

# 星の夢百聞

～ 第 139号 ～

発行日:2017年9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

COCO東雁来式番館

## 花火の夕べ報告!

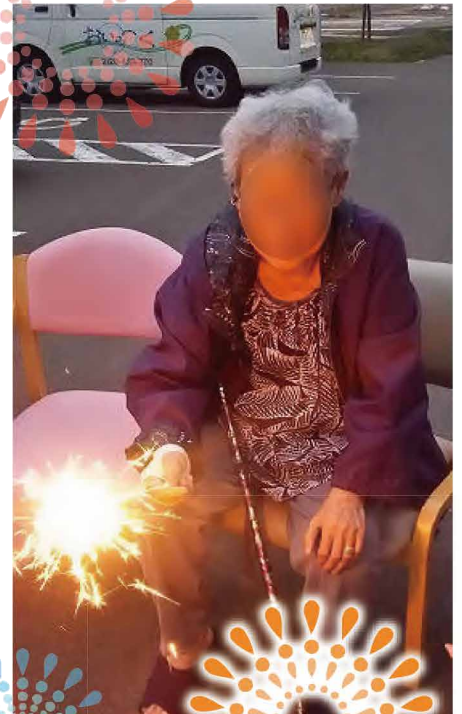
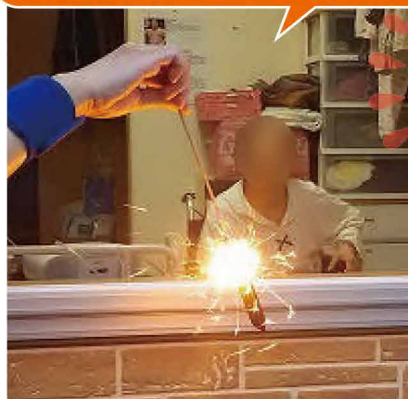
8月14日(月)、午後18時半から式番館玄関前に置いて、花火大会を行いました。「沢山、花火がしたい」と言っつ入居者の希望を叶えるべく、6月終わりから準備を始めました。当初、8月前半に予定をしていましたが、台風の影響もあり変更。「まだ?」「いつ?」「寒くなるのでは?」様々な声がかかる中、高橋ホーム長の掛け声でスタート!!穏やかな天候と程よい気温、風も弱く最高の花火日和、30名近くの入居者様と職員のご家族様が参加され、とても賑やかで楽しい時間となりました。一番盛り上がったのは、高橋ホーム長が打ち上げ花火に点火した時。花火が上がるのと同時にすずめが飛び、まるで手品のように!と大歓声が上がりました。

皆が楽しく笑い合っつ中、在宅酸素使用、痰絡み多く風邪気味なので花火は無理だと思われた渡〇様。ふと見ると、えくぼ職員の大田さんが居室内の渡〇様に暖かい上着を着せ、居室の窓から花火が見えるように、と窓際で花火をしていました。「見える?」「見えるよ、ありがとっ、きれいだね」二人の会話にとっても胸が熱くなり、その心使いに頭が下がりました。

茹でたての甘くて美味しいとうもろこしを準備してくれた四宮さん、ご自宅の花火を寄付してくれた中嶋さん、ご主人やお子さんと参加してくれたえくぼ職員の今野さん、娘さんと一緒にお手伝いしてくれた福本さん、他にも沢山の職員の皆さんが仕事が終わった後に駆けつけ、椅子出し、誘導、声かけなどをお手伝いして下さいました。「楽しかったよ!また来年も宜しくね」・はい、また来年も頑張ります!皆さま、元気で楽しみにして下さいね!と思いました。

金丸 知恵

窓際で楽しめる渡〇様





# サマージャンボ宝くじ抽選会報告!



連日、厳しい暑さが続いた7月の北海道ですが、ここ、おいらーくでも熱い「闘い」が繰り広げられました。そうですねーすっかり恒例となったサマージャンボ宝くじです。今回は舞台を開設2周年を迎えたてんやわんや夢に移し、7月28日(金)、第9回サマージャンボ宝くじ抽選会が開催されました。

