

星の夢百聞

～ 第 180号 ～

発行日：2021年2月1日
発行：有限会社 おいらーく
札幌市東区東苗穂9条3丁目1-40
発行人：星野 二三江

星の夢百聞が創刊15周年を迎えます！

おいらーくが少しずつ、大きくなる時、星の夢百聞は、その成長を見守るように、職員の活動をご利用者様、ご家族に発信し続けてきました。

毎号、職員言葉で各事業所の四季折々の行事、仮装を競うお祭り、カラオケ大会などの会場でのご利用者様の様子を描写してきました。365日3食を担っている配食事業部は、工夫を凝らしたおせち、ひな祭りの料理コンテストの写真で出来栄を競っているようすを伝えてくれました。

沢山の方々の、星の数ほどの夢と思いの言葉に耳を傾けて、記事にしてもらいたくて、命名した星の夢百聞は、回を重ねるごとに塗り絵、クイズ、自己紹介、色々な記事が紙面を飾りました。似顔絵とその方の歴史が書かれた「人間塞翁が馬」は毎月、休む事なく写真から似顔絵を描いてくださる齊藤郁美さんに感謝です。私の母の葬儀の祭壇に穏やかな笑顔で母の人生を語ってくれていました。

そして、是非、皆さんにおいらーくが、力を入れている研究発表会、道外研修が、掲載される記事はが全職員の励みとなってきました。古い写真を振り返ってみると写真の中には、病気の為に旅立った職員の笑顔がはじけていて、泣きそうになりました。役職者だった彼女の残した、介護へ愛と誇りは今も私たちが支え守っています。

最後に1人で企画、紙面の割り付けを考えてくださる松田統括部長、よく頑張ってくださいました。ありがとございます。淡々と作ってくださいるので、当たり前前になつていきました。15年、180号作り続けてくるのは、大変な事もあったと思います。これからも、次世代を育成しながら、おいらーくの頑張り発信してください。皆さま、星の夢百聞をよろしく願います。



代表 星野二三江

祝

星の夢百聞創刊満15周年

星の夢百聞創刊満15周年おめでとうございます！

私は現在、おいらーくの本部にて毎月の星の夢百聞を隅から隅まで読んで大変楽しませてもらっています。が、初めて知ったのは10年くらい前のことでした。当時相談業務をしていた私は、訪問先のココ東雁来の壁に少しずつ増える似顔絵を見て、これはどなたが描かれているのだろうかという疑問が湧き、聞いたところ星の夢百聞に掲載されていると知りました。それ以来、毎月の楽しみとなりました。

バラエティーに富んだ内容に、おいらーくの取り組みを知り、おいらーくの事業拡大とともに、毎月の報告もどんどんボリュームが大きくなり、読み応えも増えています。

私は小規模多機能に従事していた際に、人間万事塞翁の原稿を担当することになり、ご利用者様にインタビューをし、原稿を作るという作業に携わったことがあります。ご利用者様、ご家族様とともにこれまでの生活を振り返り、ご苦労話を伺いながら原稿を書かせて頂き、紙面に載った素敵な似顔絵にご本人様も顔をほころばせ、何度も紙面を読み返されている姿、何よりの宝物になりましたと言われていた言葉が今でも思い出されます。

職員にとつても、ご利用者様にとつてもかけがえのない思い出の一コマをしっかりと描き続けているこの星の夢百聞は、着実に「おいらーく」の歴史の申し子であり、職員の愛情と想いが目いっぱい詰まっています。

この素晴らしい歴史ある伝統は、この先も変わらずに続いていきますし、続けていかなければなりません。この節目に携わったことを心から感謝いたします。今後ともご愛顧どうぞよろしく願います。



総合相談室 室長 小林 朋恵

今回は…星の夢百聞の懐かしい記事をご紹介!!

復刻版特集

No.1
★写真★

今の今田センター長からは、
想像もつきません!



二星野理事長



若かりし頃の
寺本統括



星野代表も若かった!



小原
センター長



相田さんのピンキーは
そっくりでした…!



