

# 星の夢百聞

～ 第 140号 ～

発行日:2017年10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

## 祝 100歳 敬老会イベントとお祝いの祝辞



おいらーく代表  
星野 二三江

今年、豊生会グループを利用していただいている100歳以上の高齢者の皆様は21名様でした。  
豊生会では、些少ですが9月15日(金)お祝いのお品として感謝状と金杯を星野 豊理事の名代として、私がお一人おひとりに持参してお言葉をかけさせて頂きました。  
最高年齢の方は、109歳の方で今だ矍鑠とされており、おいらーくせんりの大川様(107歳)のお元気な姿にも驚きと感謝でございます。  
ただ、現実としてあまり反応がない方にも中にはいらつしゃつて、御家族様も心配されているとおもんばかりです。  
人間50年は遠い昔の話。これからの時代は、どう100歳を楽しく・自分らしく生きるかを問われる時代。先達の姿に吾を省みて、職員ともども学んでいきたいと考えております。



せんり 大〇 〇ツエ様です。  
3月15日で107歳を迎えました。毎日決まった運動を欠かさず実施し、おしゃれにも気を使い、お肌もピカピカです。お医者様の言われることを守り、健康に人一倍気を付け、食事は、毎食残さずきちんと食べています。私達職員も見習わなければいけない、努力家です。いつまでもお元気で、日本一、世界一の元氣な117歳を目指して下さい。



うらら伏古 西〇 〇様です。  
7月26日に101歳を迎えましたが、いまだにご健康を維持し、ご自分の足でしっかりと歩かれています。誕生日当日はご家族様や愛犬が訪れ、皆で楽しいひとときを過ごされておりました。写真は仮装盆踊りの時のものですが、笑顔が素敵だったのでこの写真を選びました。来年は無事に102歳をお祝いできることを願っています。



えくぼ東雁来 平〇 〇や様です。6月2日に100歳を迎えました。26日のお昼にちらし寿司型ケーキを調理レクし、お誕生会を行いました。〇や様は受診に行かれたので、お帰りになってからお部屋へ届けておきました。似顔絵と色紙に大変喜んでくださいました。来年の誕生日も笑顔を見せてくださいね。



おいらーく 第12回

# オータムフェスティバル

例年は、毎年7月に元町ケアサポートセンターで開催していたサマーフェスティバルも今年で12回目となり、今回初めて9月開催として『第12回 豊生会・おいらーくオータムフェスティバル』と名称を変更し、9月3日(日)の11時〜14時まで行われました。前々日までは台風15号が北海道に近づいている為雨予報で冷や汗ものでしたが、台風の進路が変更したおかげで強風ではありましたが晴天に恵まれま職員一同安堵しました。

そんな中でも、ご近所の方々や、子ども達や、他の施設の方々がたくさん来て下さいました。当日の屋台のメニューは、唐揚げ、たこ焼き、焼きそば、いももち・かぼちやもち詰合せ、焼き鳥、カルビ、せんべい、甘酒、ソフトクリームなど昼食時の食欲をそそる食べ物だった為行列が出来ておりました。それ以外にニルスファームからは朝採れ新鮮野菜や手作りクッキーの即売会や、利用者様手作りのバッグやティッシュケースやブローチ等の売り場も賑わっておりました。子ども達用には水ヨーヨー釣りや綿菓子や光るおもちゃを無料でお配りし好評でした。

また、先着200名様には無料でお茶を配布し大変喜ばれました。余興に関しては、オカリナとギター演奏、大道芸、阿波踊りを披露して頂き、来場者の方々もお食事をしながら楽しんでおりました。また、子ども達は大道芸のピエロに釘付けになったり、お元氣な施設の方々には阿波踊りを一緒に笑顔で踊られていました。

強風ではありませんでしたが、晴天にも恵まれ、たくさんの方々に来て頂、事故も無く大成功に終わりました。



CoCo 元町  
松橋ホーム長



# 特集! 人間万事塞翁が馬



似顔絵作: 松田 郁美

大正12年、礼文島で雑貨屋を営む両親の元、男子3人、女子1人の4人兄弟の3番目、長女として生をうけました。

尋常小学校6年までは礼文島で過ごしましたが、卒業する頃、芽室で食堂を営むおばさんが、「食堂の仕事を手伝ってくれたら、高等科に行かせてあげるから、芽室に来ないか。でも学校に通うのは、仕事が暇な時だぞ。」と声をかけてくれ、高等科に通えるならうれしいと思いい、丁稚奉公として芽室に行く事にしました。