今年の特賞は今夏の猛暑にびつたりの羽のない扇風機。その他例年に負けず劣らずの豪華景品が多数用意されました。会場に次々と景品が運び込まれる度、まだ抽選時間前にも関わらず、利用者さんは待ちきれない様子。煽りBGMとして流れていたロックキーのテーマが否が応にも期待感と緊張感を高めます。そして13時55分、高橋ホーム長の開会宣言からいよいよ抽選開始!抽選を引く星野代表や松田部長の一挙手一投足に注目が集まります。当選番号が呼ばれるたびに沸き起こる歓声と落胆の声、声、声……。そしていよいよ抽選会もクライマックスを迎え、最後の特賞、呼び上げられた番号は……。一瞬の静寂の後、地鳴りのように響く大歓声。当選者がこの日来所されていた利用者さんだったこともあり、この日一番の拍手に包まれ、抽選場を幸せな空気が支配しました。

当選された方も、残念ながらはずれてしまった方も楽しんでいただけたでしょうか?夏の思い出になったでしょうか?短くも暑かった夏が終わり、木々が優しく色づく秋を迎え、やがて冷たい冬がやってきます。冬といえば、次は年末ジャンボ宝くじです!ネクストチャンスはすぐにやります!次回はどうなるドラマが待っているのでしょうか?景品も益々スケールアップすること間違いなし!?)それでは皆さん、年末ジャンボ宝くじでお会いしましょう!

てんやわんや夢 鈴木 健士

## 行事 せんり夏のイベント!!

8月のせんりは、七夕の7日に保育所の子供たちの訪問がありました。浴衣姿の子供たちが、沢山来てくれました。トーンの高い声と走りまわる姿に、入居者様は大いに刺激を受けました。ニコニコと笑顔で話しかけていました。



8月9日は誕生会でした。8月生まれの方は結構多くて、5名です。小さな花束と一人一人の名前でお誕生日の歌のプレゼントしました。お茶とケーキでお祝いをし、最後はゲームをして8月の誕生会も終了です。

写真にて職員の熱演ぶりもご覧ください。



8月23日は、1丁目カフェが美味しいおやつを運んでくれました。

今回はいつものお菓子の他にメロン、とうきびも加わって、セレクトは難問となりました。おやつのは、大好きな歌をうたいハンドマッサージでリラックサして頂きました。

せんり 荒井

### 1丁目カフェ





# 特集! 人間万事塞翁が馬



似顔絵作: 松田 郁美

## 子供の時

Gさんは昭和2年11月27日、札幌の大通りで6人兄弟3男3女の末娘として生まれました。

父親は道庁に勤められていて、Gさんは末娘として父親に可愛がられていたそうです。ご兄弟とても仲が良く、お兄さんは柔道をされて「泥棒に入ったらお願いね」とGさんはお兄さんに頼んでいたそうです。

小学生の頃に父親の転勤で北見の瑠辺薬町に引っ越しをされました。北見の女学校を出た後は国鉄に勤められていました。女学校へは隣の北見市まで汽車で通学されていました。

## ご家族との事

21歳で、獣医をされているご主人とお見合いで結婚されました。今でも、その当時のことを「末っ子で可愛がられて育ったけれど、長男の所にお嫁に行ったからお姑さんのいう事は、はい分かりました」と口答えしないで何でも聞いていたの」と、笑顔で話さ

れています

Gさんが嫁がれた先は、住み込みの人もいて大家族だったそうです。朝早く起きて井戸の水汲みから始まり食事の支度など、大家族でも大変だったそうです。Gさんはそんな苦労もまるで楽しい出来事だったように笑顔でお話されます。

Gさんも動物が好きだったこともあり、獣医だったご主人が診ていた牛などの動物がとても可愛かったとお話されています。

40歳過ぎてから、ご主人の仕事の関係で札幌に戻られて、その後ずっと札幌で暮らしています。夫婦仲はとも良く、ご主人も子煩悩だったそうです。女学校時代のクラス会では、ご主人のお話をよく聞かされていたそうです。

