



愛知県稲沢市六角堂  
東町一丁目3番地6  
社会福祉法人  
薫風会

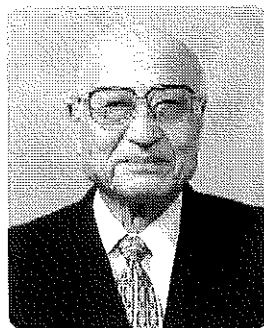


E900021(01)

**私達の目標は**

**「流汗修道」**

# 平成十九年度薫風会の 重点目標について



社会福祉法人 薫風会  
理事長  
佐藤 和夫

去る平成十九年三月十二日及び十三日で行われました全国地域包括・在宅介護支援センター協議会研修会にて、厚生労働省老健局振興課遠藤征也課長補佐の行政説明において、最後の言葉として厚生労働省↓**生働働**↓**働働**↓**働働**に生き**働**らかに働き**働**いに満ちた日本を。という締め括りをされました。日本の社会福祉の大転換記にふさわしい魅力を感じました。

現在、国では社会保障問題と題し、抑制方向に議論されています。特に高齢者にたいしては介護予防にむけた施策を課題として予防戦略が推進されつつあります。「地域支援事業」の導入

により特定高齢者を高齢者人口の5%程度を対象として（現状は0.2%）社会疫学として研究されています。社会疫学とは疫学の一分野としての学問で、健康状態の社会における分布・健康の社会的な規定因子を研究するもので、長寿国日本にとっては衰退することを示唆しているようにわれています。

さて平成十九年度薫風会重点目標としては一月号にて記しましたので項目のみにしますが、全職員はS・H・Aを胸に掲げ、経営基盤の強化を図るとともに、ISO19001（2000）の認証維持及びプライベートシューマークJIS-Q1-15001の認証実行することが、当法人の評価と価値と財産として社会にたいし、誇りをもつべきと考えております。

- 一、ISO19001の維持と更新
- 一、PマークJIS-Q1-15001の行動
- 一、特養「知多」の建設途上と地域密着型小規模多機能型居宅介護「知多」の開所
- 一、地域密着型小規模多機能居宅介護「第二大和の里」の開所
- 一、福祉QC活動の躍進
- 一、地域における施設と地域包括ケアの確立について統合的に展開

以上を私達の天職としてこのような施設を創るといふ「流汗修道」を持って邁進するよう念じております。

私達の仕事は苦勞の連続です。苦勞があるから感動があるのです。感動があるから喜びがあるのです。そして学びが生れてくるのです。樂をしては絶対に感動は生まれませんし手抜きからは当然感動は生まれません。とりわけ人の為に、買って出た苦勞は大きな感動をもたらします。「いろいろ苦勞したけどやって良かったな」という感動です。「手抜きしたけどやって良かったな」ということはありません。手抜きは心を奪い去ります。「手抜きは心抜き」なのです。

人は受け身で仕事をしてはなりません。「私はこれをやらせて下さい」といって自分で仕事を作る人、人がやらなければ、よし自分でやってやろう」このような主体性のある人が選ばれる人です。自分の仕事を好きになること好きになる努力をする人、このような人が本当に幸せになり、いい仕事が出来ようようになります。私達の目標は人を幸せにすることであり、人に喜ばれることです。流汗修道は額に汗を流しながら体験してみても人間の尊さを知ることです。

# 継続は力なり

大和の里施設長

渡辺昭二

この言葉は、ズボラな性格の私が解説するまでもないくらい分かりやすいです。ただし、言うだけでなく実行するととなると、なんと重みと深みを持って迫ってくる言葉でしょうか。

“継続は、力なり”の力の意味を私なりに考えて、一つは継続して繰り返ししていく力、二つ目はそのことによりさらに力がつく（あるいは同じ繰り返しでも、何か別の新鮮な変わった良さなどを発見することではないだろうか）と、思っています。

はたから見れば、「なんや、飽きもせんと、おなじことばかりしてえ」と思われても、なかなかそれはやっていく本人にとっては、努力賞並の奮闘ができないと続けられないこともありま。各種スポーツにしても、試合そのものよりも、練習の繰り返しはその大半でしょう。