芽室の食堂は大変繁盛していて、なかなか学校に通う事ができなかつたようです。「仕事が暇な時は通わず」との約束だったので、しようがないと我慢し、一生懸命働いたそうです。でも、おばさんは常広の「和裁学校」へ通わせてくれる事になりました。でも、「仕事が暇な時」の約束はそのままでした。でも、月に通う予定の半分位は通えたようです。

帯広までは汽車での通学です。校長先生は「通うの大変だろう。宿舍もあるから入ったらどうだ。頼んであげるか?」とも云ってくれたそうですが、「丁稚奉公なので、それだけは云わないで」と頼んだそうです。和裁学校へは4年間通い18歳で卒業し、裁縫技術を習得しました。おばさんのお宅には、男子2人・女子1人と

お子さんがいましたが、男子は2人共兵隊へ子はお嫁へ、と、私が唯一の働き手であり、裁縫学校を卒業した後は、朝から晩まで休む事無く、食堂の手伝いを一生懸命していました。その頃から戦争も激しくなり、食料が不足してきましたが、食堂へは配給も少しはあつたそうですが、だんだん配給も無くなり、食堂を閉める事になりました。

礼文島に戻る話もあつたそうですが、おばさんに「おまえしかいないので、芽室に残ってほしい」と頼まれ、お世話になつた恩に報いるにも残る事にしました。毎日の食べ物にも困り、でんぶん工場へ、「でんぶんかす」を貰いに行くのです。かすだけだと食べにくいので、親切な工場の方が、売り物の「生でんぶん」も少し分けてくれ、混ぜてだんごを作りよく食べたそうです。野菜の取得には、近所のおばちゃん5、6人で汽車に乗り、すこし離れた農家へ行き、衣類との交換で、「芋・かぼちゃ」を貰うてきました。しかし、駅に帰つて来ると、必ず警察官がいて、「リュックの中は何だ」と、芋・かぼちゃを出すと、違反行為として没収です。初めは素直に従つていたのですが、毎回の事で、そのうち顔も覚えられ、「またお前か、置いて行け」との言葉にも負わずに嘆願し、没収を免れる事もあつたそうです。

終戦の時、食堂のおじさんは癌で死亡。おばさんも癌になり、闘病する事もあり、礼文島へ戻る事になりました。礼文島では裁縫を教え、生活してました。1年後、闘病していたおばさんも元氣になりました。兵隊さんが引き上げて来るので芽室に戻つて来て」と連絡があり、戻る事にしました。その引き上げの兵隊さんが、旦那さんとなる人だったので、食堂で仕事をしている時、縁談の話が持ち上がり、お相手はと云うと、親同士で決めていて、会つた事も無い、戦争に行つて兵隊さん、との事。

私は嫌だ、会つた事もないし、でも、もし戦死したら結婚しないの?と、おばに尋ねると、「いいや、未亡人になるんだよとの事、結婚もしないで未亡人とは...いまではとても考えられない

事です。夫となる兵隊さんも、無事生きて帰ってきました。そして夫婦となつたのですが、ご主人は「マリア」を持つての帰還。看病は感染の心配もあり、おばさんが身の回りのお世話、私は炊事洗濯等で分担しました。

芽室に戻つてからは、裁縫の仕事を始めました。しかし、なかなか仕事が来ませんでした。料亭の女将さんを紹介されました。女将さんはとても高価な着物を着ているので、仕事するのにためらいを感じ、お断りしようと思つたのですが、「あなたが縫う着物は、とても着やすい」と褒められ、女将さんの着物を縫うようになり、女将さんには娘さんが3人もいて、娘さんの着物も縫うようになり、たくさん仕事をいただけるまでになりました。