介護員
左藤麻衣

過去を振り返って...



復刻版特集

No.2
★ぬりえカレンダー★

過去の「星の夢百聞」では毎月塗り絵カレンダーを載せていました。利用者様に塗っていただき、コンテストも行いました!

私だけのぬり絵カレンダー

1年間、星の夢百聞にぬり絵カレンダー掲載予定です!
行事予定の書き込みや少し色をいれて頂いたら幸いです。



第2回ぬり絵コンテスト



第2回ぬり絵コンテストの課題は、ゴッホの「星月夜」。

この作品は、ゴッホが神経発作のためにサン・レミのカトリック精神病院に入院していた際に描かれた晩年期の傑作。星降るような空を創造したいと自身が投書した手紙の中でも語っているゴッホが、それを表現した象徴的な作品である本作の最も印象的な、渦を巻く暗雲やその中で光を放つ月の表現は観る者に強い印象を与える作品です。

今回も各事業所から多数の応募を頂きました。厳正な審査の結果、生きがいサロン東雁来の池●邦●さんとパープルロード元町の石●三●子さんが大賞に選出されました。



池●邦●さん



石●三●子さん

【審査評】

夜空の青の中に、いろんな色が含まれて夜空の深みを増している感じがしました。全体的に淡い感じの神秘的な絵になったと思います。空に近い遠くの山々の色が黄色がかっていることで、月や星の光を浴びているように見えますよ!

【審査評】

ペンでしっかり色をのせることで、彩やかな画面に仕上がっていると思います。夜空の黄緑・青・赤が引き立って目を引く作品であると思います。

過去を振り返って...

