

星の夢百聞

～ 第 156号 ～

発行日:2019年2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

平成31年 新春 おいらーく 新燃会

平成31年1月11日(金) ホテルモントレーエーデルホフ札幌にておいらーく新燃会が行われました。御来賓を含め総勢190名の職員が参加し盛大に開催されました。

始めに星野代表による、今年のおいらーくの各事業所への熱い思いの言葉を頂き、職員一同今年一年また大いに頑張る意欲がわいてきました。

その後乾杯、宴会と続き普段顔を中々合わせない事業所の職員や御来賓の方々との交流を深めました。

余興では、てんやわんや本町の小池さんの毎年好評な弾き語りにとりとし、えくぼ元町メンズ6による錯覚ダンスで手拍子も自然と出て大喝采。恒例の事業所対抗別 参加者から集めた百円争奪ゲームはトーナメント方式で風船早割り競争スリッパラリー、新聞紙ジャンケンと進み最後に勝抜いたのは、えくぼ東雁来チームが優勝しました。いつもは見られない他の職員の大はしゃぎや大笑いしている意外な様子もありで大変盛り上がりました。

すぐさま抽選会と続き、今年は錦織とナオミの華麗なパフォーマンスに会場大笑い。ダイソンの掃除機、スチームオープン等豪華景品に当たった職員は大喜び。松田部長が「45!」「45!」と自分の持っている抽選番号を叫び、本当に45が出た時は鳥肌が立つほど!さすがの部長もビックリし、ご自分で引き直し他の方に譲られました。最後に2019年度版おいらーく音頭を会場皆で大合唱しお開きとなりました。

今年度旋風会メンバーの方は何ヶ月も前より準備等や新燃会開催の間も終始進行等お疲れ様でした。ありがとうございました。

旋風会会長 道下



三 新年!今年も熱く燃えていきましょう!! 三

第13回おいらーく歳末ジャンボ宝くじ報告!

今年の年末ジャンボ宝くじは生きがいサロン東雁来で開催しました。14時からの発表でしたが、1時間も前からまだかまだかと券を持ち抽選場所の椅子に座り待たれていました。抽選が始まる前に文字の並べ替えゲームを少し行いました。皆さんすぐに答えられ雰囲気は和み、いざ抽選。

クジを引く人の手をじっと見て、番号が発表されると自分の手の中にある券を見て「あった、あった」と大きな声が聞こえると周りからも歓声が聞こえてきました。抽選番号がどんどん読み上げられると色々な場所から「あった」の歓声が聞こえ、椅子から立ち上がり踊り出す方までいました。一等の景品は電気ストーブでした。一等を当てられた利用者さんは、おもてなし賞もあたっていただき「こんなにもらうていいんですか」とビックリされ「今年はいいい年になりそう」と喜ばれていました。後日「早速開けてみました。春先、秋口に使おうと思っていました」とお話しされていました。

今回も当たらなかった方たちには残念賞まであり、大喜びでした。残念賞はサバの味噌煮缶詰でした。あつた利用者さんに良かったですねと声をかけると大きな声で「私、サバ嫌いなのです」と一瞬の間があつてから会場にどつと笑いが湧き上がっていました。抽選会場に選ばれた時、職員で盛り上げていくこうね」と話し合っていました。職員が盛り上げるまでもなくくらい真剣に、また楽しまれています。

