



大みそかはやっぱりコレ！（P8をご覧ください）

やすらぎ

題字：高橋ノブさん筆（特養住民）

No. 62

2014 新年号

平成26年1月25日発行

主な内容

年頭のごあいさつ	P 2
特養新年交賀会	P 2
やすらぎ会役員改選	P 3
かたくりの園食の旅・買い物ツアー	P 4
デイサービス利用者作品紹介	P 6



謹賀新年

社会福祉法人やすらぎ会
理事長 高橋 一雄

新たな年を迎え、皆さまのご健康と福祉の一層の発展を祈ります。
長引く経済不況、不安定な雇用情勢の下で、諸制度の見直しの議論がなされ、試行錯誤が続いております。

社会福祉、社会保障のサービスは、住民の日常生活の切実なニーズに応えるものであり、経済不況、生活不安の時にこそ必要であります。その改革・見直しは、利用者やサービスを提供する事業者に不安を与えるものであってはなりません。

在宅重視、地域包括ケアシステムで本来に地域の高齢者福祉を支えていけるのかを検証し、専門性のある化学的介護を追究していきたい。また施設の必要性を前面に打ち出し、安全安心でそれぞれの地域で高齢者福祉のブランドとして信頼のおけるサービス事業体となるよう役員一同、努力してまいります。
より一層のご支援、ご鞭撻をお願いいたします。

任期満了に伴い 法人理事・監事・評議員が改選されました

【理事】平成25年12月3日
〜27年12月2日

【評議員】平成25年11月26日
〜27年11月25日

理事長

高橋 一雄(蛭山) 再任

第一理事長職務代理者

真壁 信男(上野々) 再任

第二理事長職務代理者

近藤 英三(猿橋) 再任

小川 賢一(太田) 再任

高橋 松榮(安ヶ沢) 再任

高橋 卓也(前郷) 再任

米澤 光男(太田) 新任

平川 縫子(太田) 再任

【監事】平成25年12月3日
〜27年12月2日

田中 正彦(泉沢) 再任

野中 孝昭(川舟) 再任

高橋 義雄(分沢) 再任

大石カヤ子(新町) 再任

久保 良子(大志田) 再任

小林 厚志(湯本) 再任

小森 一彦(大志田) 再任

坂巻 潤子(大野) 再任

菅原 巧(川尻) 再任

高橋 昭男(猿橋) 再任

高橋千賀子(川舟) 新任

高橋 幸夫(下前) 再任

照井 満(鷺之巣) 再任

平澤 安保(泉沢) 再任

深澤 廣見(太田) 再任

南川 賢一(槻沢) 再任

米澤 盛男(泉沢) 再任

和泉 昭(飯豊) 再任

和泉 隆(飯豊) 再任

渡辺 哲哉(両沢) 再任

(敬称略)

(敬称略)

平成26年 ぶなの園新年交賀会

ぶなの園の新年交賀会は、1月6日に行なわれました。年祝いを迎えられた方の紹介、年年生まれの年男、年女の方々の紹介を行い、恒例のダルマ開眼は間もなく10歳を迎える石井イナさんが筆入れ。紙で作ったぶなの園オリジナルのダルマに、力強い大きな両目が入りました。そして全員に甘酒が配られ、今年一年間の無病息災を祈願しながら乾杯をしております。甘酒のほのかな香りが漂い、住民の皆さんはほろ酔い気分新年を喜び合っております。年祝いや年年生まれの皆さんで記念撮影も行ない、楽しくにぎやかな新年交賀会となりました。



祈りをこめてダルマ開眼



今年もお互い健康で!

クリスマス忘年会

年末のお楽しみ、ぶなの園クリスマス忘年会が12月25日に開催されました。食べたり飲んだりしながら、ステージをゆつくりと観覧するという企画です。最初のリキめてお遊戯や宮沢賢治の朗読などを披露してくれました。子どもたちがステージに上がるたびに「めんこいで〜」の声があちこちから聞こえていました。続いては民謡保存会と川舟婦人会の皆さんの共演ステージ。和楽器の響きと共に唄や踊りをたっぷり堪能しました。最後は保存会の皆さんの声かけで、会場が一つになり「北国の春」を合唱。なぜかあのメロディーを聞くと気持ちが落ち着きます。各テーブルの中央には、前日に職員が作った小さなクリスマスツリーがキラキラ輝いております。



かわいい一休さんがいっぱい



まずは乾杯♪



おすすめ全部食べたい



すしは握りたてがイチバン

大好評につき今年も業者の職人さんが握る寿司バイキングを11月29日に開催しました。寿司ネタはまぐろ、はまち、うに、いくらなど多彩で鮮度も抜群。海老の味噌汁も付いて、本物のお寿司屋さんと変わらない味と雰囲気でした。人を幸せな気持ちにしてくれるお寿司、ごちそうさまでした。