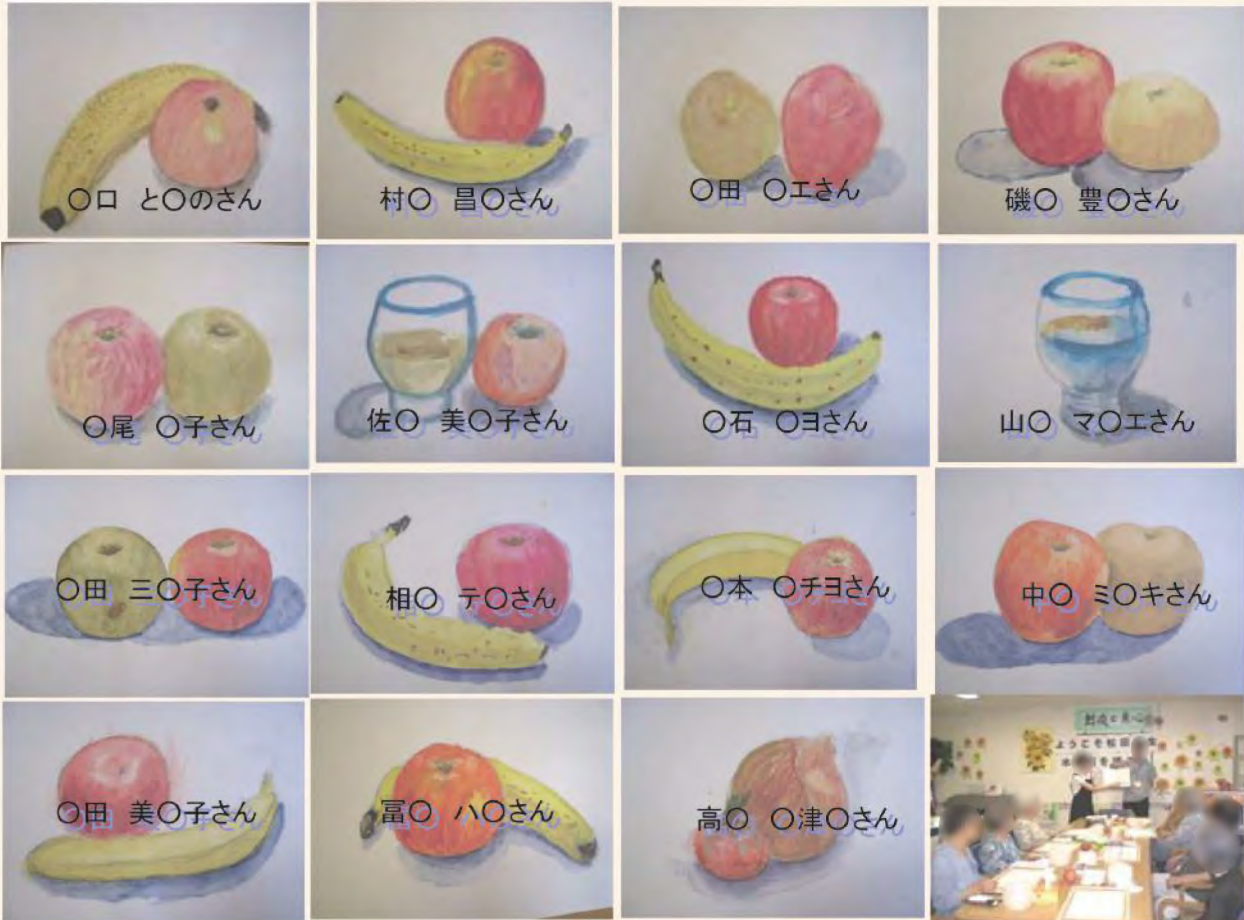


復刻版特集

No.3
★レク報告★

各事業所で行われたレクリエーション等もご紹介！
この回では水彩画体験レッスンを行いました。
皆さんとてもお上手でした！

生きがいサロン元町 水彩画レク利用者さん作品一覧と風景



作品完成記念写真

製作風景写真



初めての企画「水彩画を描こう」と題して本格的に講師を招いて行いました。
当初は1時間が限度と考えていましたが、皆さん、真剣で2日間とも2時間半行いました。私たちの思い込みで高齢者は1時間が限度とっていましたが、本当に楽しく、本格的に講師の先生を招いて行う「レク」においては、時間は問題でないと感じました。今後も、定期的に行って行きたいと思っています。又、水彩画だけではなく陶芸、油絵、工芸など色々な分野のレクを利用者様の希望等を聞いて本格的な活動も必要と感じました。
松田先生ありがとうございました。

利用者様の声
水彩画は生まれて初めてでした。先生が優しく教えてくれて、思った以上の出来栄えだったと思います。とっても楽しかったです。 M・Y

過去を振り返って...



復刻版特集

No.4
★人間万事塞翁が馬
健康豆知識★

現在も続いている「人間万事塞翁が馬」！
旬の食材などを紹介する「健康豆知識」といった役立つ
情報も満載でした！

特集！ 人間万事塞翁が馬！



とてもお元気な九十三歳
趣味はスポーツ観戦

Uさんは、大正六年東京の麻布で二人姉妹の次女として生まれまされた。ほかに3人の兄弟がいたようですが、幼くして亡くなったと聞いたそうです。
父親は馬を五頭くらい飼って運送の仕事をしていたため、Uさんは母親と一緒に馬の世話をしていたそうで、あの頃は楽しかったねえと懐かしそうに話されます。東京では製薬会社に勤めていたのですが、戦争を機に二十三歳くらいの時に姉が住んでいる北海道に母親と一緒に移住してきました。北海道にもアメリカ人が来ると噂になり、怖くて家から出られなかったそうです。北海道では靴を製造する会社に勤め、陸海軍の靴の製造に携わっていました。ある日の昼休み、天皇陛下の終戦を告げる話があり、その後会社の人も次々に仕事を去っていきまし

