

# ひだまり

2001年10月1日(年4回発行)

発行／社会福祉法人マザアス

〒203-0004 東久留米市氷川台2-5-7

Tel 0424-77-7261

Fax 0424-77-7500

発行責任者／高 原 敏 夫

編集責任者／萱 野 彰一郎



「交番」

白岩 正夫 氏 寄贈

## 「お昼のひととき」

マザアスに入職して三回目の秋を迎えようとしています。当初から時間の許す限り、昼食時に利用者の方の食事の様子を拝見しに、各フロアをまわっています。今日のメニューの味はどうかしら？お口に合ったかな？食べやすかったかしら？等々短い時間の中で私にとって一番緊張と充実の交差する時間です。高齢者の方と接する日々が長くなかったので、特に痴呆の症状があらわれている方とは初めてといつていいぐらいの私にとって、最初の頃のこの短い時間は、つらくてせつなくて悲しい時でした。それがいつのころからか、利用者の方に自分が癒され、力をいただいていると気づきはじめ、おひとりおひとりがとても愛しい存在となったのです。人生の大先輩に少し大それた感情かなと思いますが、今この三年を振り返っての大きな感想です。

新しい利用者の方がどんどん増える中で、フェイスシートでは見えてこない実際を感じ

## 栄養課課長 長野 いづみ

とれるのもこのふれ合いのひと時なのです。栄養相談などと大上段に構えないでも世間話をさせていただきたいと願いながら、なかなか実現にいたっていない現状です。短い時間を最大限に活用させて利用者の方に喜んでいただける食事を提供できたらと、日々思っています。栄養課は直接には自分達で意識して時間をやりくりしない限り、利用者の方とは接する事はかないません。それなのに食事という一番の楽しみをなっているセクションもあります。そのような事を考えると、この時間を一層大切にしたいと思っています。食材に季節や旬がなくなって久しいのですが、梨、柿、ぶどうなどの果物は今が季節です。また種々の柑橘類も出回ってきます。

食事で季節を味わえるのも日本ならではのことでしょう。それらをいっぱい盛り込んで利用者の方に楽しんでいただきたい。一人でも多くの笑顔を拝見しに、また明日もうかがいます。

# ご長寿を祝して

敬

老の日を前に、マザアスで暮らす百歳以上の方3人、卒寿(90歳)を迎えた方5人に、東久留米市長がお祝いを届けてくださいました。これからも長生きしてください。



4人合わせて403歳!!

写真左から、榎本キヨさん	102歳
佐藤ヨシノさん	103歳
大繩なかさん	100歳
井村うしのさん	99歳

9月15日には恒例の敬老会がおこなわれました。

今年の目玉はどじょうすくい。先生の見事な演技にほほぼれした後、施設長以下職員数名と、家族会を代表して世話人の斎藤さんが挑戦することになりました。意外と難しい動きに全員四苦八苦、ところがこれが会場の皆さんのが笑いを誘い、とても和やかな会となりました。