## そして現在

現在、Gさんはグループホームで暮らされています。お話し好きで、お話しをするといつもニコニコ笑顔でお話して下さいます。体を動かすのが好きで、廊下歩行も毎日されています。

また、簡単な調理の下ごしらえや洗濯物たたみ等「私やるかい」と笑顔で言うて下さりお手伝いして下さっています。お近くに住むご長男夫婦様も、いつもお二人でお見えになられ通院や身の回りの事など気遣って下さっています。

今後皆様とお話したり、色々な所へお出かけし、いつまでも笑顔でたくさんお話ししましょうね。

谷川 敬浩

# 雑読

## 動物漢字クイズ!

① 熊猫

ヒント ①上野動物園で赤ちゃん誕生!

② 針鼠

ヒント ②トゲが痛そうだけど、顔はカワイイ!



③ 駱駝

ヒント ③脂肪が入ったコブをもつ、酷暑・乾燥に強い動物。

④ 麒麟

ヒント ④首のながーい動物です。

⑤ 子守熊

ヒント ⑤マーチになったお菓子でも有名!



答えは、4ページのどこかに!



# 行事

生きがいサロン東雁来

## 生きがいカフェオープン!?



生きがいサロン東雁来では、毎週日曜日に美味しいものを食べに行く外出レクをおこなっています。隔週で昼食と3時のおやつ（スイーツ）を交互に食べに出かけていますが、普段なかなか外食する機会が無いという利用者さんも多く、みなさん楽しみにされています。

ところが、8月13日（日）はお盆という事で、どの店も予約が取れませんでした。スタツフで話し合い、いつものデイサービス内を飾り付け、美味しいケーキを買ってきて、ゆっくり過ごしてもらおうのもたまには良いのではないかという事になりました。カップや食器を持ち寄り、花やテーブルクロスなどで装飾するといったもと違った和風スペースの完成です。スタツフも浴衣などを着て季節の装いでおもてなし：いつもと違う姿に歓声（？）もあがりました。和食器に盛り付けたケーキもとても高級感が漂います。

また、せっかくの機会なので、併設しているCOCO東雁来の方々もご招待して、コーヒー・紅茶などの飲み物と手作りのデザートを用意して交流を深めてもらうことになりました。入居者の皆さんを始め、お盆という事で自宅を訪ねていたご家族・親戚の方にもお越し頂き、とても賑わいました。「私は〇〇町出身なのよ」「私は本州出身だから、お墓参り行けなくて…」等と話に花が咲いていました。

住宅の方々にデイサービスの事を知ってもらう良い機会にもなり、普段挨拶する程度の住宅の方々との交流はとても充実した時間となりました。

早川 敦司



# DTってなーに？

5月24日、てんやわんや夢に芹澤先生をお招きして日常のDTという事で、畑に野菜の苗を植えて収穫までを行うという企画でスタート致しました。

畑を耕すところから利用者さんと一緒に、数種類ある苗の中から好きな苗を選び、植える場所も自分で選んで頂きました。その中で、普段は車椅子を利用しての方がご自分の手で植えたいと、車椅子から立ち上がりトマトの苗を植えている姿にとても感動致しました。それからは、利用日には外に苗の成長を見に行き、水やりをするという役割を持つことで、デイサービスに通う楽しみを新たに引き出すことができたと思います。また、庭に散歩に出掛けると利用者さん達からは「成長したね」、「肥料をやらな」と「支えを入れてあげないとダメだよ」、「収穫が楽しみ」という声が毎回、聞くことが出ています。この度、天塩に育てた野菜たちを収穫して皆で、「浅漬けにしよう」「サラダにしよう」という声が上がっていました。ミニトマトも豊作で、散歩に行く度に水分補給と称してつまみ食いを皆で楽しんでいきます。