その靴の製造会社の方の紹介でご主人と知り合い、二十四歳で結婚。ご主人は炭鉱で働いていたので、炭鉱事故の話も聞きたびに辛い嫌な気持ちになつたそうです。
子供さんは男の子が一人でしたが、ご主人が長男だったため、ご主人の親・兄弟・甥や姪と一緒にの生活でとても忙しく大変だったよと話されます。
ご主人が七十代で亡くなられてからはずっと一人暮らしで、近所の公園で子供たちが野球やサッカーをしているのによく見ていたのもあり、今でもテレビで野球・サッカー・相撲・ゴルフなどスポーツを見るのが好きなのだそうです。
趣味は、昔は編み物が好きでしたが、今はテレビを見ているのが一番楽しいといわれ、Uさんの部屋からはよく笑い声が聞こえてきます。
せんりでの生活はどうですかと尋ねると、「この人はみんないい人だし、息子は遠いけれどよく来てくれるし、今が一番いいかもしれないよ。息子がしっかりしているから何も心配ないからね」といつものように大きな口を開けてケラケラと笑われました。
(取材・高津ケアマネー ジャー)

「編集後記」

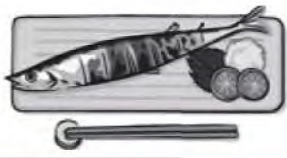
今年九十三歳になったばかりのUさんは杖も使わないほどお元気で、他の入居者さんと一緒にフロアのゴミをまとめ、私たちが出勤する頃に外のゴミ箱に捨てに来てくれます。集団生活は色々な方がいて大変なこともあると思いますが、「余計な事は言わず、細かい事は気にしない」というUさんの性格に救われています。元氣な笑い声を聞かせてください。

「息子さんより」
長い人生を歩んできたなか、確かに『ひとり』という期間が長かったかもしれません。その間にリフォーム詐欺にあったこともありました。しかし、その人生をサポートしてくださった方々がたくさんいた事が母にとって幸いだったと思います。今は「せんり」の皆様、かつては近所の皆様。九十三歳になった今、生きていて毎日が楽しいと思えるのであれば、まさに『長寿』。下の字は『寿』ですから、めでたいことです。

健康豆知識

豆知識

9月に入ってめっきり涼しくなりました。いよいよ秋刀魚の登場です。今年は秋刀魚もお安く手に入ります。嬉しいですね。そのうえ秋刀魚には良質のたんぱく質と貧血に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。豊富に含まれているDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにし、コレステロール値を下げ、脳細胞の働きを良くしてボケを防ぐ効果がありますし、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮するタウリンも豊富！いいところだらけです！ただ、秋刀魚の薬効は脂にあるので焼く時、脂を落とさないように注意して焼いて下さい。



From せんり 大藤 H18.9.21

過去を振り返って...



復刻版特集

No.5
★誕生日祝いと脳トシ★

その月の誕生日の方へのお祝いの言葉と豆知識。
空いた時間にできるクイズは脳を活性化するトレーニングとして役立てていただきました!

お誕生日おめでとうございます。

十二月
しわす
師走

平成19年度も最後の月になり、一年を締めくくる忙しい時になりました。旧暦でいう「師走」という言葉にも、語源については、年末で皆忙しく、普段走らない師匠（僧侶）さえも忙しく走り回る月だからという解釈が一般的なようですが、面白い呼び方もありゆったりと春が来るのを待つという意味から「春待月」とか「極月」「暮古月」などの呼び方もあるようです。

さて、今月生まれの当社利用者さんは、「おいそがしい派」でしょうか「ゆったり派」でしょうか・・・

どちらでも結構ですが、インフルエンザやノロウィルスにはご用心・ご用心をお願いする次第でございます。ここで1句

師走とて からだあつての 望年会

(有)おいらーく 代表 星野 二三江

12月の誕生石(ターコイズ)

ターコイズは、別名「トルコ石」とも呼ばれています。空の色のような青色や、透明な水のような青緑をしたターコイズは、古代エジプトやギリシャ、ネイティブアメリカンにも好まれていた宝石でした。



12月の花(ポインセチア)

- ・アメリカの駐メキシコ大使のポインセット氏がメキシコで発見し、アメリカ帰国後に紹介して広まったことから「ポインセチア」になった。
- ・別名「猩猩木」(しょうじょうぼく)。
- ・花言葉：聖なる願い



脳内活性化のために皆さんチャレンジ!