結果どうあれ、まず、その練習に耐

えきれず、やはり、途中でやめてしまったと言うことも、スポーツでもその他の趣味でもあろうかと思えます。継続するということは、続けることそれ自体にエネルギーも要りますが、続けることによって新たなエネルギーも出てくるので、またさらに続けられる力になるということなのでしょう。

仕事でも趣味でも、何かの目標に向かってその達成のためにやっている時は（たとえ同じ事の繰り返しでも）張り合いみたいなのがあります。また、ものごとの結果、やってもやらなくても同じ結論を持っているひとたちがいたとしたら、私は長年続けている方の話しに興味があります。

それは、同じ結論でも幅広く多角度で、多くの方に接して結論に近づいてこられたので、結論以外に私の知らない世界を教えてもらえらると思うからです。『結果が全てだ』と言う風潮が強い中で、同じことの繰り返しが出来た経過を聞くことも、ある時は結果以上に重要ではと私は思います。

福祉施設職員は日々のサービスに役立つものを長い時間をかけて、精進を重ね体得することが大切です。即ち、

利用者から満足してもらえらるものは極めて高いものです。医療・福祉サービスを求める人はさまざまな生活体験をもっているだけでなく、心身の痛み、苦しみをもっています。その一人ひとりの固有の要望に応えられる専門職となるためには、人間の広さ、深さ、豊かな経験が必要です。医療・福祉の専門職にはとどまることのない進化、深化が求められているといつてよいだろう。

福祉のプロを志すことは簡単だが、評価される福祉のプロにはなかなか到達しがたいものです。今、理事長、施設長が先頭に立って、全職員あげて頑張りたいたいのであります。豊かな人間力があれば見えないものも見えてきます。未来を見つめる構想が可能となります。その構想現実に向けて確実に前進することが可能になると信じています。



## 退任にあたって



吉峰 敏行

この程、三月末をもちまして特養第二大和の里副施設長、ケアハウス第二大和の里施設長を退任することになりました。私が民間会社を定年退職後はじめて介護事業の世界に携わり、平成十二年二月から七年余にわたり勤務を続けることが出来ましたのは、薫風会理事長佐藤和夫様のご指導と、職員の皆様やご利用者の方々をはじめご関係者の皆様のご支援のお陰であると感謝の気持ちでいっぱいです。

平成十二年は、四月から介護保険制度が全面施行され、措置制度から契約による介護サービスの利用制度への移行が行われた年にあたり、第二大和の里が四月に開所した年でもあります。介護の社会化を目指して登場した介護保険制度は二度にわたる介護報酬の見直し（平成十五年、平成十八年）や、介護保険法の全面的改訂（平成十七年）による制度改革を経て、利用者数は一

四九万人（平成十二年四月）から三四二万人（平成十八年二月）へと一三〇%の増加となり、介護費用も三・六兆円（平成十二年度実績）から七・一兆円（平成十八年度予算）へと倍増する勢いで伸びてきました。この間、薫風会はサービスの質を高めるための仕組みを確立するISO9001・2000の認証取得（平成十二年十二月）や、個人情報保護の確保するためのコンプライアンス・プログラムを作りその証しとしてプライバシーマークの付与認定取得（平成十八年十二月）を達成するなど、地域における介護サービス提供の拠点としての機能を向上させ、社会的信用を一層高めることにより経営基盤の強化をはかり、地域の皆様の期待に応えてまいりました。

更には、新型特養を知多市に新設する（建設中、平成二十年四月開所予定）事業に取り組んでおり、これと並行して新たなサービス体系の確立を目指して地域密着型サービスを創設すべく、二箇所の小規模多機能型居宅介護事業所（知多市、稲沢市）の建設にも携わっております。

二〇一五年の高齢社会像を展望しな

から（団塊の世代が高齢者に到達し、その十年後には高齢者人口がピークを迎える：約三、五〇〇万人、また高齢者の一人暮らし世帯が五七〇万世帯に達する）、地域に根ざした特色ある施設づくりに邁進される佐藤理事長の意欲と地域福祉にかける情熱には頭の下がる思いが致します。

一方、社会保障費削減と高コスト構造是正の流れの中で、介護・医療分野では、経済財政諮問会議において社会保障費削減五カ年計画を定め、医療・介護の「高コスト構造是正プログラム」策定が不可欠とされています。社会福祉法人の抜本改革・介護施設への民間参入も提言される中で、社会福祉法人といえども生き残りをかけた闘いをせざるを得ない状況下にあります。

