

チギリタイムズ

The Chigiri Times

「窓際の椅子にくつろぎの午後」

調理員 鈴木 美智子

千両荘に入社して、早いもので十五年を迎えます。当時、自分が思っていた仕事とはちよつと違うかなと感じました。このまま仕事を続けていく自信がない中で、自分を見いだせるのか疑心暗鬼で、苦しくも長い一日を過ごしていた時期もありました。ここまで仕事を続けてこられたのは、職場の上司や同僚のお力添えとご配慮があったからだと思います。

「ありがとうございます。」と改めて感謝しています。そして、これまで健康面や、一時精神的に不安定な時期があり、親にもいろいろな心配や迷惑をかけてきました。

思い起こせば、二十三歳の時に仕事を辞めて、ワーキングホリデービザでオーストラリアへ渡りました。日本では体験できないことを体験したい思いからでした。文化や習慣、物の考え方も違う中で、言葉の壁もあり大変でしたが、離れてみて今まで見えなかったことが見えた、貴重な時間を過ごしたと思います。



その頃、親に手紙を宛てたことを急に思い出して、母に聞いたたら、「破って捨てようと思ったけど。」と言いながら、色褪せた十通の手紙をすぐに出してくれました。

その手紙を一気に読みました。反対しながらも見送ってくれた母の姿が蘇ってきました。

蒼い日の歯がゆい自分に懐かしく思い、過ぎ去った月日にため息をつきました。

今、親に思いをしたためるとしたら、「産んでくれてありがとう。」

「こんな私でごめんね。」と謝りたい。そして・・・

「明日も元気だね。」



桃源堂福祉会ホームページ：URL

<http://www.chigirisou.jp/>

千両荘フェイスブックページ：URL

<https://www.facebook.com/chigirisou>

焼き芋会



平尾荘の畑で採ったサツマイモ！

皆さんで美味しく頂きました。ホクホクッ



爆弾娘の登場！！！！

10月の誕生会、看護師立道さんによる阿波踊りの披露があり、大変盛り上がりました。



～消火訓練～

11月10日、消火訓練を行いました。

浜島防災(株)担当者さん
に取扱いや注意事項の説明があり、その後は耐用年数が過ぎた消火器があったので本物の消火器を使用した消火体験を行いました。



輝くあなたを ピックアップ

こんにちは！10月1日から11月5日まで社会福祉士実習で特別養護老人ホーム千両荘にお世話になった実習生です。皆さんは好きなこととかはありますか？私は車やバイクなどの乗り物の運転が大好きです！そして私が朝の通勤時間帯に千両を走るようになって感じるようになったことは「みんな速い！」ということです。皆さんは時速60キロを越える猛スピードで走行してしまっていないですか？愛知県は12年連続で交通死亡事故数がワースト1らしいです・・・。私も事故をしてしまったこともありました・・・が、ここはひとつ、愛知県民として安全運転を徹底し愛知県の交通事故を減らしましょう！

本当は「おもしろく書いてよ～」とお願いされていましたが、おもしろくありません！申し訳ありません！

とある利用者様に「あんた、定年か？」と同年代だと勘違いされながらも実習期間を無事おえました。今後も精一杯頑張っていきます。

村松 賢弥

※実習中に千両町で芋掘りに出掛け、利用者さんよりも楽しんでた時の写真です。



芋掘り！

10月19日

アニアニまあるに行ってきました。



みんなでハイ、チーズ！

デイサービスセンター
ゆうゆうは

新しい利用者さんが増えました。



森田よね様

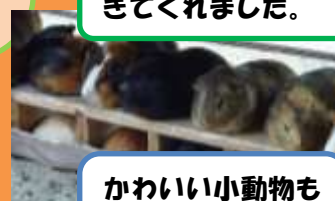


岡田貴美子様

よろしくお願いします。



人なつこくって寄って
きてくれました。



かわいい小動物も
いました。



10月25日(日)

「ふれ愛みんなの
フェスティバル 2015」
へ出展した作品です。

年末年始営業のお知らせ

デイサービスセンターゆうゆうは、
平成27年12月29日(火)から
平成28年1月3日(日)まで
お休みとなります。
よろしくお願い致します。

お誕生日おめでとうございます

[10月]新村強様 山口武一様

ナースのおはなし

こんにちは。朝夕寒くなり、皆様風邪はひかれていませんか？

11月4日に入所者様がインフルエンザの予防接種を打たれました。インフルエンザのシーズン中は、

面会の際にうがい・手洗いをして頂くことになりました。よろしくお願い致します。

実は今月号は何のお話をしようか、なかなか書くことができませんでした。千ギリタイムズの編集長が「おもしろい記事で。」とフレッシャーをかけてくるので・・・

毎日どうしよう、どうしようと思っていると10月30日にミンホからLINEで、来年1月に来日決定のメッセージが入ってきました。嬉しくて思わず声が出てしまい、横に座っていた夫は「はいはい、いってらっしゃい。」と呆れた声でした。その瞬間から記事を書くぞーという気分になりました。

私は最近、癒してほしい。そう、癒しを求めています。アロマテラピーに興味津々です。アロマテラピーとは、花やハーブの香りの効果でリラックスすることと、精油の力で不調な身体のケアや病気とは認められない症状を改善するという、2つの作用があるそうです。

効果・リラクゼーション効果

- ・ストレスを緩和し心身のバランスを整える
- ・血液、リンパ液の循環を促し、むくみや冷えを軽減する
- ・肌に栄養を与え、うるおい・つやを与える
- ・筋肉の痛みを緩和する

今は病院や施設でも取り入れている所があるそうです。

精油を使ってのマッサージ、本当に気持ち良さそうで、してもらいたいよ～。マッサージをされている自分を想像するだけでもシ・ア・ワ・セ☆ちょっとアロマテラピーについて勉強してみようかな。



材料

- ・なす
- ・厚揚げ
- ・ひき肉
- ・サラダ油
- ・片栗粉

厚揚げ入り

マーボなす！！

A 豆板醤

- ごま油
- にんにく
- しょうが
- 醤油

B 水

- 鶏ガラスープ
- 味噌・砂糖



厚揚げの油がかわり
うまみ倍増！
ピリッと甘辛い
味噌で、ご飯との
相性もバッチリです！
小口切りのネギを
加えるとさらに
美味しさアップです！

作り方

- ① なす、厚揚げを1口大の大きさに切る。なすは水にさらしあく抜きをする。
- ② フライパンに多めの油を入れ、なすを素揚げにし、取り出しておく。
- ③ フライパンの油をきり、Aの調味料を入れひき肉を炒める。厚揚げ、なすを入れ、Bを加える。
- ④ 片栗粉を水でとぎ、フライパンに流しいれトロミをつける。

寒がりな僕
毎年思う
冬なして
春夏秋冬
願わくば



編集後記 今年も残り1カ月といったところですね。過ぎてみれば本当に早い。11月上旬は割と暖かったですが、やはり今年も冬が来るのですね。聴いて下さい。牧原敬之「冬が始まるよ」もしくは、ユニコーン「雪が降る町」～♪♪なんて流れるといいのですが・・・ P.N.餃子