星の夢百聞

～第166号～

発行日：2019年12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

東雁来ケアサポートセンター開設11周年記念！祝

11月17日、ＣｏＣｏ東雁来ご入居様、デイサービスセンター「生きがいサロン東雁来」ご利用の皆様と、東雁来ケアサポートセンター11周年を祝って、お食事会を開催いたしました。前ホーム長の高橋副部長に出席いただき、大いにその場を盛り上げて頂きました。

朝早くから、厨房職員はお弁当を作ってくれました。生チラシ・海老天などの揚げ物・煮物・果物・甘味・ローストビーフなどが入っておりました。皆様、お味はいかがだったでしょうか・・・

それぞれのグループに分かれて、ビールを美味しそうに飲まれ、和気あいあいになっているテーブル・会話を楽しまれているテーブル・一生懸命に箸を進めているテーブル等々、幸せな時間を、お過ごしいただきました、抽選会では、デイサービスの小原センター長がくじを引き高橋副部長が番号を発表！会場からは『当たった』の喜びの声が飛んでいました。中には　ここ4年間抽選に当たったことが無いと話されていた入居者様も。次回は当たるといいですね！心よりお祈り申し上げます。

これからも住宅での日々の生活を安心して快適に過ごしていただけるように職員共々努力してまいります。

（山田　智恵子）

COCO東雁来ホーム長　山田 智恵子

私の事業所自慢

第1回目 デイサービスてんやわんや夢

光栄なる第1回目との事で、私の自慢は、デイサービスセンターてんやわんや夢の庭です！！

フロアーの窓に面しているので四季折々、風景をたのしむことができます。春は、桜の木や梅の木が桃色になり、お花見ができます。夏は、ラベンダーやマリーゴールドなどの紫や黄色、ピンクの花が咲き、色鮮やかに賑わいます。日差しの暑い日は東屋の下で、花を眺めながら、お茶会をしています。庭の一画では家庭菜園もしました。トマトや枝豆を利用者さんと一緒に苗から育てて、水やり、収穫をします。そして最後に枝から豆を外して、3時のおやつの時間に出来栄えの確認をします、「美味しいねー！、もっと食べたいねー！来年はとうきびや南瓜も植えると良いねー!!」と話が盛り上がります。

私、個人的には、秋の紅葉の時期が大好きです。お天気がいい日は、紅葉の赤やオレンジが反射してとてもきれいで、どこの観光地よりもきれいだと思っています。今年は、利用者さんのご家族が、お化け南瓜を飾ってくださいと持ってきてくださり、皆でハロウィーンっぽく顔を付けて記念撮影もたくさん撮りました。利用者さんのなかには、「これ、いつたべるの？！」と数名の方が訊きに来られましたが、残念ながらこれは食用ではありませんとお応えするとガックリと肩を落とされる方もいました。冬は、真っ白で、時々キツネ?が通り利用者さんをびっくりさせます。

本当に、この庭のおかげで、利用者さんの活動の幅も広がり、これからも、新しい事に挑戦できたらいいなと思っています。

お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください!!　（芝木　恵）

新設！

銭函ケアサポートセンター 建設状況報告

現在、令和2年春にオープン予定の銭函ケアサポートセンターの建築が、急ピッチで進んでいます。

現在のシーフロント輝楽を移転する形で建設されるこの建物の住所は、ラルズマート桂岡店にほど近い銭函1丁目、住宅型有料老人ホームとして木造2階建、全47室と、今までの約3倍の部屋数となります。独立した厨房を備え、1・2階各々に食堂を配置しており、浴室は一般浴槽とミストシャワー入浴の2つを設置した、広々と開放的なものとしています。また、居室すべてにトイレ、洗面所、クローゼット、物干しがつきます。併設事業所は訪問介護事業所サポートユアライフ、居宅介護支援事業所ケアプラン銭函です。

オープンと同時期に、訪問介護事業所サポートユアライフが定期巡回・随時対応訪問介護看護事業を開始します。このサービスは小樽市では3番目、銭函では初のサービス提供です。

来年の春に向けて、職員一丸となって準備を整えています。内覧会なども計画していますので、乞うご期待！！です。（鈴木　直文）

定期巡回

ヘルパーや看護師が定期的に利用者宅を巡回し、介護や看護を行います。

随時対応

予め利用者の状況などを把握したうえで、利用者またはその家族からの通報を受け、専門知識を持ったオペレータースタッフが電話での相談に随時対応し、随時訪問が必要かどうかを判断します。