その後、おばさんは体調を崩し、夫とおばさん、2人の看病がはじまりました。おばさんにはたくさんお世話になつたので、亡くなるまで感謝の気持ちで看病を続けました。

お子さんは3人授かりました。女の子2人、男の子1人。しかし、長女は1歳の時、次女は中学へ上がった時、それぞれ病気で亡くなりました。夫はその後入退院を繰り返しながら、農協で働いていましたが、病気の為、休む事も多かつたようですが、定年後、ようやく畑ができるまでに回復し、73歳までの人生を全うしました。

その後約20年間、芽室で一人で生活してましたが、平成26年、長男さんが住む札幌へ引越して来ました。悲しい出来事、辛い思いで、たくさんありましたが、今ではお孫さん2人、曾孫さん1人と出逢う事もでき、長生きして本心に良かったとおっしゃっています。

「丁稚奉公で頑張りを覚えた。苦勞も多かつたが、全てを与えられた運命と捉えられた」と。

お話を聞いた私も、感謝の気持ちと頑張りをお忘れず、これからの人生を送っていききたいと思ひました。いつまでもお元氣で!

行事

てんやわんや夢

白い恋人パーク見学へ!!



てんやわんや夢では、9月の外出行事として「白い恋人パーク見学」へ9月13日(水)～9月19日(火)まで行ってきました。9月18日(月)は台風接近のため、次週の9月25日(月)に変更しました。

昼食終了後の12時45分ごろにてんやわんや夢を出発し、白い恋人パークに到着するまでの少しの間、ドライブをさせていました。

白い恋人パークに到着してすぐに全員での記念撮影を行いました。その後は、園内にあるたくさん種類の花を觀賞して「きれいだねえ」と談笑したり、写真を撮って過ぎたり、散策などして過ごされていました。天気が良かったので、外で白い恋人パークのアイスを食べて「美味しい」と笑顔で話されていました。19日は雨が降っていたため、店内でアイスを購入し、食べられました。

14時ごろにからくり時計が動き出しているのを見て、「なにあれ!かわいい!」と皆さんのテンションが上がっている様子でした。店内に入りお土産を吟味され、購入された後、皆さん満足そうにされていました。

外出行事に参加された方は皆、てんやわんや夢に笑顔で戻ってこられていました。

てんやわんや夢 介護員・本間 唯



DTってなにに?

8月30日つらつらで「夏の終わりの夏遊び」というテーマで、ソナセツションを行いました。

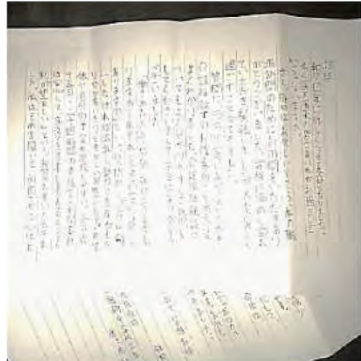
夏と言えば海とということ、何十年も海や山に行っていないであろうと考え、実物の海の砂を手で触り、想像力を働かせていただきました。スタッフと共同作業でコミュニケーションを取りながら、思い思いの海のジオラマ作りを行い、また、花火をして、昔、友達や家族と楽しく遊んだ事を思い出し、懐かしんでもらいました。そして、少しでも五感を刺激し季節感を感じ、心から笑顔になつて欲しいと考えました。

実際砂に触った入居者からは、「思ったより黒いんだね」「サラサラしてる」「90年生きてて初めて触った」等の感想が聞かれ笑顔も見られていました。

ジオラマ作りでは、「うーん?」「どうしようかな?」と考え込む入居者もいましたが、完成したジオラマはどれも個性的な作品となりました。

最後に壁一面に映し出した花火に、「綺麗だね」「どこの花火だろう」「この間向こうの方で上がっていたよ」等と職員との会話に花が咲いていました。





## えくぼ東雁来 社会科見学 ポロカル職場体験

佐々木君という中学3年生の男子生徒が9月5日(火)午後から約1時間位、職場体験をされました。お父さんがえくぼ東雁来で働いていて、介護の仕事に興味を持った様です。担任の先生を通して、正式に依頼がありました。