また、広映堂さんには入居者全員の記念写真を贈っていただきました。みなさんどうもありがとうございました。



満面の笑顔……でも、けっこう腰にきます。

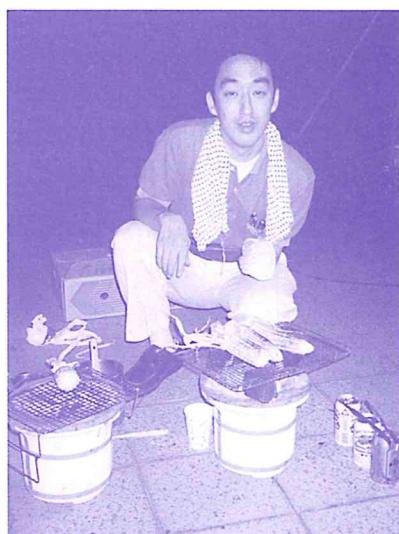
## 夕涼み会

ゆく夏を惜しんで、盆踊りやすいか割りを楽しみました。夜の出店も大盛況。カラオケの後は花火でしめくくりました。



ビールに枝豆、たこやき、そしてフライドチキン  
どれもおいしそうで迷ってしまいます。

マザアス名物のこの男  
今回はどうもろこしを焼いています。  
主任生活相談員の高原信夫です。



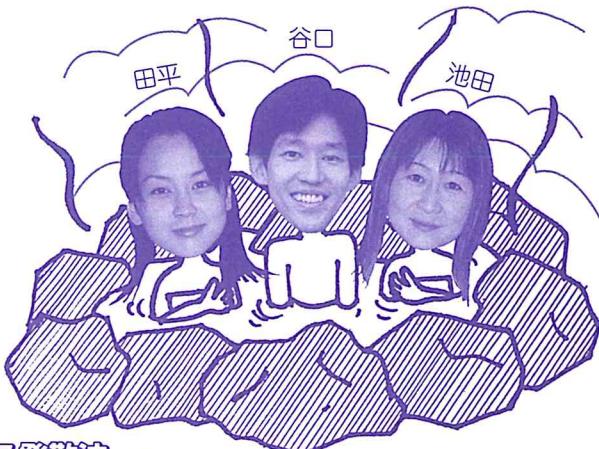


# 声の欄



・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

今回はあまりストレスを感じないだ  
ろうデイサービスのスタッフにスト  
レス解消法を尋ねてみました。



## ー私のストレス発散法ー

池田 真裕美

普段あまりストレスというものを感じない私ですが、毎日生活していく中で、自然と起こりうる嫌な事、わずらわしい事のストレスは、ちょっとした気分転換で解消しています。

カラオケで思いきり歌ったり、気の合う友人と楽しんだりとありきたりではあるけれど、大抵は気分そう快という感じです。それでもまだストレスがあるなと感じた時は、「こういうことはよくあること。乗り切れば大丈夫。」と、プラス思考で物事を考えることにしています。

最近はストレスとして感じない為のリラックス法としては、この辺にもよくあるラドン温泉などに行くことです。家族や友人と行き、サウナやジャグジー、プールなどに入り、ゆっくりと過ごす。私も若くないなと思いながらも、ゆったりとした気分にひたれる時間がリラックスできて今とっても気に入っています。自宅のお風呂でも入浴剤を色々替えたりとかなり凝っています。そうする事によって、心と体のリラックスを体感できるので、日々生活の中で気分転換を図ることができます。みなさんも是非試してみてはいかがでしょうか！

## ーストレスに効くツボー

谷口 裕広

元々ボーッとした性格なので、ストレスを「感じない」お得なたちですが、どうしてもイライラが募ってしまった時は、「お好み焼き」を食べることにしています。

引っ越しした時にスーパー やコンビニより先に「自分の好みの味のお好み焼き店」を近所に見つけてあるのです。東京にはなかなかピッタリ合うお店が少ないので苦労します。どうしてもおいしいお店が近くに見つからない場合、電車やバスに乗ってまで出かけると更にストレスを溜めてしまうので、そんな時はやむなくフライパンで手作りです。具材にはあまりこだわりません。新鮮でさえあれば、具材はシンプルなほどおいしい。こだわりすぎるとまたまたストレスを溜めてしまいます。ダシの加減だけはしっかり合わせて、後は適当で良いのです。適量のビールがあればなおよろしい。よく冷えた中瓶がよいのですが、缶でもいっこうに構いません。季節限定ビールだったり、有名な地ビールだったりすると有頂天になりすぎるかもしれませんので注意が必要です。ちなみにお好み焼きはあくまでも「おかず」なので白いご飯を用意しないといけません。それも炊き立てではなく、少し冷めたぐらいが丁度良いと思います。ただし炊飯ジャーで長時間保管すると黄色くなってしまいます。

こだわらない性格なのでストレスはほとんど溜まりません。最近お好み焼きが毎日のように続くのはやはり好物だからでしょうか？

## ー我家の癒し系ペットー

田平 麻子

学生時代、よく周りの人から「社会に出たら、自分なりの気分転換の方法が1つや2つあったほうが良いよ。」と言われました。社会人になって早くも半年が経過しようとしていますが、その言葉を実感している今日この頃です。