このような厳しい情勢の中で、個人の事情によりここで退任することにつきましても、まことに申し訳ない思いが致しますが、「会者定離」は世の習いであり、薫風会が「不易流行」の精神を生かしてこれからの難局を乗り越え、ますます発展を続けるよう心から祈念して退任のご挨拶とさせていただきます。

# 節分祭

大和の里

去る平成十九年二月二日、金曜日  
 稲沢ライオンズクラブの方々が来訪され、毎年恒例の節分祭が行われました。  
 鬼退治の物語を展開し、太鼓がたたかれ、悪さをする鬼が登場すると、ファミリィからは、「わーっ。」という、歓声も聞かれました。

「鬼は外」と、真剣な表情で、豆を投げられる方や、笑顔で「福は内」と投げられる方もありで楽しんでおられました。  
 しかし、楽しんでいながら、鬼の役をされている人達の事を見て「わざわざ来てもらって、豆を投げつけられるなんて、気の毒だねえー」と鬼の役をしてい



る方に同情される利用者の方もみえました。  
 稲沢ライオンズクラブの皆様、鬼の役になって下さり、ありがとうございます。

鬼退治を終えた後は、蒲さんが代表を努められるボランティアの方々による、余興が行われました。

まずは、歌謡ショーからはじまりました。一曲目は、「岸壁の母」をもじって、「ものすごい岸壁の母」をどのように展開されるのかと思ひ、登場されてびっくり、女装された男性登場！

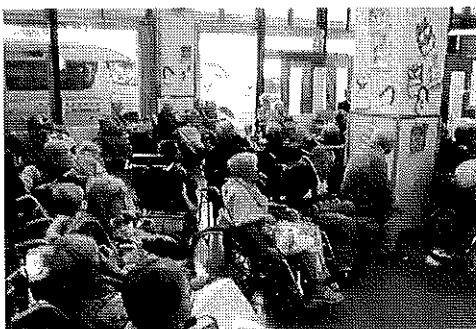
演じながら、歌を唄われてました。  
 はじめに登場された姿を見て、ファミリィの方も思わず笑いがこぼれたり、あつけにとられたりとファミリィの気持ちが一瞬にして演じられる方々に注がれていました。  
 仮装あり、演技ありで笑いの堪えない

いない、歌謡ショーの次は、アコーディオン演奏がはじまり、「うまいねえ」「すごいなあ」といった声も聞こえてきました。が、アコーディオンの懐かしい音色に耳を傾けていました。

そして、民謡、唱歌と、歌が続ぎ、聴き覚えのある曲があると、歌い手の方と同じように、歌を口づさんでいるファミリィの姿も、見られました。

懐かしい曲などで、ゆったりとした後はマジックショーが行われ、様々なマジックを見て、ファミリィからは、「あれ?」「あらー、すごいわ」など、感嘆の声が、あがっていました。

初めから、大きな驚きと、楽しい笑い、懐かしい気持ちと呼びおこしてくださって、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。



## 餅つき大会

去る二月十七日旧正月の前日、ボランティア151会さんに来訪していた餅つき大会が行われました。

はじめにボランティア151会の方々が餅をつきはじめ「皆で声援を送りましょう」との司会の声に「よいしょ、どっこいしょ」と、威勢のいい掛け声が飛び出し、デイの方が餅をつく姿を見て、我もとファミリィも餅をつこうと順番を待つ姿もみられました。屋外で雨の降る肌寒い日でしたが皆からの声援をうけ顔を赤くし、力いっぱい餅をつかれています。

