大森老人ホームだより ほほえみ

平成27年
4月号
編集
東京蒼生会
大森老人ホーム
ほほえみ編集部

新年度を迎えて

未曾有の大震災から早4年が過ぎ、復興の遅れや原発問題などいろいろ取りざたされる中で、26年度は自然災害にも泣かされた年であったように思います。

広島の土砂災害・長野の御嶽山噴火等々何時何処で何が起きるか分からないと言うのが実感です。災害はいつやってくるか全く予想が出来ません。そのための取り組みについては、ホームでもしっかりしていかなければと考えさせられました。

新年度がスタートします。基本方針として

一、地域社会に貢献できる施設。

一、利用者の皆様、地域社会、関係機関から信頼・期待される施設。

を掲げ、より良いホーム作りを目指します。

昨年度のスタートの際、施設長から「自分が入りたい施設・利用したい施設」をモットーにと就任あいさつがありました。利用者さんと職員が一緒に泣き笑いをしながらも、安心・安全で温かみのある施設として皆様の生活を守っていけたらと思います。

支援課長として大森老人ホームに着任して、1年9カ月が過ぎましたが、130名の利用者様にお誕生ギフトをお渡しして1年となります。皆様の笑顔に助けられた事もたくさんありました。今年は、私も含め職員一同からの笑顔をたくさん受け取っていただけたらと思います。皆様とたくさん笑える年にしましょう。

支援課長　瀬戸　和枝

バランスバイキング

3月8日(日)、デイサービスセンター食堂でバランスバイキングを実施しました。

食品栄養素別に赤色・黄色・緑色の3つのグループに分けて料理を並べ利用者の皆さんにバランス良くお料理を取って頂きました。如何でしたか？上手にお料理を召し上がれましたか？

利用者の方々も、日常と違う空間の中、楽しそうに笑顔で召し上がっていました。

《人気メニュー》赤色グループは南瓜のキムチ和え、黄色グループは、ミニパン2種その他フルーツの盛り合わせも好評でした。次回もまた利用者の皆さんのご意見を参考に〈楽しく・美味しく・元気になれる〉そんなバイキングを計画して参りたいと思っております。乞うご期待!!

【利用者の声】

美味しいお膳を作ってくださって、ありがとうございました。美味しく頂きました。

日頃の生活の中でも、高齢になると、何一つ自分の力ではできないのが実情です。職員は、何を頼んでも嫌な顔をせず、笑顔で自分のことのようにして下さいます。人間一人生きていくことは、大変なことです。皆様の笑顔で、どれだけ身も心も救われることでしょう。今後ともよろしくお願い致します。

2階　熊谷　ときえ

大森まつり

2月28日(土)、集会室にて「大森まつり」が開かれました。

楽しく歌う会の発表を中心に日頃の練習の成果を十分発揮して頂きました。また中西先生が楽しく歌う会最後のご指導ということもあり感謝の気持ちでいっぱいの中終了いたしました。楽しく歌う会の発表後は柴田栄養士中心の「ドリーム隊」による利用者の歌やダンス、そして喫茶の準備を含めて色々な場面でご活躍して頂きました。今後も宜しくお願い申し上げます。

あっという間に過ぎた大森まつりでしたが、今回は例年以上に盛り上がると共に心に残る行事だったのではないでしょうか。

炭屋住職の法話会

より良い人生の最後を迎えるために

3月13日(金)に、平成25年にも「老い支度講座」で来所頂きました、炭屋住職による法話が開かれました。今回は「より良い人生の最後を迎えるために」というテーマでお話しして頂きました。

お話の中で、特に印象深かった内容を抜粋してご紹介します。

――みんなが笑顔になり、心が豊かになる3つの言葉

①「ありがとう(有難う)」という言葉
滅多にない事への感謝の気持ちの表れです。

②「すみません(済みません)」という言葉
未完であること。謙虚な気持ちの表れです。

③「はい」という言葉
無我の世界。相手に対してまっすぐに向き合うことができます。

心が枯れてしまうと身体も枯れてしまいます。この3つのことができれば、笑顔につながり心が豊かになります。

より良い人生の最後を迎えるということは、自分の知り得たことを後世に繋げていくことです。自分が持っている宝や味わい(＝経験や記憶)を後世に残せるような、「充実した生き方」をしましょう。とお話しされました。

貴重なお話を聞かせて頂き、ありがとうございました。

食事会

今年度最後の食事会は、3月12日の出前寿司を行ない、19日と20日は回転寿司に出かけました。3日間合計で、44名が参加されました。

ご案内時期が遅く、参加希望の方々には大変お待たせしてしまいました。

出前寿司では、にぎり寿司を注文し3階食堂にて行ないました。

回転寿司は、バスを貸し切って大井競馬場近くの、はま寿司へ出掛けました。最高で15～16皿召し上がる方も！加えて、麺類やデザート・ドリンクまで！皆さんの食欲に圧倒されました。

27年度も新たに企画しますので、是非ご参加いただければと思います。

◆お花見について◆

今年度のお花見は、バスを利用せずに近隣への散歩外出を予定しています。

・お花見散歩外出に参加希望の方はスタッフルームにてお申込み下さい。

・利用者同士でお花見外出される方には、デジタルカメラを貸出し致しますので、職員にお声掛けください。

後日、撮影した写真を現像してお渡し致します。

◆食堂工事について◆

①4月1日と7日の昼食時に4階食堂、6日と11日の昼食時に3階食堂が使用できなくなります。

②4月の半ばから5月の初旬にかけて4階食堂が使用できなくなります。

詳細は掲示にてお知らせ致します。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力お願い致します。

健康イエー

栄養士コラム

毎日の生活の中で独りよがりの場面はないですか？

はっきりした根拠もないのに、勝手にそう思い込んで行動して気付いたらとんでもない事になってしまった……人間関係での曖昧な感情の行き違いが原因で様々なトラブルに繋がるという話も良く聞かれます。

世の中は自分中心に回っている訳でもなく、自身の思いを相手が全て分かっている訳でもないのに……。お互い相手に理解してほしい思いを強要するようなやり取りがトラブルを引き起こしてしまう事になるのではないでしょうか？

科学の世界でも日進月歩、様々の現象が証明されては、撤回されるという現在。こうであるという法則でさえ打ち砕かれ、また作り上げられるのです。

私達も頭の中をやわらかく、しなやかにして思い込みで判断しない為の考え方を身に付ける事は身体の栄養と同じくらい大切な事だと思います。

身も心も柔軟で、しなやかに毎日の生活を送りたい物ですね!!

◇入退居状況

(平成二十七年三月末現在)
在籍者　百三十名

【入所】
大坂　八重子さん(三階)
田　哲雄さん　(四階)

【退所】
竹内　寛治さん　(二階)

◇編集後記

先月号の「頭の体操」の答えは、「チンゲンサイ」と「モヤシ」でした。わかりましたか？

頭のなぞなぞ体操：先月の問題　かけたり、たったり、つぶしたりするものってなに？　答え：時間
今月の問題　リンゴ、ミカン、バナナ、スイカを積んだトラックが急カーブで落とした物とは？