クイズこたえ ① パンダ ② ハリネズミ ③ ラクダ ④ キリン ⑤ コアラ



# 行事

## 夏だ！祭りだ！盆踊り

小規模多機能型居宅介護 えくぼ



えくぼでは夏の恒例行事、町内会の盆踊りに行って来ました。定番の盆踊りではなく「仮装」がつくこの盆踊りは、仮装！踊り♪が審査基準となり、豪華景品が満載で仕事以上？に気合が入っているとか、いないとか…。

今年には恵まれず、当日も曇りから終盤には雨も降ってくるという天気の中、約一時間ほどを踊りました！正直、途中でやめてしまう方がいるだろうなと思っていました。が、互いの仮装をみて大笑いしたり「楽しんでいて夢中になる」ということが皆さんの体力の源になっていたのかなと感じられました。結果はほとんどの方が景品をいただき「夜レク」を満喫して、えくぼ&パープルロードの夏を終えました。

介護員…東出



## おいらーく

# 美人栄養士軍団の奮闘記 ☆現代の野菜・果物について☆

皆さんは日頃どのような食事をされていらっしゃるでしょうか？今回は私たちが良く食べている野菜・果物の事についての現状を知ってもらうために書かせて頂きました。

### 1 食生活(野菜の摂取)

健康な生活を送る為に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維などを含む野菜の摂取が欠かせません。一日350g(緑黄色野菜120g以上)の野菜を毎日摂ることが望ましいですが、いずれの年代においても野菜の摂取量が不足しているようです。特に若い年代が著しく、普段の食事に100gの野菜を積極的にプラスするよう努力が必要となっています。そして、栄養バランスが悪いのは、野菜だけではなく果物の摂取量も不足していることが上げられます。野菜と同じく果物には様々なビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれているので、一日200gの摂取を目安として考えて下さい。日本人の野菜・果物摂取量は世界的にみても少なく、栄養バランスに大きく影響していると考えられています。

### 2 食環境

店頭に並んでいる野菜や果物は、品種改良や農薬のおかげで色や形などの見栄えも良く、美味しくもなりました。しかし、一方で栄養価が減少してしまっているという事実をご存知でしょうか？例えばトマト！甘い物を好む消費者が増えたため、約20年前に酸味の元であるビタミンCの少ないトマトに品種改良されました。その結果、約20年前に比べてビタミンC含有量は40mg ↓ 15mgに減少しています。ですから、これまでの倍の量を摂らないと昔と同じ量の栄養を補えないという事になります。テレビなどで、栄養の補助としてサプリメント等が紹介されているのもこのためだと思えます。

昔と今では変わってしまった情報が多々あります。健康豆知識を通し、少しでも皆様に新情報をお伝え出来れば良いなと思えます。





# 本年度 私の抱負！バトン形式

CoCo東雁来



小林 直章

おいらーくに入社してまもなく12年目をなります。これまで出会った個性も人生経験も豊かな多くの方々へ寄り添える毎日がありがたく感じ日々勉強させていただいております。

これからも多くの方々へ安心・安全により良い暮らしができるよう”何でも屋の小林”がお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

次回は… CoCo東雁来 福士さん

うらら伏古 介護員リーダー



伊藤 典子

介護の仕事をして頂き今年で18年目になりました。訪問ヘルパーから始まり、胸をドキドキさせながら利用者さん宅の玄関チャイムを鳴らしていたのを昨日のように思い出します。

開いたドアの向こう側で、利用者さんの優しく微笑む笑顔に心の暖かさや優しさを感じ毎日楽しく仕事をさせて頂きました。

いつまでも初心を忘れず、これからも利用者さん一人一人の声に耳を傾けうららに入居して良かったと言われるよう努力して参りたいと思います。

次回は… うらら伏古 富樫さんへ

生きがい銭函 センター長



高屋 利啓

おいらーくに入社し6年目になります。入社後4年間は小樽から札幌まで毎日片道1時間以上かけ通勤していましたが、去年、生きがい銭函に異動し、小樽に帰ってきました。生きがい銭函は定員10名のデイサービスなので、部屋のどの場所からも、利用者さん同士の声が聞こえ、人の気配を感じられる空間です。