サマージャンボ宝くじも生きがいサロン東雁来で行えたら良いなと思えるほど楽しめたひとときでした。



★大盛り上がりの抽選会でした★



新春！2019年 今年は
イノシシ年！
今年の干支占い



干支	生まれ年	今年の運勢
亥 (いのしし)	昭和22年 (丁亥) 昭和10年 (乙亥) 大正12年 (癸亥)	まさに攻めの姿勢を貫くことによって大きく人生が展開していく時期となっています。もちろんそれに伴いプレッシャーやある種の抵抗力も出てくることはありますが、これに負けずに向き合う事によって大きく自分自身の成長を促すことも出来ますし、またあなたにとってより良い環境が整うということも言えるのです。
子 (ねずみ)	昭和23年 (戊子) 昭和11年 (丙子) 大正13年 (甲子)	後半あたりから非常に大きな勝負を打って出なくてはいけない流れとなっています。ここで勇気を持って取り込めるかどうかということが2019年以降の彼方の状況や運勢に大きな影響を与えられることは覚えておくと良いでしょう。
丑 (うし)	昭和24年 (己丑) 昭和12年 (丁丑) 大正14年 (乙丑)	様々なしがらみから解放されて、自分らしさを追求していく運勢となっています。やらねばならぬという義務感から解放されて、ストレスフルだった昨年の状況からはかなり解放されるので、非常に良い流れが来るといえることが言えそうです。
寅 (とら)	昭和25年 (庚寅) 昭和13年 (戊寅) 昭和元年 (丙寅)	良い意味で自己中になり、自分の感情に素直に行動に移すことによって、運勢が伸び上がっていく時期となります。自己中と言うと非常に気持ちがひける人もいるかもしれませんが、結果としてそれが人のためにもなるということ覚えておくと、躊躇がなくなって良いかもしれません。
卯 (うさぎ)	昭和26年 (辛卯) 昭和14年 (己卯) 昭和2年 (丁卯)	様々な出来事が起こりやすく、刺激的な一年になる運勢となっています。良く言えば変化が激しく上昇運にも乗りやすいということですが、悪く言えば忙しくなりすぎて自分自身が見失ってしまう可能性が高い一年と言えるでしょう。
辰 (たつ)	昭和27年 (壬辰) 昭和15年 (庚辰) 昭和3年 (戊辰)	全ての事を一旦リセットして、次の展開に進んで行くための準備期間ということが言えるでしょう。ある意味あなたにとってしんどい出来事や、辛い出来事も起こりやすい時期でもあるのですが、これを乗り越えることによって、あなたは一皮も二皮もむけることができ、大きく前進できると言えるでしょう。
巳 (へび)	昭和28年 (癸巳) 昭和16年 (辛巳) 大正4年 (己巳)	何か大きな出来事が起こるといわけではないのですが、小さな変化が数多く生まれる時期で、これが積み重なり年末頃にはかなり環境や状況が変わっている流れとなっています。
午 (うま)	昭和29年 (甲午) 昭和17年 (壬午) 昭和5年 (庚午)	非常にアップダウンが激しく、心身ともに疲労しやすい時期となっています。良い時期とそうでない時期の差が非常に激しくて、なかなか安心することができないので精神疲労が非常に大きくなることが予想されます。同時にあなたが予想もしなかった素晴らしく良いことも起こりやすい時期ということも言えるので、その点に関しては期待しても良いと思います。
未 (ひつじ)	昭和30年 (乙未) 昭和18年 (癸未) 昭和6年 (辛未)	ストレスがかかるせいか非常に感情がぶれやすく、喜怒哀楽が激しい一年になりそうです。すごく嬉しいことがあり喜んでいたら、急に激しい悲しさが襲ってきたりだとか、またとてつもなく難しい難題が降ってきて、こんなに感じだと思えば、あっという間に楽に解決先が見えたりだとか。そのようなことが頻繁に起こりやすい運勢となっているのです。
申 (さる)	昭和31年 (丙申) 昭和19年 (甲申) 昭和7年 (壬申)	積極的に行動しやすい運勢となっているので、良い方向へと運勢が展開しやすい時期となっています。これまで押し殺してきた自分の思いや、なかなか動きにくかった状況が好転していく時期となっているので、非常に楽しく、また自分の力を発揮しやすい時期ということも言えます。
酉 (とり)	昭和20年 (乙酉) 昭和8年 (癸酉) 大正10年 (辛酉)	仕事の面で非常に忙しくなってしまうので、プライベートを充実させるのは少し難しいかもしれませんが、その群青早雲に乗って行くこともできるので、とても充実した毎日を過ごせそうです。あなたがもし日々の喜びをプライベートに重きを置いているのであれば、2019年はちょっとりしんどい1年になるかもしれませんね。
戌 (いぬ)	昭和21年 (丙戌) 昭和9年 (甲戌) 大正11年 (壬戌)	新しい運勢のスタートのサイクルともなっているので、気持ちも新たに大きな発展が期待できる時期ということも言えるでしょう。新しい運勢に入るということで、これまでの延長線上で物を考えたりだとか、過去の成功体験をもとに計画を立てると、失敗する経験は高くなるのですが、ただ新しい発想を持ちながら、今まで撮ってこなかったようなアプローチ法を取ることによって、人生が大きく好転している可能性が非常に高いのです。



第45弾!

ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話

年が明け、早いものでもう1月が過ぎようとしている。光陰矢のごとしの思いは年齢を重ねるごとに強く実感する。加速度的に1年、1日が早くなっていく。幼少期は真逆だった。1日が永遠と思えるほど長く感じた。

時間の感覚は不思議なものだ。同じ時間なのに長く感じるとき、短く感じる時がある。

例えば楽しく夢中になっているときは時間の経つのは早い。逆に退屈でつまらないときは時間が経つのは遅い。衝撃的なことがおこったときや、深い悲しみに沈んだときには時間は止まったようにも思える。

つまりこの法則で言えば楽しい人生は短く、退屈な人生ほど長いことになつてしまう。だがそうならないのが時間の妙である。今現在感じている時間感覚は過去となつたとき変貌するからだ。喜怒哀楽含め感情を伴う出来事はしっかり記憶に刻まれるから思い出として残る。だからそんな思い出が多ければ多いほど過去を振り返ったとき充実していたと思える。そしてその人生の時間は長いものだったと感ぜられるだろう。

ところが現在の退屈な時間は過去となつたとき思いや出来事として記憶に残らないので、過去を振り返ったとき何か物足りないものになる。そしてその人生の時間は短いものだったと感ぜられるだろう。

物理的時間に対して、心理的時間とは気分や年齢に左右される相対的なものらしい。

時計は正確に時を刻む。しかしその物理的時間も決して一定の速さで流れているわけではないことが、あの天才アインシュタインによって証明されている。時間は速度によって伸び縮みするというのだ。アインシュタインの考えに基づけばタイムマシンも原理的には可能となる。光の速度(秒速30万km)の乗り物に乗れば、乗車時間1年で100年先の地球へ行けるそうだ。実際宇宙ステーションで長期過ごす宇宙飛行士はごくわずかだが未来の地球に帰還することになるらしい。ただしタイムマシンは残念ながら過去には理論的に戻れないようだ。だから親しい人たちときちんと挨拶をしてからタイムマシンに乗り込まなければいけない。残りどのくらいの時間があるのかはわからないが、貴重な限りある時間だ、大切に使う。ソファアールで横になってテレビを見ながらポテトチップスを食べるような怠惰な生活はやめよう。トイレでタバコを吸いながら新聞を読んだりするようなながら習慣もやめよう。だから飲んで居間の床で眠ってしまったとき寒くて痛い思いをする酒ももうやめよう。これらをやめることで儉約にもつながるし。まさに時は金なりだなあ・・・とほほ。

行事

書初めと神社建立!

小規模多機能型居宅介護 えくぼ東雁来

皆様、まだまだ寒い日が続く中いかがお過ごしでしょうか。「平成」最後の年となり、新しい時代が始まります。私たち、えくぼ東雁来職員一同：毎日元気に活躍しています。

元旦に利用者様と「書初め」を行い、筆を持ち好きな言葉や名前を書いて頂きました。書道の段を持つている方は流石に達筆で上手に筆を運んでいました。それから、なんととっても今年のお目玉は.....

えくぼ東雁来神社建立!です。昨年の12月中旬にある女性職員から「みんなで初詣したいから神社作って」と話がありました。さてどうやって作ろうかと悩んでいるうちに12月下旬。頭の中で設計図を書きダンボールで作りました。夜勤や宿直の合間に作業開始。利用者様にも着色のお手伝いをして頂き、何とか30日の夜に完成しました。

年明けから利用者様が代わる代わるお賽銭を入れ、鈴を鳴らしお詣りをしている様子を観てとても嬉しく思いました。



初詣



年末・年始おせちの競演!



CoCo元町

歳末は、昼食に海老天そば。夕食に刺身・茶碗蒸し。元旦は、朝食に茶巾蒸しとたらこ。昼食に雑煮・生酢・煮海老や数の子の盛り合わせ。(写真) 夕食にちらし寿司・そうめん汁。

2日は、朝食に昆布巻や蒲鉾、うに数の子。昼食にうま煮・黒豆。夕食にお赤飯・天ぷら。

3日間に渡り、いつもよりちょっと豪華な食事に皆様は喜ばれました。本年も宜しくお願い致します。



CoCo東雁来

大晦日の夜は恒例の握り寿司にしました。元旦はお昼におせちの盛り合わせ、夕食には写真のように天麩羅盛り合わせ、お赤飯で新年を祝い、2日の夕食には海鮮丼にしました。

1日おいての生のお魚でしたが、皆様、飽きるどころか喜んで召し上がりました。今年も宜しくお願い致します。



うらら伏古

年末は、以前より要望があった茶碗蒸しと共に刺身を提供し、年始白菜、赤飯と天ぷら盛り合わせを提供しました。量が少し多かったのですが、ほとんどの入居者様は完食しておりました。嬉しい限りです。