その後、ぜんざいを提供し、「美味しいね」も少しお餅を下さい」といった声が多数あり、とても満足した時間を過ごして頂きました。



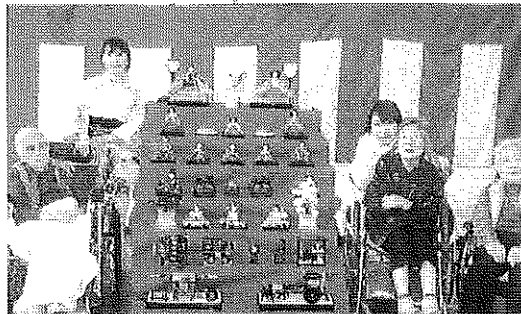
## ひな祭り

去る三月二日、毎年恒例のひな祭りが行われました。

七段ひな飾りを前に「家にはこんな立派なものは無かった」「あつたけれども焼けてなくなってしまった」などファミリィそれぞれが懐かしい思い出話をし、色々な想いをはせていらつしやいました。そして、振り袖姿の普段とは違う姿の職員を前に「やっぱり着物はいいいねえ」「お人形さんみたいだねえ」といった声も聞かれ、ひな飾りの前で記念撮影を行いました。

写真を撮り終えると甘酒、しょうが湯、ケーキが皆に振るまわれました。

終始和やかな雰囲気にもまれ楽しいひとときを過ごして頂いたと思います。



## カラオケ大会

去る三月十七日に毎年恒例のカラオケ大会が行われました。

クラブ活動や独自で練習した成果を皆の前で披露する為出演されるファミリィは少し緊張された様子で出番を待つ姿がみられました。

プログラムは、きよしのズンドコ節といった最近の曲から春の小川、めだかの学校といった懐かしの歌までありファミリィ職員もメロディーを聴いて歌っている人と一緒に口づさむ姿もよく見られました。

また普段では見られない職員の一面を見て驚き感心されているファミリィもいらつしやいました。歌は楽しい気持ちになるからいいねと、皆で楽しんでみえました。



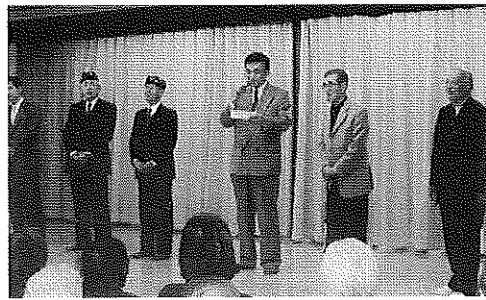
# 節分祭

## 第二大和の里

去る二月二日午後、第二大和の里では、一階食堂にて節分祭が行なわれました。

天気は晴天で絶好の鬼退治日和です。ファミリーの方々も二、三日前から、「節分祭はいつあるの?あと何日だね」等と、とても待ちきれない様子で、楽しみにされていました。

午後一時四十五分、参加ファミリー百名程は職員により、一階食堂へ誘導されました。食堂では大きく三つの輪を作り、鬼が来るのを待ちました。



中には、何を  
するんだらうと  
半信半疑の方が  
いたり、「豆は大丈夫?鬼はいつ来るの?」  
と、職員に聞く  
ファミリーの方  
もおられました。



鬼が来る前に、ファミリーの方々には豆が配られました。豆は、大豆と、タマゴボーロと二種類用意され一人一人に合わせて配ります。中には鬼が来る前に、待ちきれずに食べてしまわれる方もおられました。

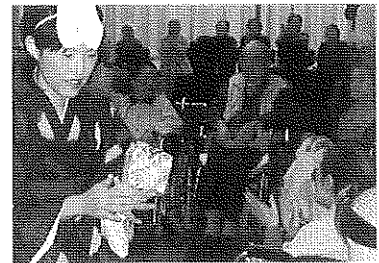
当日は、稲沢ライオンズクラブの方々四名様にご協力頂き、午後二時、節分祭が始まります。

まず初めに理事長の挨拶があり、続いて稲沢ライオンズクラブ代表の方の挨拶がありました。

挨拶中、数名のファミリーの方が「お世話になってるから、もっと近くで見たいわー」と訴えておりました。

三つに分けられた輪の中に鬼に扮したライオンズクラブの方々と職員が勢いよく登場しました。

鬼を見つけたファミリーは、豆を一生懸命にぶつけます。



席から立ち上がり鬼を追いかける方、笑いながら鬼とふれあい、楽しまれる方、思いきりぶつけると痛いので、やさしく投げてあげる方、豆まきより食欲旺盛な方、この時とばかりに、日頃のストレスを発散するかの様に一心不乱にぶつける方等、楽しみ方はそれぞれ違う様です。豆まきは一時間程行なわれ、ファミリーと職員がよりいっそう親密になれた一日でした。豆まき終了後、ライオンズクラブの方々が、ファミリー一人一人に握手をしながら「来年も来ますので長生きして下さい」と言われると、手を合わせる方、笑顔で手を振られる方、「また来年も来てよ」と言葉をお交わされる方等、それぞれの心が、感謝をされていました。(中にはまだ豆を投げられる方もおられました)無事節分祭が終了し、立春と幸せをいっぱいファミリーの方々が取り込んで下さいました。ますます元気で長生き出来ます。