あらかじめ質問も考えて、事前にフアックスも貰い、1問ずつ返答させてもらいました。中学生ですが、なかなか核心をついた質問に真剣にお答えをしなければと・・・お給料については、総務に確認したり職員に聞いたりと・・・。

施設の中を見学したり、写真を撮ったり。そして、マッスルスーツも体験してもらい、写真をパチリ！苦笑い！緊張の1時間が終わると、きちんとお礼を言って帰って行きました。『2〜3日後にお手紙を出しますが、発表会には来て下さいね！(11月 パワポで発表)』との事でした。

えくぼ東雁来 白鳥

## おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記

### ☆食物繊維☆

こんにちは。今回は食物繊維について書いていきたいと思えます。食物繊維には2種類あることをご存知でしょうか？不溶性食物繊維(水に溶けないタイプのもの)と、水溶性食物繊維(溶けるタイプのもの)があり、それぞれ働きは異なります。

#### 不溶性食物繊維とは...

#### 水に溶けないタイプの食物繊維。

胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし便通を促進します。

#### 効果

- ・ 便秘の予防、解消。
- ・ 食べすぎの予防。
- ・ 腸に関する病気の予防。
- ・ 有害物質を体外へ排泄し、大腸がんの予防になる。

#### 含まれる食材↓

穀類、豆類、きのこ、果物(熟していないもの)、野菜、ココアなど



#### 水溶性食物繊維とは...

#### 水に溶けやすいタイプの食物繊維。

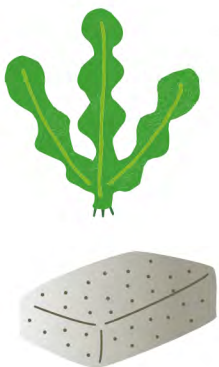
胃腸内をゆっくり移動する為、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。

#### 効果

- ・ コlesteroールを吸着し吸収を防ぎ、血中コレステロールを下げる。
- ・ 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える。
- ・ 脂肪、糖分の吸収を緩やかにし、血糖値が急激に上昇するのを防ぐ。
- ・ 便秘の予防をする。

#### 含まれる食材↓

野菜、果物(熟したもの)、海藻類、いも類、こんにやくなど



## 本年度 私の抱負！バトン形式

CoCo東雁来



福士 勉

入社して早3年目になりました。入居者の方とも、コミュニケーションが取れるようになり、食事作りの方も上達し、今後ますます美味しい料理を作れるよう、皆様のご指導・宜しくお願ひ致します。

今は、仕事も少しは余裕ができて来たので、趣味のゴルフを再開しました。以前は80台で回っていましたが、現在のスコアはまだまだ100を切れません。今年もあと1回、100切を目指し、優勝めざし頑張ります。

昨年行った、なごみツアーの台湾、最高でした！今年、沖縄に行つて来ました。来年は、また行くぞ！

うらら伏古



富樫 英生

うらら伏古でケアマネージャーの仕事に就いて早いものでもう4年目になりました。最初は何が何だか分からず、ただただ無我夢中で働いていましたが、最近はややく仕事の要領がつかめてきて、少しずつ自分のペースで仕事が出来ようになってきました。しかしながら、「慣れ」というのは恐ろしいもの。いつかいい加減に仕事をこなすだけにならないよう常に自分を戒め、初心を忘れることなく励み、入居者様に信頼されるケアマネージャーであるよう努めたいと思っております。

生きがい銭函



石川 秀美

介護の仕事に就き通算14年、生きがいサロン銭函で勤務させて頂く様になって1年4カ月経ちました。おいらーくの定年が65歳という事で、残り15年丁度折り返し地点に着いた所です。振り返るとこれまでは勢いだけで突っ走つて来た様に思いますので、これからは日々多忙の中にも一歩一歩地に足を付け歩みながら、人間的成長を心掛け様と思います。