すしバイキング

10月26日(土)に開催されたやすらぎ会文化祭、最初のステージに出演いただいたのは「レベル5」の皆さんです。男女3名でギターを中心とした演奏と透き通った歌声を披露してくださいました。どれも聞き覚えのある曲で、メンバーの皆さんがステージを楽しんでいる雰囲気伝わってきたので、会場全体が和やかで心地良い空間となりました。次に、やすらぎ会開設15周年を記念して制作したDVD「命を尊ぶ」を上映し、ステージ出演2組目は「橋本舞踊劇団」、北上市を拠点に全国、そして海外でも公演されている皆さんです。本格的な衣装やメイクで登場し、曲に合わせた華

麗な振り付けを披露。小学6年生の男子の独り舞台もありましたが、教えてもらわなければ小学生とは思えない風格と演舞でした。午後は喫茶「マロン」、大きな「ふれあいアートみんなの手」、家族写真撮影コーナー「おもひで」などのイベントで楽しい時間を過ごしました。また、施設内には特養住民や在宅サービス利用者の皆さんの作品が展示され、ゆつくりと想いを込めて創りあげられた力作に見入る来場者の姿がありました。



やすらぎ会文化祭



「橋本舞踊劇団」のきらびやかな舞い

ました。お忙しいなか足を運んでくださった皆様、ボランティア等でご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。



ふれあいアート完成



心地よい音楽を奏でる「レベル5」の皆さん

おめでとう「にしわが」

11月1日は西和賀町の誕生日。町内有志による実行委員会が主催した「にしわが誕生祭」たすきリレーに、ぶなの園の米澤大地介護職員がランナーとして参加しました。気持ちよい秋晴れの空の下、特養住民や職員の声援を受けてぶなの園前の県道を快走。恥ずかしそうに手を振りながら、あつという間に見えなくなっていました。ランナーがつかないだすきには、西和賀の人々の心のつながりをいつまでも大切にしようという気持ちが込められていたのだと思います。町の誕生日にふさわしい素晴らしいイベントでした。おめでとう、にしわが!



横断幕をかかえて応援



手作りの釣りゲーム

沢内小4年生ふれあい交流

沢内小4年生の総合的な学習として、ぶなの園住民とのふれあい交流が11月に行なわれました。事前学習としてぶなの園住民の皆さんの生活の様子や交流に向けての心構えを施設職員から教わり、11月20日には16名の児童が訪問。歌や踊りを披露してくれたり、手作りのゲームと一緒に遊びながら楽しい時間を過ごしました。ダンボールや磁石で作った魚釣りゲームもおもしろくて大盛り上がり。また遊びに来てくださいね。

かたくりの園 食の旅・買い物ツアー

山々が色づき始めた10月中旬から、かたくりの園では恒例の食の旅・買い物ツアーを実施しました。事前に食べたいものや欲しいものをお聞きして、町内の飲食店や衣料品店など、行き先を利用者の方々と一緒に決めました。

お店ではラーメンやそば、パスタにカレーなど自分で選んで注文。楽しくお話ししながらゆつくりと食事をし、お腹いっぱいになった後は買い物です。冬に備えて電気毛布を購入したり、長靴や厚めの衣類を手取る方が多いようでした。中には孫へキャラクター柄のタオルや、家族にわ



どれもおいしそうだなあ

らび餅をお土産として購入している方もおりました。なんと、いっても、お店へ向かう車中の会話が盛り上がること(笑)。短い時間ではありましたが、利用者さんも職員も一緒に楽しんだ旅でした。



それではいただきます!



いろいろあって迷っちゃう

『ステキな作品見てほしい』 のコーナー

デイサービスかたくりの園利用者の作品紹介

とびだせ芸術!



● 作品名『森アート』



かたくりの園の裏山で木の実や枝、つるなどを拾い、それを材料にいろんなアート作品を制作しました。リース、掛け軸、置き物など。「森のリース」には色鮮やかな木の実を飾りつけ、山で迷っていた小鳥にあったかい巣も作っています。居心地よさそうな表情の小鳥がなんともかわいい作品となりました。

● 制作のようす



和賀川

31

施設長
平川 綾子

■ 毎年師走の頃になると、昔おせち料理を手作りしたことが思い出される ■ 今年は日本の良さが世界的に認められることが多かった。富士山の世界遺産登録や東京オリピック開催決定。そしてつい先日「和食」が無形文化遺産に登録された ■ 先日テレビで「子どもの食生活が壊れている」という番組を見た。子どもが嫌いだという理由で野菜抜きの料理を作る母親。家族がそれぞれに好きなものを「チン」して食べる朝食。さらには鍋のまま食べている光景や、新聞紙をお皿代わりにしている等々 ■ 耳を疑い、目を覆いたくなるほどショックを受けた。このような食文化の危機を感じる中で「和食」の登録は「救いの神」なのかもしれない。私も久しぶりに昆布巻きでも作ろうかと思う。