# ボランテニア感謝デー

第二大和の里では節分祭翌日、二月三日に日頃よりお世話になってるボランテニアの方々に感謝の気持ちを含めて、ボランテニア感謝デーが行われました。

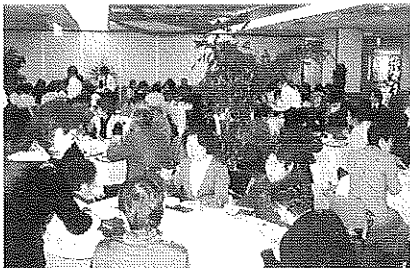
当日は晴天に恵まれ、ご多忙中の十二グループ（総勢六十六名）の方々をお招きし、午後三時より施設長代理の司会のもと、進められました。

はじめに、ケアハウス・グループホーム合同による竹を用いた「ボーギー大佐」の合奏、続いてタオルを用いた昔な



「カメハメハ大王」の曲に合わせたの体操、次に特養、ユニツト合同による鈴を用いたの合奏が行なわれました。

それぞれに、何週間も前から練習に練習を重ね、「恥かしいわー」と言いながら、緊張の中間成果を出そうと頑張っておられました。ボランテニアの方々の温かい手拍子に、ノリノリのファミリーの方もみえ、



また「良かったよ」との温かい言葉に達成感もあり、ファミリーの感謝の気持ちも伝わったのではないかと思います。ファミリーの出し物も終了し、理事長の挨拶、ボランテニア代表の小



ユーで、洋食店顔負けの品揃えに、会話も弾み喜んで頂けたのではないかと思います。

最後に、何か月も前から心を込めて広告で作ったカゴにつめたお菓子と記念品を、ファミリーがロビーでボランテニアの方々一人一人にお渡しし、「いつもありがとうございます、また来てね」の言葉と共により感謝の意が伝われば幸いです。

ボランテニアの皆様の笑顔に支えられファミリーもいきいきとした時間を過ごしています。これからもどうぞよろしくお願い致します。



鹿様より挨拶を頂き食事会へと続きました。

今年も厨房職員手作りによる洋食メニューで、





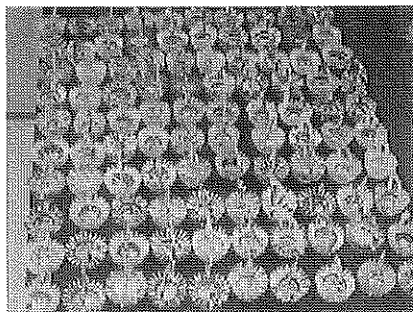
### ボランティア感謝デー

## ケアハウス第二大和の里

去る平成十九年二月三日(土)、第二大和の里にてボランティア感謝デーが行われました。

ケアハウスでは、日ごろボランティアの皆様にお世話になっている感謝の気持ちを含め、何かプレゼントが出来ないかと入居者の皆様と相談した結果、普段ではゴミとして捨てられてしまう新聞広告・包装紙等を再利用してプレゼントを作ることにしました。

当初は、慣れない細かい作業が続き、嫌になる入居者も見えましたが、少しずつ形が見えてくると表情も変わり興味を示す入居者が一人、また一人と増えてきました。そして、作り始めてから約一年が経過し、ようやく目標にしていた『小籠』百個を作りに上げること



が出来ました。

また、当日の余興の準備としては、入居者の敷地から竹を頂き、その竹を男性入居者がお手ごろサイズに切り分け穴を丁寧に開け、その後、やすりで磨き見事に手作りの竹楽器を作りあげることが出来ました。楽器作りに満足することがなく、すぐに練習が始まり、二カ月間の猛特訓の結果無事に発表す



ることが出来ました。さらに、日ごろからボランティアの先生方に教えていただいている体操教室でも、タオルを使用して行う体操の発表を行うことにしました。当日は、ボランティア感謝デーに出席されたボランティアの皆様も一緒に