次回は... CoCo元町式番館  
安齋 芳枝さんへ

次回は... うらら伏古  
中川 直樹さんへ

次回は... ケアプラン銭函  
瀬戸 恵さんへ

## 生きがい東雁来 祝！長寿—記念の一枚—

9月18日敬老の日、生きがいサロン東雁来では写真撮影して記念にプレゼントさせて頂きました。着物やドレスを用意して、ご自身で選んでいただく、「恥ずかしいからいいよ」と言いながらも「自分の結婚式に打掛なんて着れなかったな」と嬉しそうに袖を通す方もいました。そのうち「私はドレスがいいな」「私はこのままの格好でいいから写真だけ撮つて」と自分の化粧道具を出し口紅やアイシャドーを塗り始める方も出てきて、撮影場所には行列が出来ました。女性の方は口紅を塗るだけでとても良い笑顔で、生き生きとした表情になりました。それまで麻雀に勤しんでいた男性陣からも「女性だけ写真撮つてスルー！俺たちも撮つてくれ」と猛烈アピールがあり賑やかなひと時となりました。

後日、ご家族様からも「家では写真を撮ることも無いし、とても良い笑顔をしているので早速飾っています」との言葉も頂きました。写真一枚の撮影でワクワクしたり、ニコやかなれたり、ご家族からも喜ばれ、これからの折々の記念の一枚を大切にしていきたいと思ひます。

浅田 由美子

# 行事

## てんやわんや本町

### 旭山記念公園ドライブ



9月18日～23日の6日間、旭山記念公園へ行つてまいりました。ちよつどその週、台風の影響で予報では悪天候が続くとの事…。初日の月曜日にも午前中は土砂降り、「お出掛けなんかできるのかい」という声もありました。しかし、ドライブに予定を変更し出発すると、道中で少しずつお日様が：皆さんの思いは通じ、見事に雨が上がり、公園でリフレッシュすることが出来ました。一方、水曜日は雷雨のため、円山公園などの外周をドライブ。それでも「色んなものを見せてもらえた」などの声をいただきました。

旭山記念公園は山のほうにあり、札幌市街の景色が一望できます。日中も絶景ですが、夜は夜景がとても綺麗な夜景スポットの1つとなっています。また、上り坂や階段が多いため、足腰の運動にもなり、今回の外出レクは、目や肌で秋を感じリフレッシュするだけではなく、とてもいい運動になったのではないのでしょうか？

これからどんどん寒くなつてまいりますが、本町では皆さんの興味をひく、機能訓練になりなおかつ楽しめるそんな企画を考えっていきます。



## 第30弾!

# ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



現存する世界最長寿の女性は鹿児島県在住の日本人女性、田島ナビさん117歳だ。2位も同じく日本人で神奈川県在住の都千代さん116歳。一方男性の世界最長寿者も日本人で北海道在住の野中正造さん112歳だ。つまり男女とも現在日本人が最長寿ということである。大変めでたい。すこいぞ日本のお年寄り！祝長寿！ところで過去最高の長寿者はいつと、フランス女性ジャンヌ・カルマンさん122歳だ。公式な記録としてはこの122歳が最も長生きとなるが、非公式で255歳と言つ怪しげな中国人もいるらしい。嘘にちがいないが事実とすればもはや仙人か妖怪の類だ。

私の妻も長生きするだろう。以前体力テストを受けて指導者に「身体能力が20代ですね」と言われたらしい。階段も駆け上がっていく。還暦も近いというのに。私はスーパーマーケットに行けば少ない買い物であっても必ず買い物カートを押す。つかまると楽だからだ。腰痛のため、落した小銭を拾つのに苦勞する。階段はなるべく使いたくない。体力テストの前に健康診断が必要だ。とほほ。

現在日本人の平均寿命は女性で87歳、男性で80歳。世界一長生きなのだ。今はそれが普通であると思つが、昔々縄文時代のころヒトの平均寿命はわずか20歳前後だった。長い時間をかけて江戸時代に30歳。昭和20年ころやつと50歳、その後これがぐんと延び、先ほどの数字となる。つまり戦後から平成までに実に30年以上も日本人の寿命は延びているのだ。食糧供給が安定し栄養豊富となったことや、インフラが整備され安全で衛生的な環境に暮らせること、そして何より医療の発達により我々の寿命は飛躍的に延びたのだ。