さて、そんな私の最近の一番の癒しの時間は、我家のペット達とたわむれることでしょうか？現在我家には、犬2匹、猫2匹（そのうち1匹はいつの間にか居ついたノラ猫ですが。）の計4匹がいます。犬2匹は、どちらもお気楽な顔と性格で、暇さえあれば、ぐうぐうといびきをかいて寝ています。2匹とも室内犬なので、掃除が大変と言えば大変なのですが、やはりその寝顔のかわいさにはかないません。猫2匹は、さすがに猫らしい性格で、気が向いた時だけ甘えに来て、それ以外はいくら猫なで声で呼ぼうとも完全に無視を決めこんでいます。そんなギャップが猫好きな人間にはたまらない猫の魅力の1つだと思うのですが、皆様いかがですか？

話がすっかり我家のペット自慢のようになってしまいましたが、やはり表情のある生き物と一緒に暮らすのは楽しいですよ。私の場合、こんな4匹が、家に帰った時玄関まで飛んで迎えに出てくれたりすると、疲れもストレスも一気に吹き飛ぶ気がします。

# 水虫のはなし

夏になるとジクジク活発化してくるのが水虫です。一度かかると治りにくく、長い付き合いが始まります。

今回は水虫のお話をしましょう。水虫、水虫というけれど、本当は虫ではなくてカビなのです。そのカビを**白癬菌**といいます。白癬菌が人間の皮膚について、病気を起こします。最も多いのは足にできるもので、水疱ができたり、指の間がただれたり、白くふやけて激しいかゆみがあります。水虫が厄介なのは高温多湿の部位にできることです。いつも靴下や靴をはいている現代人は、水虫が一番好む場所を持っていることになります。

一度水虫になると非常に治りにくく、治ったようにみえても何度も再発するのです。治療には大変根気がいりますが、適切なクスリを用い、常に清潔を心がければ完治します。予防に心がけ、なるべくはだしでいる時間が多くし、靴下は毎日洗濯したものをはき、靴は通気性のよいものにします。そして家に帰ったら手や顔を洗うのと同じように足も洗うことです。毎年、夏が来るたびに水虫のかゆみに悩まされないよう、涼しくなってからも根気よくクスリを使い続けることが大切です。

## マザアス秋光祭・バザー

◆秋光祭 11月16日(金)10:00~15:30

17日(土)10:00~14:30

◆バザー 18日(日)11:00~14:30



特別養護老人ホーム  
マザアス東久留米

Tel 77-7261  
Fax 77-7500

訪問看護ステーション  
マザアス氷川台

Tel/Fax  
70-1740

デイサービスセンター  
マザアス氷川台

Tel 77-7263  
Fax 77-7500

東久留米市東部  
在宅介護支援センター

Tel/Fax  
73-9996

ヘルパーステーション  
マザアス氷川台

Tel 77-7260  
Fax 77-7500

グループホーム  
たきやま

Tel/Fax  
77-1525

老人デイサービスセンター  
マザアス大門

Tel 70-0065  
Fax 70-8024

## 表紙の絵との出会い

ある日、シャローム東久留米の前施設長、横溝氏が入居者を伴って、当施設を訪ねてきました。この時お話ししたことが縁で、渋谷の美術団体「流形社」委員である白岩正夫氏をご紹介していただき、ご自宅を訪問させていただくことになりました。数ある絵画の一枚を無心に行ったにもかかわらず、笑顔で応対してくださったことが印象的でした。

その日成立したのが、1階デイルームの「井の頭公園」であり、この度、2階デイルームに掲げられた「交番」の絵です。

地域の方のご協力に感謝すると共に、この絵を大切にしていきたいものです。

施設長 高原 敏夫



1Fデイルームに掲げられてある「井の頭公園」

## バザー品寄附 フリーマーケット出店募集

バザー用に、日用雑貨、新品同様の衣類など、ご寄附下さい。同時にフリーマーケットの出店も募集致します。詳しくはお電話で。

### 編集後記

快よくひき受けて書いていただいた大切な原稿と、効果的な写真や、気の効いたイラストの配置はなかなか難しく、やはりセンスの問題かなと毎回悩んでしまいます。それでも微力な私が携った新聞が今回もできあがりました。うれしいです。 中屋 真岐子