答えは、すぐ下に

問題1)

逆計算答えと算術記号の出題。
?のところに数字を、また□のところに記号をいれてください。

- ① $? \times 6 = 48$
- ② $6 \square 2 \div 3 = 4$
- ③ $2 + 1 - 6 \div \square = 2$

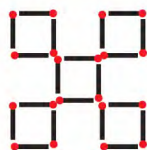
問題2)

次の□に漢字を一字入れてください。

北本 □ 九

問題3)

マッチ棒を3本動かして同じ大きさの四角形を7つつくりなさい。



問題4)

AチームはBチームに7点差で勝ちました。
AチームとBチームの得点合計は17点です。
Aチームの得点は何点ですか。



過去を振り返って...



復刻版特集

No.6
★サマフェスと詩★

毎年おいらーくのサマーフェスティバル予告記事と朗読用の詩を載せていました。是非声に出して読んでみてください！

2008年まで、弊社事業所である介護付有料老人ホームうらら伏古がある伏古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を、今年から東雁来ケアサポートセンターに場所を移し、おいらーく 全事業所あげて行うことになりました。入居者様、利用者様、ご家族様そして町内会の皆様、是非おこしく下さい。

当日は、右記ポスターにありますように青年達の和太鼓演奏、潮踊りなどの他に、事業所対抗の腕をふるったラーメン王決定戦（ちなみに、ヘルパーステーション華：炎のジャージャー麺、せんり：昔懐かしい三丁目の夕日塩らーめん、CoCo東雁来：中華風小娘（クーニャン）醤油ラーメン、うらら伏古：特製味噌ラーメン）などのイベントがあり、また各事業所からの模擬店や、職員が紅白に分かれての運動会を企画しております。

応援合戦を含め楽しい会になると思います。また、当別町農家と地産地消を取り組む一環として、サマーフェスティバルで朝どれ野菜の即売会も開催予定です。ふるってご参加ください！

『曾根崎心中』

近松門左衛門

此の世のなごり。夜もなごり。死に行く身をたとふればあだしが原の道の霜。一足づつに消えて行く。夢の夢こそあはれなれ。あれ数ふれば暁の。七つの時が六つ鳴りて残る一つが今生の。鐘のひびきの聞きをさめ。寂滅為楽とひびくなら。鐘ばかりかは。草も木も空もなごりと見上ぐれば。雲心なき水のおと北斗はさえて影映る星の妹背の天の河。梅田の橋を鶴の橋と契りていつまでも。我とそなたは女夫星。必ず添ふとすがり寄り。二人が中に降る涙川の水嵩もまさるべし。

この度、鍛え抜かれ、滋養にみちた言葉を暗読・朗読すると身体が丈夫になる。をテーマに齋藤孝さんの本から文章を抜粋しました。是非、日本古今の名文を声に出してお読みください

おいらーく

1月行事内容と2月行事予定

令和3年2月行事予定

令和3年1月行事内容とイベント風景

令和3年
2月行事予定

令和3年
1月行事内容とイベント風景

せんり	○誕生会 ○節分
うらら伏古	○4日 節分
Coco東雁来	○10日と25日 訪問美容室 ○節分
東雁来式番館	○2日 豆まき ○18日 余市の果物屋 ○24日 セブンイレブンさん 訪問販売
Coco元町	○節分 ○誕生会
元町式番館	○季節行事
えくぼ東	○節分 ○お誕生会
東苗穂	○節分
ホーム夢	○節分
銭函お散歩 カフェ	○20日 趣味の会 *集中対策期間のため 2月15日まで営業自粛します。

○福笑い	
○2日 書初め ○21日 縁起物をつくろう	
○訪問美容室	
○7日 七草がゆ ○21日 余市の果物屋さん訪問販売 ○27日 セブンイレブンさん訪問販売	
○正月 ○誕生会	
○1日 甘酒作り ○17日 ボーリング大会	
○書初め ○初詣	
○お正月 いつもよりちょっぴり豪華な食事と入居者様 笑顔で穏やかな新年を迎えることができました。	
○お正月 ○鏡開き ○誕生会	
○16日 趣味の会 ○30日 認知症カフェ 認知症について学ぼう!	

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。