シーフロント 輝楽

輝楽の年越しはおせち料理です。栗きんとん、伊達巻、うま煮など、ほとんどが手作りで、昨年1年皆様お世話になりました。

そして元旦には恒例の握り寿司です。1人前20カン近くありましたがペロリと召し上がっています。皆様今年もよろしくお願いたします。



CoCo元町式番館

明けましておめでとうございます。式番館で主任をさせて頂く事になりました山下です。今年も宜しくお願い致します。お節の写真は撮り忘れてしまいました…ですが1年末はオードブルバイキングを実施し、元旦の夕食には、ちらし寿司を提供致しました。どちらとも御好評いただいて、次回も喜んでいただける様工夫したいと思っています。



CoCo東雁来式番館



クリスマスは、小さいながらイチゴとサンタさんが乗ったショートケーキ(笑顔一杯でした) 31日の夜は、恒例のにしんそばと、茶碗蒸し、刺身などで年越し、正月もこれまた、恒例のお重(一段ですが…)簡単なメッセージを添えて皆様が、少しでも喜んでくれる様子が、うれしい半月でした

グループホーム 夢

年越しは、やっぱりお蕎麦で締めくくりました。CoCo東雁来式番館提供のお料理で、喉越しの良い蕎麦とお稲荷さん、お刺身に茶わん蒸しとみなさん美味しく完食されました。お正月料理はお赤飯にお刺身、煮物など重箱に色鮮やかに敷き詰められ、これまた皆さん完食されていました。



CoCo東苗穂

12月31日は海鮮丼・茶碗蒸し・酢の物・お吸い物・水ようかん紅白に盛り付け…入居者様には好評のようで皆さんおいしかったよ!とってくださいました。

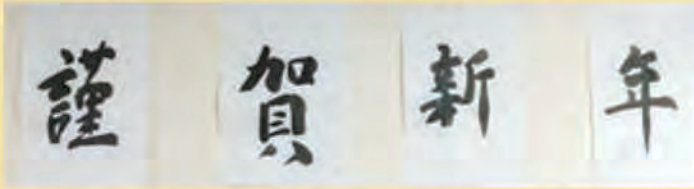


行事

介護付有料老人ホーム せんり
 新年の書初め



12月にせんりに入居したY様は、習字が得意とのことで書き初めをしてもらいました。展覧会にも出していたほどの腕前を持つY様です。「ずっと書いていないから下手なのに・・・」と言いながらも、「とめ・はね・はらい」を職員に教えてくれながら、すらすらと「謹賀新年」と書いてくださいました。せんりの食堂に掲示させて頂きました。その後、「おつくっただけど書かない」と言いながら年賀状を書いていました。



行事

デイサービスセンター てんやわんや
 外出行事
 「サツドラ買い物ツアー」

「サツドラ買い物ツアー」

デイサービスセンターてんやわんや夢では、1月の外出行事として、お買い物ツアーを企画しました。

行き場所は、昨年末にオープンしたばかりの『サツドラ東雁来店』です。隣には、サービス付き高齢者住宅のCOCO東雁来があります。

利用者さんからは、「そんな、薬局なんかに行っても、何も買うものないしよー！」などの声が上がっていました。意外や意外、生活衛生品や医療品の他に、肉や鮮魚、野菜や果物と他のスーパーにひけを取らない品揃えに利用者さんもびっくりしていました。

店内の通路も広く、カートでゆっくり歩行する事が出来て、自分のみたくいものを自由に見て回られました。最後に会計を済ませると、他の方の買った物を見て「それ、美味しそうだねー！私も欲しい」と、もう一度戻って買いに行ったりと、少し興奮気味に買い物をされている様子でしたが、何はともあれ、みんなキラキラの笑顔で買い物をすることができました。



品揃え抜群のサツドラ!