もし現代人がタイムスリップして原始時代に引き戻されたら、生きて行くことは困難を極めるだろう。私達は長寿となったが、それは人工的に作り出されたモノやテクノロジーや制度の中でのことであつて、ひとり野生では生きる知恵も力もない。エサの心配がなく、医療も整い、捕食される恐れも無いからだ。我々人間も彼らと同じように安全なオリの中で暮らしていると言つても良いかもしれない。

ヒトが長生きになるのはめでたいことだが、少子化で人類史上初の超高齢化社会を迎えている。日本の65歳以上の高齢者の数3514万人。総人口のなんと27.7%を占める。今後社会保障費が増大していくのは間違いない。であれば若い世代に頼ることなく高齢者は元気で楽しく我が道を生きようではないか！筋肉を使い、頭を使い、生涯現役をつらぬこう！たとえ体が不自由でもその知識や経験は何事かに活かされるはずだ。日本を取り巻く情勢が物騒な今、平和の尊さを身をもって知るのはお年寄りである。今こそ高齢者パワーを発揮しよう！長寿は日本の財産であり誇らしいことなのだ！



おいらーく

# 9月行事内容と10月行事予定


## 平成 29 年 10 月 行事 予定

## 平成 29 年 9 月 行事 内容 と イベント 風景

平成 29 年 10 月 行事 予定

平成 29 年 9 月 行事 内容 と イベント 風景

せんり	<ul style="list-style-type: none"> <li>○買い物レク</li> <li>○誕生会</li> <li>○D Tソナスセッション</li> </ul>
うらら伏古	<ul style="list-style-type: none"> <li>○11日 外食レク</li> <li>○中旬 一丁目カフェ</li> </ul>
Coco東雁来	<ul style="list-style-type: none"> <li>○10日 喫茶「ココよ」</li> <li>○19日 ランチへGO</li> <li>○24日 衣類訪問販売タケイ</li> <li>○29日 開設記念</li> </ul>
東雁来式番館	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第1・第3(水) パン工房 ひかり さん</li> <li>○11日 外出レク とんでん</li> <li>○23日 衣類訪問販売タケイ</li> </ul>
Coco元町	<ul style="list-style-type: none"> <li>○外食レク</li> <li>○出前カフェ</li> <li>○映画鑑賞会(数回実施予定)</li> <li>○笑いヨガ(数回実施予定)</li> </ul>
元町式番館	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4日 お月見お団子作り</li> <li>○10月中旬 リース作り</li> </ul>
えくぼ東	<ul style="list-style-type: none"> <li>○誕生日会</li> <li>○もみじ狩り(北海道神宮)</li> </ul>
えくぼ元町	<ul style="list-style-type: none"> <li>○紅葉狩り 日程は調整中</li> </ul>
えくぼ&パープル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○誕生会</li> <li>○紅葉外出レク</li> </ul>
グループホーム夢	

<ul style="list-style-type: none"> <li>○13日 敬老・誕生会</li> <li>○20日 工作</li> <li>○27日 1丁目カフェ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日 オータムフェスタ</li> <li>○13日 敬老会</li> <li>○20日 一丁目カフェ</li> <li>○28日 秋の防災訓練</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○26日 おとめのつどい主催 第22回朗読会</li> <li>○29日 ランチへGO 長沼ジンギスカン「成吉」</li> <li>○29日 衣類訪問販売 「猫目」さん</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○25日 デザートツアー「太郎茶屋かまくら」へ</li> <li>○第1・第3 水曜日 パン工房 ひかり さん来所</li> <li>○買い物支援</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日 オータムフェスタ</li> <li>○4日 カンテレコンサート</li> <li>○13日 出前カフェ</li> <li>○映画鑑賞会(3回実施)</li> <li>○笑いヨガ(20回実施)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日 オータムフェスタ</li> <li>○8日 収穫祭</li> <li>○18日 敬老の日ビンゴ大会</li> <li>○8・22日 移動販売</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○敬老会</li> <li>○収穫野菜で調理レク</li> <li>○社会化見学</li> <li>○カレーライス作り(サテライト)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日 オータムフェスティバル</li> <li>○4日 カンテレコンサート</li> <li>○18日 敬老会</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○3日 オータムフェスティバル</li> <li>○21日 敬老会</li> </ul>	

### 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。