体を動かされ、会場全体が一体となりすばらしい発表となりました。全ての余興が終わると参加された入居者皆様の顔からは自然と笑みが見られ、満了した様子でいっぱいでした。

ケアハウスでは、毎月さまざまな行事を行っています。その中でも各教室・クラブ活動では、発表する場を提供し、目標を持って取り組むことで達成感・



充実感・緊張感といった刺激を味わっていただいています。現在は、平成十九年六月に行われます、稲沢市ラジオ体操連盟主催のヘルシーカーニバル参加に向けて練習中です。

# はだか祭り

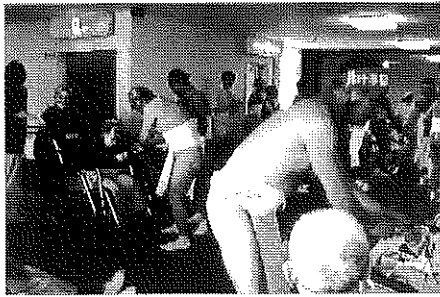
去る平成十九年三月二日、国府宮はだか祭りが今年も行われました。国府宮はだか祭りはファミリィにとつて楽しみにしている行事の一つであり、毎年はだか男から儼追いをもらうのを楽しみにしているファミリィも大勢おられます。



国府宮はだか祭りは今から約一二三〇年前、奈良時代の神護景雲元年（七六七）に始まったと伝えられています。尾張国司が悪疫退散を祈願する厄払いを尾張大國霊神社（国府宮神社）で行ったのが発祥の由来と言われています。旧暦正月十三日に行うのがはだか祭りです。

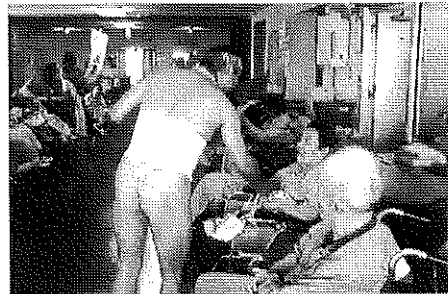
今年には暖冬ということもあり、当日の三月二日も三月とは思えないくらいに暖かく、祭り

に参加する人も例年より多く、下は園児や小学生など小さい子供から、上は赤いサラシを巻いた還暦をむかえた人までたくさん参加されました。



真つ白なサラシの下帯・白足袋をつけただけの姿で「ワツシヨイ！」と玄関から大きな掛け声が、地域の皆様、男性職員のはだか男が施設に到着です。

はだか男の勢いに初めは少し驚くファミリィもいましたが、笑顔で話しかけるはだか男にファミリィの皆さんも笑顔で「外は寒いけど頑張つて」と握手で



応えられたり、「寒くない？大丈夫？」と背中をさすつたりと気遣いをされるファミリィもおみえでした。中でも小さい子供のはだか男にはファミリィの皆さん子供好きの方が多いということもあり自分の孫のように心配され、なかなか子供達の手を離すことができない様子のファミリィもいましたが、最後には「頑張つて」と笑顔で手を振りはだか男を見送られました。

はだか男から手渡された儼追いを大切に握りしめられ、ファミリィの皆さん本当に喜ばれていた様子でした。はだか男により、地域の皆様やファミリィの皆様の健康を祈願し運ばれた笹は今年も国府宮神社に無事納めることができました。



# デイサービスセンター

## 大和の里

### 書道クラブ発足

書道クラブをはじめたきっかけは、充実した時間を過ごしていただきたいというところから発足しました。

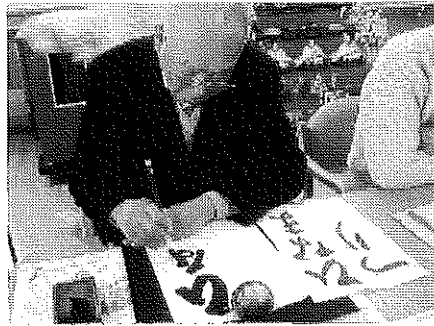
昔からの「にほん」を呼吸する。きちんと正した「姿勢」「礼儀作法」たまには、ゆっくり落ち着いた気持ちになり「昔はだれでも筆で書いたもんじや」と利用者の方が言われます。真っ白な紙の上に真っ黒な墨をつけ筆をおろす時の気持ちは、緊張感と充実感と高揚感で一杯になります。