随時訪問

オペレーターからの要請を受けたヘルパーや看護師が訪問し、計画にない随時の訪問介護や看護サービスを行います。

住宅型有料老人ホーム CoCo 輝楽
ホーム長　鈴木 直文

CoCo元町弐番館

温か～い かぼちゃスープの話

ついに雪も降り始め、冬が始まったという季節になってきました。そこで、あったかいスープを作って温まろうと、入居者の皆さんでスープ作りをおこないました。今回はかぼちゃのスープを作る事に…。改めて調べてみると、かぼちゃの栄養効果がすごい事がわかりました。代表的な栄養素はβカロチンとビタミンのようですが、他にもカルシウム、鉄分、カリウムとバランスよく栄養素が含まれているのだとか。βカロチンは免疫力を高める効果があるので風邪予防にもなります。なので、冬至にかぼちゃを食べるのは風邪予防の意味もあるようですね。また、食物繊維も豊富なのでお通じにも良いです。そんなかぼちゃのスープを作って温まる事にします。

① かぼちゃを切って、種をとる。
② さらに小さいサイズにカットして、皮も切り落とす。
③ 少量の水で煮詰め、柔らかくなったらすりつぶす。
④ 牛乳を加えてひと煮立ち。
⑤ パセリを散らせて出来上がり。

段々と寒さが厳しくなりますが、あったかいスープで栄養を取りながら身体を温めて、風邪をひかずに皆で冬を乗り切りたいと思います。次は何のスープを作ろうかな？（大場　絢太）

できあがり！

介護付有料老人ホーム せんり

芸術の秋

11月は【芸術の秋】ということで、皆さんに芸出作品を募集！初めはそれぞれぬり絵で色の使い方を競い合っていましたが、O様は「昔、絵を書いていた」とお話しが出て、出身地である利尻の山を書いてくれました。その他にも花瓶のお花も描いてくれました。12月の初めまでせんり食堂ギャラリーで展示しておりますので、ぜひ見に来て下さい！（近正　朋子）

ダイバージョナルセラピー

DTってなーに？

焼き芋づくり報告！

生きがいサロン銭函では、秋を感じて頂くために焼き芋作りを行いました。職員がすべてを用意するのではなく、今回はAさんを中心に一緒に準備をしました。 まずは職員と一緒に地域にある昔ながらの対面販売のスーパーへ食材の調達へ。青果担当の店員さんと会話を楽しみながら一つ一つ大きさを確認。そして一番甘いと思ったさつま芋を選びカゴに。カゴに入れた後は鮮魚、精肉、惣菜担当の店員さんとお話しをしながら昔は当たり前だった対面販売を楽しみながらレジへ。支払いもAさんにお金を預け並んで頂き、店員さんに○○○円ですと言われると、お財布からお金を取り出しお支払い。購入したさつま芋は「私が持つわぁ」とおっしゃり、まさに主婦だった頃のAさんの姿に大変身!!

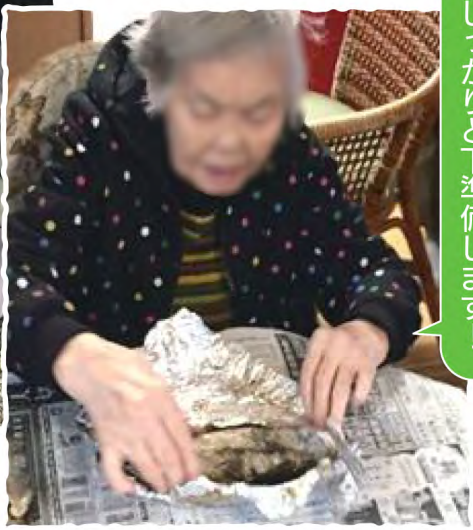
デイに戻った後は、さつま芋に濡れた新聞紙とアルミホイルを巻き準備完了。焼き芋は炭で焼くのが一番という事で炭をおこし焼き始めると、部屋の中から見ていた他の利用者さんが、焼いているさつま芋の事がだんだんと気になり始め、一人また一人と外にでて来て、自然と炭台を囲い「昔は焼き芋やったね」「最近は焼き芋屋の車を見ないね」等、昔話をしながら焼けるのをまだかまだかと待っていました。

今回は、中心となって準備をしたAさんにとっては主婦だった頃に戻り、主婦感覚を楽しみ、他の利用者さんは焼けるの待ちながら昔話に花が咲き、最後には全員でアツアツホクホクの焼き芋を手に取り秋を感じながら美味しく頂くという楽しい焼き芋作りでした。

