜き)

お問い合わせ

サポートセンター つなぐ Tel.011-789-7200

おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記

☆体を冷やす食べ物☆

しかし、体を冷やす食べ物を食べすぎると代謝が落ちてしまうので、ほどほどにしましょう!!

<p>魚介</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ あさり ◆ しじみ ◆ たこ 	<p>野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ きゅうり ◆ トマト ◆ レタス ◆ 茄子 	<p>果物</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ スイカ ◆ 梨 ◆ バナナ ◆ オレンジ ◆ みかん ◆ メロン ◆ りんご 	<p>飲み物</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 緑茶 ◆ コーヒー ◆ ココア
---	---	---	---

こんにちはー!先日サマーフェスティバルも終わりましたね。すっかり夏ですね。。。暑いですよ。。。そこで、今回は体の冷える食材についてお話ししたいと思います。

人間は食べ物を食べると、その栄養をエネルギーに変える働きをします。その大半は体温を維持するために使われます。食べ物を消化する時は胃腸で一度温められますが、その時にも体内の熱は使われています。体の冷える食べ物を食べると、より多くの体内の熱が胃腸に集まるため体温が奪われやすくなります。

また、カリウムを多く含む食べ物も体が冷えやすいです。カリウムには利尿作用があるため、尿を出すことにより体を冷やします。では、体を冷やす食べ物の一部を紹介します☆



〜おいらーくブログより〜

おいらーくの素敵な人々

展示物について



ブログ管理者「あじさん」

どうも！今月は、原稿の集まり具合がわるいので、こまったおじさん、

おいらーくのホームページに乗せてある「おいらーくの素敵な人々。。。」を星の夢百聞に掲載することを思いつきました。そして、今回の記事は本当は7月26日に掲載するつもりであった「掲示物」という題材です！おじさん、当日前でCOCO東雁来に伺った時、色々な掲示物が目に入ります。

まず、はじめにCOCO東雁来の行事伝言版である①「**なんだ・かんだボード**」毎月の行事案内版です。次に、東苗穂病院が患者さん、入居者さんやご家族さんのために運行している無料の②「**地域支援巡回バス**」。それから、豊生会30周年を記念して行われる、

③「**フォーラムと大運動会**」の行事パンフレット(この運動会は、おいらーくの各施設を利用してみなさんも参加大歓迎の運動会です。日時は、8月14日ツドームで行われ、最後に盆踊り大会もあるそうです)。

最後に、デイサービス生きがい東雁来の新企画④「**写真配信**」です。これは、遠く離れているご家族さんに利用者さんの近況や活動を定期的にお知らせするための画期的な企画です。



配食 栗林調理士の食のあれこれ!

菜園便り

皆さんの食卓にも上がる事の多い豆類。中でも絹さや・いんげんは各家庭でも栽培している所が多く目につきます。この豆類はあまり暑いと生育が弱くなるので、他の野菜より早く育てるのが一般的です。

また酸性の土壌を嫌うので、予め石灰でアルカリ性にしておくことが大事です。つる有の品種とつる無しの品種があり、つる有の場合は支柱を立ててつるを誘引してあげるとどんどん伸びていきます。やがて花が咲き、その後実をつけます。一度に多くの花が咲きますので、身も同時に多く収穫できます。実をあまり大きくすると中の豆が固くなってしまうので、ふつくら膨らんだ位が収穫時期です。

この時期はもう収穫が終わるころですので、後は秋野菜を植えてもいいと思います。栽培に関して注意しなければならぬことは、連作障害(前年と同じ場所に同じ作物を植えることで生じる障害、病気や生育不良)が起きやすいので、一度植えた場所にはしばらく期間を置いて植えると良いようです。

開催しました！ 東雁来サマーフェスティバル

今年の東雁来サマーフェスティバルは好天の中、大勢の方が楽しめました。まず「札幌北中学校のプラスチックバンドの演奏は、演歌やアニメ曲を取り入れた洗練された演奏で幕が開き「めんこい子たちが上手だね」生演奏は違うね」と話し声ももれていました。続いてコンサドーレの「ドーレ君」が、はっちゃきになって踊ってくれました。午後からは「屯田舞遊神！」のヨサコイで盛り上がり、くじ引きのあとは「北海盆踊り」で楽しい夏の日が過ぎてゆきました。尚、おいらーくで出店した焼そば、フランク、焼き鳥などは早々に売り切れ状態で、来年はもっと大量の仕込みをと嬉しい悲鳴でした。ご利用者やご家族、地域の方々の素敵な笑顔が、さわやかな風とともに青空に吸い込まれていきました。

式番館・市原



7月7日に恒例の老健ひまわり夏祭りが開催されました。ご案内をいただき、以前ひまわりで生活をしたことのある入居者さんが参加、お祭りを楽しましました。懐かしい方に会ったり、職員の方とも旧交を温め、美味しい物を食べて、大変な満足でした。せんにりに帰ってからも、ひとしきり興奮状態で、程よい疲れに、夜は安眠することができました。これって、ダイバージオナルのスリープマネージメントですよ！

行事

老健ひまわり夏祭りへ！

せんにり

祭

おいらーく

7月行事内容と8月行事予定

平成 28年 8月行事予定

平成 28年 7月行事内容とイベント風景

平成 28年 8月行事予定

平成 28年 7月行事内容とイベント風景

せんり

- 豊生会夏祭り
- 誕生会
- 避難訓練
- 押し花教室

うらら伏古

- 11日 花火大会
- 考流学者
- 毎週水、土 喫茶ムーミン

COCO東

- 9日 喫茶「ココよ」
- 10日頃 小花火大会
- 25日 道の駅 巡り

式番館

- 外出レク
- フォーラム運動会
- 買物支援

COCO元町

- 19日 洋服販売 (竹栄さん)
- 外出レク(喫茶店)

えくぼ&パール

- 11日 開所記念バーベキュー
- 13日 町内会盆踊り大会

えくぼ東

- 式番館ピアガーデン(仮)
- 流しそうめん

えくぼ元町

- 買い物同行(毎週日曜日)
- さとらんど&サツラク乳業工場ツアー(日程は後程)

その他事業所

- 7日 老健ひまわり夏祭り
- 13日 誕生会
- 27日 1丁目カフェ
- 夏の工作○D T:楽器を鳴らし歌う



- 20日 1丁目カフェ:考流学者
- 27・28日 外出レク:千歳鶴酒ホール



- 8日 ファッション婦人服訪問販売、三越「猫目さん」
- 12日 喫茶「ココよ」
- 26日 おとめの集い主催「読み聞かせ」
- 28日 ランチ 「回転すし」

- 元町買物ツアー
- カラオケ大会
- 出前カフェ



- 11日 洋服販売(猫目さん)
- 23日 元町サマーフェスティバル



- 3日 町内会運動会
- 7日 開成祭花火見学
- 21日 流しそうめん
- 22日 ロイズばら園
- その他、外食など...



- 上旬～畑作業
- 23日～東雁来サマフェス



- 15日 ロイズローズガーデン
- 24日 ココ元町サマーフェスティバル



企業理念

- ①私達は、職員全員で「共育」しながら社会に貢献していきます。
- ②私達は、社会の中で「共生」しながら、職員の人権と意思を尊重する経営を目指します。
- ③私達は、「いつもこう思う、今が大事な時だもう一歩」の精神で「共成」していきます。

経営方針

『高 齢者も障害者も住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくり』を目指し、つねに『ご利用者様の立場にたった総合的な介護・福祉企業』のあるべき姿を探究し続けるオンリーワン企業を目指します。