その雰囲気の中で、これからも利用者さん同士の楽しそうな笑い声や笑顔、リラックスしている表情等を沢山見たり聞いたりできるよう、今まで通勤に使っていたエネルギーをこの環境でおおいに使い、利用者さんに関わらせて頂こうと思っております。

次回は… 生きがい銭函 石川さんへ

## 銭函 お散歩カフェ！から『今の取組』を！



サポートユアライフ 金森 金森サービス責任者

サポートユアライフ 金森

7月26日(水)13時30分よりフラワーアレンジメント講習に参加しました。  
講師は当事業所のヘルパー中村澪子先生です。本職はアレンジメントの先生です。ヘルパーは忙しい合い間を縫って仕事をしています。  
私も以前、若かりし頃アレンジメントを習っていたことがあり、花のある空間が大好きです。アレンジメントの仕方以前と違い年々、変化しているようです。  
中村先生の指導の仕方とても上手で、ほめて伸ばすタイプなのか。みな生徒もその気になり、あつという間の1時間がすぎ、出来上がった作品も、どれも個性が出て同じ花を使ったものとは思えない、その人らしい雰囲気が出たものとなりました。参加者同士で作品を鑑賞し楽しいひと時となりました。  
次回は、さらにレベルアップしたものの事。予定では9月20日(水)。また参加したいなと思っています。

おさんぽカフェでは毎月数回、色々なイベントを企画しております。  
パッチワーク、音楽ライブ、ピアノ演奏会等々。



今年も  
行きます!

# 温泉旅行

皆さん、旅行まで一か月少々あります。体管理には十分気を付け、待って下さい。一緒に、いい思い出をつくりましょう。

お宿は層雲峡「朝陽亭」です。夜の宴会を楽しみにして下さい。二日目の昼食は、旅行名物「回転〇〇の食べ放題」も予定しています。

行は富良野まわり、帰りは旭川・砂川まわりで計画しています。メインの観光はロープウェイに乗り、黒岳に昇ります。黒岳は紅葉が早いです。うまく紅葉に巡り合うことを念願しています。

今年は、10月11日・12日と二泊三日の予定で「層雲峡」へ出かけます。移動は全て、当社のマイクロバスなので安心して下さい。(少しは歩きますよ) 今、行程を考えている最中ですが、少々お話し致します。



高橋統括

# 温泉旅行に

## 行きませんか?

10月11日~12日 層雲峡1泊2日  
(水) (木) 当社マイクロバスにての移動

お一人 **33,000円** 職員同行致します。

昼食2回とロープウェイ代金含まれます。お部屋は3名~5名で1室

## お宿は層雲峡「朝陽亭」

申込締切: 8月31日 最少開催人数6名



## 第29弾!

# ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



私の住む小樽にある「石原裕次郎記念館」がこの8月31日に閉館することになった。1991年オープン以来26年営業。記念館には、裕次郎さんにまつわる品々がたくさん展示されている。既に1800万人ものファンが訪れた。

しかし現在、石原裕次郎を知っている世代が減り、来場者が激減。そして施設の老朽化。機器の修理や交換も既に部品が無かったり、予算的に厳しいということなどが閉館の理由らしい。タフガイも時の流れには抗えない。

石原裕次郎は、海運会社に勤める父親の転勤に伴い3歳から9歳までの6年間を小樽市で過ごしている。現在の小樽藤幼稚園を卒業し、稲穂小学校時代には競泳やスキーに親しんでいたそうだ。裕次郎さんのスポーツマンとしての資質はこの小樽で育まれたのかもしれない。