（髙屋　利啓）

ホクホクのやきいもが…

完成！



第55弾！ ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話

これからの季節、酒を飲む機会が多くなる。忘年会、新年会、桜を見る会?、クリスマスや正月も控えている。酒飲みとしては理由をつけなくても堂々と飲めるのがうれしい。

一口に酒と言ってもビール・日本酒・ワインなど醸造酒があり、焼酎・ウイスキー・ブランデーなどの蒸留酒もある。私はアルコールが含まれるものなら何でも頂く。アルコールの効用はもちろん「酔い」だ。

人それぞれ酔い方が違う。アルコール分解能力に差があるし、その場の環境やその時の心理的要因も関係する。かなり飲んでもさほど変化なく穏やかな人がいれば、わずかでもすぐに赤くなって声や身振りが大きくなる人もいる。笑い出す人、泣き出す人、怒り出す人、感情や本能が解放され統制のきかない状態になることもあるが、度を超すことなく適量で飲むなら平和な酒になる。

某有名タレントのように変なクスリに頼らずとも、我々は手軽に安全にそして合法的に心地よくなれる「酒」というものを手に入れることができる。酒に含まれるアルコールは普段自分を厳しく律する脳の前頭前野を麻痺させる。そこで精神的な抑制から解放され楽しく幸せな気分を味わえるのだ。

酒は百薬の長。適量であれば飲まない人より健康でいられるという説がある。ほろ酔い程度ならしらふの時より脳が活性化するという研究もある。仕事だって能率が上がるかもしれない。会議では斬新で奇抜なアイデアが飛び出すかもしれない。

しかしほろ酔いで終われないのが酒飲みの悲しいさがだ。必ずと言って良いほど飲みすぎてしまう。適量ラインを超えるとまず判断力思考力が鈍ってくる。さらに飲み進むと理性もはじけ飛び、歌いだしたり脱ぎ始めたりする。ひんしゅくを買っていることすらわからない。そのうち短期記憶が失われ同じ話をくどくどと何度も繰り返したりする。いずれ目の焦点が合わず、ろれつも回らず、ふらつき転倒したりする。ぽっかりと空白の時間がすぎ、気が付いたらどうやって帰って来たのか覚えていないが自宅玄関で寝ていたりもする。どこでどうしていたのか急に不安になりながら気分が悪くなりトイレに駆け込む。辛くてもう酒はやめようと心に誓う。

自分のアルコール許容限度がわかっているからもうこんなバカな飲み方はしない。今はただ静かに酒そのものを愛し、芳醇な香りと軽い酔いに浸っている。たしなむ程度と言って良い。だから健康的ほろ酔いだ。

それにしても居酒屋の赤ちょうちんは何故あんなに魅力的なのだろう。見ているだけで陶酔してしまう。家で酒を切らした時、台所の除菌アルコールを手に取っていた。既に自分は依存症になっているのかもしれない。酒よ、ああ酒よ。お前に罪はない。だから今夜もとことん付き合ってくれ・・・とほほ。　（蓮川　享士）

おいらーく料理コンテスト

21日（木）　15名の出品者のもと、盛大に行われました。栄えある優勝は、てんやわんや本町　奈良さんの具沢山アヒージョでした。

投票は、参加者1品3点を決め　投票し、その合計点数で決まる　ガチンコ勝負です！（栗林　実）

特集！ 人間万事塞翁が馬

似顔絵作：松田 郁美

Oさんは昭和13年、樺太で四人兄弟の次女として生まれました。戦時中の昭和20年に樺太から親戚がいる鳥取県に引き上げ、移住したとのことです。引き上げ時、屋根のないトロッコ列車に地べたに座って長い道のりを乗ったそうです。

1～2年、鳥取県で過ごしていた時に人探しのラジオで祖母が北海道の森町にいることが分かり、すぐに駆けつけました。駆けつけたのも束の間、すぐに祖母と母の兄弟は夕張に行ってしまいました。母は、翌年、お腹の中に身ごもっていた子供を入院する前に産んでしまい体調を崩し、翌日入院するも亡くなってしまいました。小学校5年生の時でした。

母親を亡くし、そこから父親に育てられたとのことですが、父親が時々しか大工の仕事をしなかったため少しの収入しかなく、その収入もすぐにお酒を買うお金に変わってしまい貧しい生活を余儀なくされました。食べるものにも困り、近所から野菜などをいただいていたと聞いています。ほとんど父親には頼らず兄弟が助け合って生活していたそうです。