海道の「いつも」を楽しく



特集! 人間万事塞翁が馬



似顔絵作:松田 郁美

Gさんは昭和26年、函館市杉並町で5人兄妹の二女として生まれます。面倒見の良いGさんは小学生の頃、近所の美容室の娘さんの子守りをしてお小遣いをもらい、妹さん弟さんにお菓子を買ってあげたそうです。中学時代に「両親を亡くし、中学3年生の時妹さん弟さんと3人での施設での生活が始まります。

施設入所初日Gさんは友人宅へと施設を抜け出します。抜け出す:連れ戻される。を繰り返したGさん。中学卒業後妹さん弟さんに仕送りをするのに時給の高い喫茶店などの勤めを数年したそうです。妹さんが就職したのが古平町の福祉施設。妹さんの紹介でGさんは厨房職員として勤務します。

その後古平町から小樽市内の福祉施設に職場を移します。施設に入所している子供たちの旅行の引率で沖縄・箱根・青森・浅虫温泉などに行かれたそうです。楽しい同僚、信頼ある上司に恵まれ充実した毎日を過ごしていました。64歳の2月3日節分、勤務先から帰宅をして夕食が終わった21時ころ倒れ、翌日出勤をして来ないため同僚が自宅を訪ねると倒れているGさんを発見し緊急搬送され右被殻出血と診断されます。小樽には家族がいなく妹さん夫婦がいる札幌の病院に転院します。退院と同時にCOCO元町式番館に入居されます。左麻痺が残る車イスでの生活になりましたが、1階えくぼでの活動として調理師の経験を活かし「オレンジ白玉・ソーメンチャンプル・アップルパイ」を作り利用者様に振舞っています。女性入居者最年少Gさんは仲の良い入居者さんからは「キャンディちゃん」と呼ばれ、いつも輪の中心でおしゃべりをしています。これ

からもみなさん
を和ませて下さ
い。

■好きな歌

「ラブユー東京」

理由 .. ボー

カルの三条正人

さんのファンなの
で..

DTってなーに? ダイバージョナルセラピー

足湯でポカポカ♪



元町式番館では、寒い冬を乗り切るために足湯で温まって頂くことにしました。開所して2年が経った現在、入居者の8割が女性でお話好きの方が多く、横の繋がりもしっかりしています。男性は個々で活動する方たちで、食事の際にはほんの少しの会話です。その中で男性入居者Hさんは、食事、リハビリ以外は居室でテレビを観て過ごされています。足湯を切っ掛けに他の入居者様とコミュニケーションを取って頂こうとアプローチを始めました。Hさんに足湯の話をする、「冷え性で、いつも足が冷たくて...いいね、温まるね」と言われ「訪問リハビリが終わった後に、足湯で疲れを取りましょう」と約束。リハビリ終了後にお声掛けをすると「どこで?」とスツと立ち、楽しみにしていた様子。入浴剤をチョイスして、同じテーブルで食事をしている入居者様と男湯の始まりです。「昔は鹿の湯や十勝川温泉にも行ったよ」と色々思い出話をしてくださり、お話好きな一面を発見。「次回は混浴だね」と笑って15分間の足湯は終了。足湯で温まり「気持ちいいね」と笑顔で何度も言ってくれたHさん。また、笑顔を見られるように、色々とレクリエーションを考えアプローチを続けていきたいと思えます。

元町式番館 安齊



あなたまるね〜



おいらーく

1月行事内容と2月行事予定

平成31年2月行事予定

平成31年1月行事内容とイベント風景

平成31年2月行事予定

平成31年1月行事内容とイベント風景

せんり	○節分 ○ダイバーショナルセラピーセッション
うらら伏古	○2日 節分行事 ○中旬 餅つき行事
Coco東雁来	○1日 豆まき ○26日 ランチへGO
東雁来式番館	○買い物支援「ザ・ビッグ」 ○訪問販売「7イレブン」 ○余市の買い物屋さん
Coco元町	○節分 ○バレンタイン
元町式番館	○節分
えくぼ東	○節分 ○バレンタインチョコ作り
Coco東苗穂	○節分 ○出前カフェ ○わくわく広場
ホームグループ	○節分 ○誕生会
銭函お散歩カフェ	○2日、16日 趣味の会 ○26日 認知症カフェ ～二胡演奏会

○編み物教室	
○1日 うらら神社参拝 ○2日～3日お正月遊び ○24日アイスクャンドル	
○元旦 カラオケ大会 ○8日 喫茶「ココよ」 ○22日 ランチへGO カフェ「ヴォイズ」 ○25日 衣類の移動販売会 「ブランシュ」	
○7イレブン ○余市の果物屋さん ○お正月メニュー	
○正月行事 ○餅つき大会	
○正月行事 ○餅つき大会	
○1/1～初詣（えくぼ東雁来神社） ○1/1 書初め ○1/22 23 調理レク(サテ)	
○餅つき大会 ○わくわく広場	
○誕生会 ○お正月	
○7日 子ども将棋教室(冬休み企画) ○26日 大道芸～皿回し、紙芝居	

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。