ご存知の通り、石原裕次郎は昭和を代表する大スターだ。俳優として主演した映画やテレビドラマは数多く、また歌手としても多くの名曲を残している。多くのタレントを産んだ石原プロモーションを率いた実業家であり、海や山を愛する冒険家でもあった。多才で偉大な人物である。病により52歳の若さで亡くなったが、今年は没後30年の節目になる。

私が昔所属していたバンドのリーダーがかつて石原裕次郎と映画の仕事で共演したことがあった。置いてあった自分の楽器(ベース)を裕次郎さんが誤って傷つけてしまったらしい。当時の石原裕次郎は芸能界では神様のような存在であって、謝罪されたリーダーは逆に恐縮し怒りなど微塵も覚えなかったという。むしろその傷は大切な記念となったようだ。

私が石原裕次郎の映画で記憶に残るのは「嵐を呼ぶ男」だ。「おいらはドラマー、ヤクザなドラマー、おいらが怒れば嵐を呼ぶぜー」のフレーズで有名だが、主人公は私と同じくドラマーである。だからとても親近感を感じる。

石原裕次郎の奥様は北原三枝の芸名で共演もしていた石原まき子夫人だ。石原プロモーションの現会長である。実は私の妻も「まき子」という。小樽在住も含め石原裕次郎夫妻と私達は容姿を別にすれば何かと共通点が多い。親近感というより運命的、宿命的なものを勝手に感じてしまうのではないか。

石原裕次郎が怒ってドラムを叩けば嵐を呼ぶが、私がドラムを叩いても何も呼べないのが悔しい。嵐は呼べないが演奏中気を失って救急車を呼ぶことは可能だろう。あるいは騒音苦情でパトカーを呼ぶことも可能かもしれない。「救急車を呼ぶ男」「パトカーを呼ぶ男」映画にはなりそうもないな・・・とほほ。



おいらーく

# 8月行事内容と9月行事予定

## 平成 29年 9月行事予定

## 平成 29年 8月行事内容とイベント風景

平成 29年 9月行事予定

平成 29年 8月行事内容とイベント風景

せんり	○敬老・お誕生会 ○工作レク ○どんぶり喫茶
うらら伏古	○9日 秋の防災訓練 ○13日 敬老会 ※喫茶ムーミン、オカリナ演奏
ココ東雁来	○3日 町内会懇親会 ○12日 喫茶「ココよ」 ○中旬 ランチへGO!
東雁来式番館	○第1、第3水曜日 パン工房 ○中旬 太郎茶屋鎌倉・百合が原 ○18日 敬老会
ココ元町	○映画鑑賞会 ○出前カフェ ○外出レク ○笑いヨガ(22回)
元町式番館	○9月上旬 野菜収穫祭 ○9月下旬 装飾作り
えくぼ東	○敬老会 ○畑の収穫野菜で調理レク
えくぼ元町	○4日 カンテレコンサート ○18日 敬老会
パーク&パープル	○敬老会 ○誕生会
グループホーム夢	○両ユニット(さくら・ひまわり合同)で「運河亭」に食事会

○お誕生会 ○1丁目喫茶と ハンドケア	
○23日 夏のソナスセッション① ○30日 夏のソナスセッション②	
○8日 喫茶「ココよ」 ○15日 花火大会in東雁来 ○29日 ランチへGO 回転寿司へ	
○7日 衣類の移動販売会 ○14日 えくぼさんと合同 小花火大会in東雁来 ○23日 外食&買い物レク イオン東苗穂店 ○第1・第3 水曜日 パン工房ひかりさん 訪問販売 ○27日 町内会の懇親会	
○2、19日 映画鑑賞会 ○6日 かき氷大会○9日 出前カフェ ○19日 洋服移動販売(猫目) ○21日 ヴァイオリンコンサート ○笑いヨガ 月22回	
○7日 セタ ○20.22.23日 バザー ○27日 夏祭り	
○花火大会 ○誕生会	
○7日 パン屋へ外出 ○13日 流しソーメン ○20日 バイオリンコンサート	
○7日 セタ ○13日 仮装盆踊り大会 ○27日 夏祭り	

### 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。