いつも車椅子で、ウトウト気分でごしてみえる男性の方も「書道クラブを始めます」の声を聞く目と目をパッチリとさせます。「私も昔は、町内会の字を書いておった」と意気揚々です。筆をおろ



平成十九年一月

# 内田史の吉珠 新春公演



すと何と力強い字を堂々と書かれるのでしよう。

女性の方は、「私よ書かんわ」と遠慮ぎみな方も筆を持つと姿勢をピシッと

正され上品な字を書かれます。書いている人のまわりには、興味深く見られている方いっぱいいます。書かなくても見ているだけでも楽しいと真剣なまなざしです。

最近では、デイサービスの行事や催し物の看板や題目を書いて下さる方もみえます。書道クラブは「筆を持ちたい」



「書いたことないけどやってみよう」という方が増えてきました。上手に書くことよりも、楽しんで書いていただくことを目的としています。

その人らしい字で、その人の気持ちが表現できたらいいと思います。こんな綺麗なセピア色の濃淡に忘れられない記憶として残ることでしよう。

書道は、認知症予防にも効果があると聞きます。楽しい時間が流れるデイサービスの中で「ピリッ」と引き締まったひとときがあじわっていただける空間です。そしてセンターの一角に設けられた掲示板に、利用者様の作品の場を設け、展示をして居ます。

美感に毎日触れ、心と身体を磨きたい。そして、感受性豊かに昔ながらの「美」を残したいものです。



# 医務室だより

## 第二大和の里

### 人間関係に効くリラクゼーション

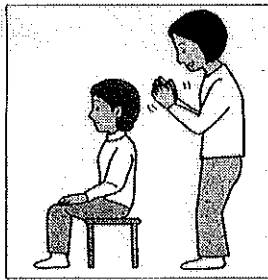
・人と向き合う仕事をする人こそ、自分のケアが必要です。

「いいケア」を提供し続けるためには、セルフケア（ここからだの自己管理）をいかに適切に行うかが大切です。頭ではわかっていても、実践に結びつかないものです。

・もっとゆとりがあれば、笑顔でやさしくケアができるのに……

いいケアをするためのゆとりとは、時間や業務量なども影響しますが、結局は自分の「ここからだのゆとり」がもてるかどうかにあります。職場が管理的であることや、作業的なケア方法、マンパワー不足などは、すぐに改善できないかもしれませんが、自分のここからだのメンテナンスは今すぐできることです。思い立った時から始めてみるといいでしょう。心身の疲労やストレスとうまく付き合う方法の

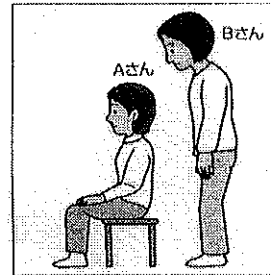
※施術を受ける人を「受者＝Aさん」、  
施術を行う人を「術者＝Bさん」とします。



③ Aさんが十分ほぐれたところで、Bさんは両手をこすり合わせます（早く温めるには、短く早くこすり合わせるとよいでしょう）。



② Bさんは、Aさんの中からだの中で凝っていると感じる場所を聞き出し、自分なりの方法でもみほぐします。なるべく手根節を使い、「面」で心地よく感じる程度にほぐします。



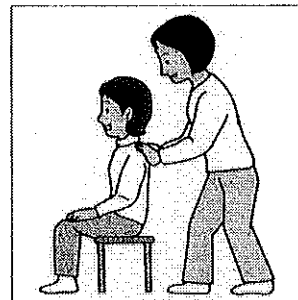
① 2人一組になり、BさんはAさんの背中側へ移動します。



⑥ Aさんは、一番凝っている部分以外の場所も、Bさんに注文して温湿布してもらいます（首や肩、背中、腰など）。3～5分行ったら交替します。たくさんの凝りを2人で探し、ほぐしてください。