お姉さんは、黒松内の農家に奉公しに行き、Oさんも中学卒業後、白米が食べたかったため、自ら南幌町に奉公しに行くことを買って出て4年間働きながら過ごしたそうです。

4年後、森町に帰りましたが、室蘭の飲み屋のマスターから声がかかったため父親の反対を押し切り室蘭の飲み屋で10年近く働いたそうです。室蘭にいた時に結婚し、夫の仕事の関係で東京に上京しました。上京後、夫が工事の仕事中、不慮の事故で亡くなられたため、一人森町に戻り、すぐに千歳に行き50年程過ごされました。

30代後半に再婚し、70代後半まで一緒に暮らしていましたが、千歳の市営住宅の抽選に当たりそこに住むつもりが夫は集団生活が嫌で家を出ていってしまいました。夫は、Oさんが追いかけてくるものだと思っていましたがOさんはそのまま市営住宅に住んだためしばらくした後に離婚になったとのことです。離婚した後は、朝からお酒を飲むなどしていたため、からだを壊し市立千歳市民病院に入院、退院後は、元夫には連絡することもなくお姉さんの住む札幌の北光記念病院から北楡病院を経て現在のCoCo元町に入居され過ごされています。

今は、お姉さんと姪御さんが側にいるため、デイサービスでチョコ入りのパンを作ってそれを食べてもらうことが一番の楽しみだそうです。また、デイサービスで色々な方たちと楽しく過ごすことも楽しみの一つと笑顔で仰られていました。

昔を振り返り、今が一番幸せだと仰っています。

朝礼でのステキなお話 第6回 ～ 尊敬する人は ～

居宅介護支援事業所ケアプラン銭函　瀬戸　恵

田舎で一人暮らしの母は、二十五年以上自宅で父を介護し、看取った私の尊敬する人です。

今年の春に、畑作りの腕を買われて？障がい者の施設に就職しました。七十六歳で生まれて初めて履歴書を書いたそうです。

新人の母は、長年働いている八十歳半ばの先輩たちと、広大な畑で大変ながらも、充実した日々を過ごしていました。が、それも束の間、ある事情が生じ、畑仕事の職員は全員、年内に解雇されてしまうことになったそうです。

折角の張り合いを無くすことになった母は先輩たちも、さぞやガッカリしていることだろうと思いきや、耳を疑ったそうです。

「早く次の仕事探さないとな～そうだな～」・・・何と前向きな先輩方。尊敬するわーと笑っていました。

終活ならぬ就活というお話しでした。

おいらーく 11月行事内容と12月行事予定

令和元年12月行事予定

令和元年 12月行事予定	せんり	○運営懇談会 ○クリスマス会
	うらら伏古	○22日　クリスマス会
	CoCo東雁来	○10日　お茶の間カフェココよ ○11日・26日　訪問美容室
	東雁来弐番館	○セブンイレブンさん 訪問販売 ○余市の果物 ○考流学舎さんXmasカフェ
	えくぼ元町 CoCo元町	○クリスマス行事 ○出前カフェ
	えくぼ&元町弐番館	○クリスマス会 ○町内もちつき
	えくぼ東	○クリスマス会
	CoCo東苗穂	○3周年記念昼食会 ○Xmas会
	グループホーム夢	○もちつき ○クリスマス会 ○誕生会
	銭函お散歩カフェ	○7日　趣味の会 ○12日　認知症カフェ ○18日　フラワーアレンジメント ○21日　チャリティ落語

令和元年11月行事内容とイベント風景

令和元年 11月行事内容とイベント風景

○せんり職員でノロウィルスの勉強会をしました。

○20日　フットマッサージ

○開設11周年記念食事会
○衣料品販売会
○お茶の間カフェココよ
○訪問美容室

○7日・21日　余市の果物やさん
○15日セブンイレブンさん訪問販売
○20日考流学舎さん一丁目カフェ

○おやつレクせんべい汁

○10日　喫茶店
○17日　調理レク

○外食レク
○紅葉見学

○隣のお昼ごはん
○27日　お茶の間喫茶

○職場体験
○ホーム内レク

○15日　認知症カフェ～歌って！楽しく！リフレッシュ！
（楽器や歌、参加型の
イベントでした！）
○店内クリスマスモードです！

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。