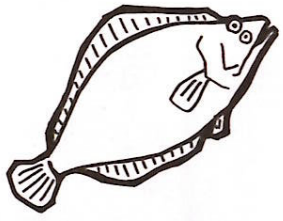
なるほど まめ知識 7

吉田栄養士の

今回の注目食材：『カレイ』

カレイの効果・効能

カレイには良質なたんぱく質、ビタミンB1、B2、D、タウリンが多く、特に多く含まれているタウリンは動脈硬化の予防や血圧の正常化、コレステロールや血糖値の正常化に効果があります。身は低脂肪高たんぱく質なので、低カロリーで消化も良いです。またコラーゲンが多く筋肉の繊維も軟らかいため、病人食やダイエット食にも向いています。年末年始に胃腸をいたわりたい時のヘルシー食としていかがでしょうか。夜食にも最適ですよ。



おすすめのレシピ

カレイの煮つけ

【材料】
カレイ
酒
みりん
醤油
生姜

【作り方】

- 1、カレイは熱湯をかけて臭みをとる。
- 2、鍋に酒、みりん、醤油、水、薄切り生姜を入れ沸騰させる。
- 3、沸騰したらカレイを入れ落とし蓋をし、弱火から中火で10分ほど煮る。
- 4、皿に盛り付けて出来上がり。

*ポイント

調味料の黄金比率

酒…みりん…醤油⇄2…1…

1 魚の大きさによっても変わりますが…

あしあと

法人の主な動き

【10月】

- 1日 課長会議
- 8日 出張理容
- 9日 焼いも会
- 10日 入所検討委員会
- 11日 防災総合訓練
- 17日 在宅第三者評価委員会
- 23日 診療所立入り検査
- 26日 やすらぎ会文化祭
- 28日 法人内部監査
- 29日 おおしま出張販売
- 31日 入所検討委員会

【11月】

- 1日 課長会議
- にしわが誕生祭応援
- 5日 出張理容
- 8日 沢小交流事前学習会

【12月】

- 3日 出張理容 理事会
- 13日 介護事故防止委員会
- 16日 出張理容 課長会議
- 20日 評議員会 理事会
- 23日 特養家族懇談会 家族会大掃除
- 25日 クリスマス忘年会 感染症予防対策委員会

- 9日 太田消防団施設見学会
- 11日 第三者評価訪問調査
- 12日 消防署立入り検査 理事会
- 18日 夜勤従事者健康診断
- 19日 評議員会
- 町医療介護福祉研究発表会
- 20日 沢小ふれあい交流 ホーム喫茶
- 29日 すしバイキング 全職員研修会

□特別養護老人ホーム ぶなの園

□デイサービスセンター ぶなの園

□ホームヘルプステーション ぶなの園

□西和賀介護相談室

西和賀町沢内字太田2地割135番地

電話 0197-85-2322

FAX 0197-85-2317

Eメール bunanosono@swc-yasuragikai.or.jp

□高齢者生活福祉センターかたくりの園

西和賀町沢内字大野17地割140番地1

電話 0197-85-3388

FAX 0197-85-3389

〔発行・編集〕

社会福祉法人やすらぎ会

広報委員会

平成25年10月1日～12月31日

【ご寄付】

- ・鈴木敏子様
- ・千葉昇一様
- ・黒淵公一様
- ・井口文子様

【ご寄贈】

- ・山鼻真一様
- ・藤田重信様
- ・菊池正見様
- ・高橋勉様
- ・沢内小学校様

【ボランティア等】

- ・どれみの会様
- ・照井悦子様
- ・佐々木エリ子様
- ・おはなしきらきら様
- ・川舟婦人会様
- ・沢内民謡保存会様
- ・新町保育所様
- ・沢内小学校様
- ・高橋セツ様
- ・高橋昭士様
- ・高橋和子様
- ・椛本春美様
- ・趣味の会様

あたたかい善意を頂戴し
厚くお礼申しあげます

表紙の写真

2013年大みそか、夕食後の楽しみはやっぱり「紅白歌合戦」ですよ。みかんを食べながら数人の特養住民がゆっくりとテレビの前でくつろぎました。「最近の紅白は知らね歌手ばかりでさっぱりおもしろいね」と感じている方も多いかもしれませんが、住民の皆さんは若いアーティストも温かく応援しておりました。



冬は毎日腹ペコになります。身体が寒さに耐えるエネルギーを蓄えようとするためだそう。また、冬は夏に比べて運動不足になりやすく、それが冬太りの原因にもなるとのこと。しかし西和賀に住む人の多くは、夏よりも冬のほうが運動してはるはず。大自然を対戦相手とする「雪払い」という運動を……。ただでさえ冬はエネルギーを消費しやすいのに、毎日早朝から身体を動かせば腹が減るはず。そして消費した以上に栄養摂取量も夏より多くなる傾向あり。諦めましょう。

W・T

編集後記