⑤ Aさんは、座ったまま目を閉じて、Bさんの手のひらの感触を味わいます。どんな感じがするか、言葉でBさんに伝えましょう。



④ Bさんは両手が熱くなったら、Aさんが一番凝っている部分に両手を当てます。

※同様に、うつ伏せに寝転んだ姿勢で、背中・腰・臀部・ふくらはぎなどに温湿布してみましよう。

一つとして有効なのは、からだや五感から働きかけて心身を癒し、元気にするリラクゼーション方法です。

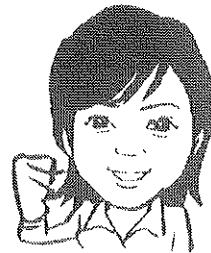
・いい関係をつくる  
リラクゼーション

今回紹介するリラクゼーションは、大変簡単で、道具がいらず、いつでもどこでも短時間でできるので、介護現場での休憩時間に介護者同士で行ったり反対に、介護者がお年寄りに、お年寄りが介護者に行ってみてもいいと思います。

・人間温湿布

一人(Aさん)は座位か、うつ伏せで寝転んでもらい、もう一人(Bさん)に手と手をこすりあわせてもらいます。Bさんの手のひらが温かくなったらそこで、その手のひらをAさんの背中にそっと置いてもらいます。ちょうど湿布を貼りつけるようなやさしく手を置くことから、この名前(人間温湿布)がきています。日頃なかなか感じるこ

セルフケアで  
介護が変わる!



らうのです。またふだん自分では気付けなかった、からだの凝っている(筋肉が不当に緊張している)部位に気付くことができるようになります。凝りを放置すると、その部分の筋肉の緊張が過度になったり、慢性化して血行不

良によるだるさ、むくみ、痛みなどが出現し、やがて全身の不調につながってしまふので、早めに気付いて対処するようにしましょう。

・二人で「人間温湿布」  
行うことによって得られる効果

- ① 自分のからだに意識を向け、自覚していなかった「凝り」など、自分のからだからのSOSに気付き、早めに対処することで、ストレスを蓄積せず健康を保つことができるようになります。
- ② 喜怒哀楽などの感情を素直に表現でき、日頃のストレスで鈍っていた感性を取り戻すことができます。
- ③ 相手の注文を開いたり表情を見たりと、じっくりかわりながら心地よさを探しあうことで、より良い人間関係をつくるトレーニングになります。また、日頃の介護場面でも、一方通行・独りよがりなケアになっていないか、自分を振り返るきっかけとなるでしょう。

# 厨房だより



春の訪れ

今年も春がやってきました。

新入学・新社会人の皆さんが新しい期待を求めて、また新天地で心機一転頑張ろうとしている皆さん、心と身体の準備はできましたか？

規則正しい生活、バランスの取れた食事、気分転換し、ストレス知らずの日々を過ごしたいものです。ストレスは健康にも美容にも大敵です。早めに発散しましょう。

そこで、いちご狩りはどうでしょう。ベストシーズンは一月から六月頃まで値段も格安で楽しめます。摘みたての巨大いちごも食べ放題、気分転換間違いなし!! ビタミンCとクエン酸で美容にも疲労回復にも効果的です。

また、家庭では栽培プランターで簡単においしいいちごが育ち、いちご狩りを楽しめます。食べきれない程とれたら新鮮なうちに、いちごを調理してみるのも楽しいかもしれません。

## いちごジャム

### 材料

- いちご 1kg (約3パック)
- グラニュー糖 500g
- レモン 1個

### 作り方

- 一、いちごは良く水洗いをし、ヘタを取り除く。
- 二、鍋はホウロウ・ステンレス・耐熱ガラス等を使用する。  
鍋の中にいちごを入れ、その上から砂糖をまぶし入れてから、レモン一個分を絞り入れる。  
三から四時間放置する。砂糖が溶けてきます。
- 三、弱火で煮る。  
砂糖が溶け出しいちごのシロップ



の甘い香りが漂い始めます。焦げつかないように、時々鍋をゆすりながら煮、アクを丁寧に取り除く。

四、いちごの形を遺さないように、三十分くらい煮る。出来上がり目安は、スプーンですくって、シロップがポタポタと落ちる位が丁度おいしいジャムの出来上がりです。

季節の果物を使って、いろいろなジャムを作り、朝食、おやつに是非試してみてください。



※御利用者様の顔写真は、すべてご本人の同意をいただいております。