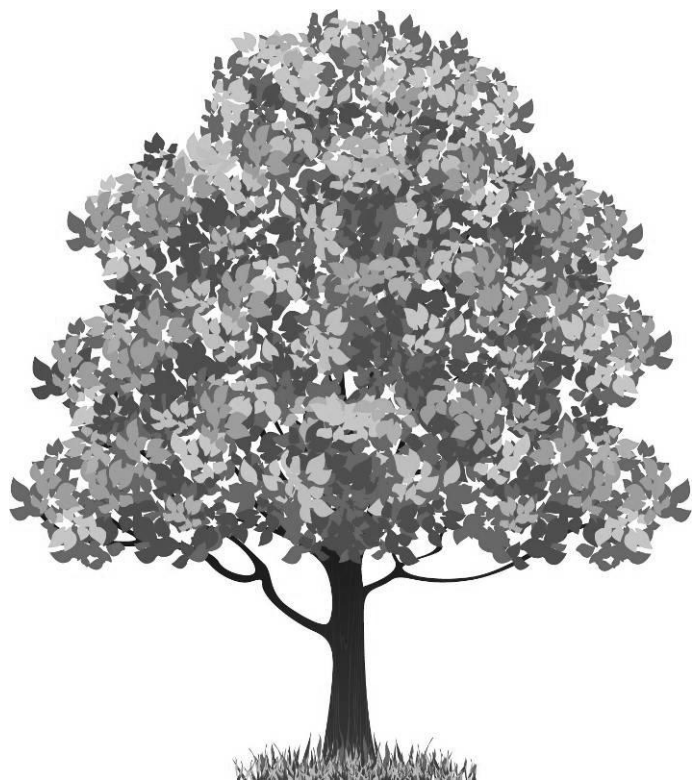


ク ロ ー バ ー

# Clover

VOL.09

.....  
2014年春号



株式会社 さち コーポレーション  
グループホーム さち

みなさん、ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか。昨年とは違い、飛び石のような連休だったという方も結構みえ、近場で過ごされた方も多くみえたとニュースなどで聞きました。私は友人の引越しの手伝いや今さらですが『断捨離』の本を読んだこともあり、普段なかなか出来ないでいた自宅の片づけをすることにしました。

一度全部押し入れや納戸を空っぽにしたら、まあ出るわ出るわ。こんなにも沢山の物が中に入っていたのかと大変びっくりしてしまいました。それらを『断捨離』の本に書いてあったように「使うもの」「使わないもの」「わからないもの」と区別していく作業を行いました。ここでポイントなのは、使うか使わないか、で決めていくことだそうです。「何を捨てたらいいのかではなく、何を残したいかが大切である」とも著者は仰っていました。

そうしてやっと区別し終えた後、今度は使いやすい収納スペース作りです。サイズを測り、整理棚や小物入れ等をホームセンターや百均ショップで購入し、それぞれを配置すると、物は入っていないくともなんだかすっきりしたようにみえました。さあ、ここからラストスパートです。毎月グループホームへボランティアに来て頂いている豊田高専の学生たちから教えてもらった収納方法を実践することに。一番使う頻度の高いものは手前の目に付きやすい場所へ、縦横、奥の利用方法、重いものは下など、アドバイスを思い出しながら収納を進めていきました。

なかなか物の整理に取り掛かれなかった私でしたが、みなさんのおかげで風薫る5月、家の中も私の心も新緑の風が薫ってきたような気がするくらい、すがすがしくなりました。そして、今までずっと家の奥底にしまわれていた物たちにありがとうと感謝をし、お別れをしました。皆さんも夏が来る前に物とココロの断捨離をして、すがすがしい毎日を迎えてみませんか。



このコーナーは、グループホームさちの活動をご報告いたします。

### おこしもの作りをしました（3月）

この地域の郷土菓子『おこしもの』を皆でつくりました。米粉を練って鯛や富士山の形をした木型に入れて形を作り、蒸してからみんなで思い思いの色付けをします。「よく子供のころ作ったわね～」とみなさん楽しまれたようです。



### 高専の学生さんとお料理（3月）

毎月ボランティアに来ていただいている豊田工業専門高等学校のインターアクトクラブの学生さんたちが、春休みを使って『うどんと餃子の会』を開いてくれました。当日は入居者の方も一緒に餃子をつくったりうどんを足で踏みながら練ったりし、出来上がった料理をみんなで美味しくいただきました。



### グループホームさち5周年祭（3月）

3月23日でグループホームさちも開所してから5年が経ちました。今年は節目の年という事で周年祭を行いました。民謡歌手の西守芳泉先生はじめ銭太鼓のみなさんにもお祝いに演奏を披露していただき、楽しいひと時を過ごしました。



### 恒例のいちご狩りへ（4月）

この時期恒例のいちご狩りへ行ってきました。今年もながた農園さんへお邪魔し、おいしいいちごをたくさん頂きました。ひ孫ちゃんや娘さんなどご家族の方もご参加いただき、春休みの思い出にもなったのではないのでしょうか。



## さちのつぶやき

ここでは、グループホームさちで聞こえたつぶやきを少しずつご紹介します。

### ・「本当に火事になったら、部屋の窓からでもいいから飛び出ないと！」

4月にグループホームの避難訓練を行いました。避難後、みんなでお茶を飲みながらの反省会。そこでは入居者のみなさんから沢山のご意見やアドバイスをいただきました。さすが、いろいろな事を経験されてきた皆さん。貴重なご意見はまた今後の訓練に活用させていただきます。



### ・「メリーちゃんは人見知り屋さん。通わないといけないね」



左側がメリーです

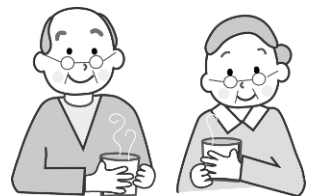
最近ご入居された方が犬好きということを知り、グループホームの玄関先にいる愛犬メリーと初対面しましたが・・・いつもなら尻尾を振って喜んで来るメリーも、なかなか慣れないようで小屋から出てきません。ですが、その後も毎日メリーの所へ通うと、少しずつ、入居者の方とメリーとの距離が縮んできました。

### ・「自分が自分でなくなっちゃうみたいなの・・・」

最近、物忘れ症状が進んできた入居者の方が、今のご自分の気持ちを教えて下さいました。今まで出来たことが出来なくなってしまう、記憶がごちゃごちゃになってしまう。まるで自分が壊れていくかのように感じてしまうとも。明日の自分はどうなるのだろうか、常に不安を抱いているようです。こうした不安が私たち専門職との関わりの中で少しでも取り除けられたら、と思う場面でした。

### ・「いつも行っとった喫茶店へ連れてって。死んだと思われたら大変だ！」

連れてって～とお出掛けの希望をされていた入居者の方に「どちらへお連れしたらよいですか？」と尋ねると。地図からご自宅の近くにある喫茶店の名前を一つずつ読み上げで行くと、ある喫茶店で「そこだっ！」とぱっと明るい表情をみせてくださいました。馴染みのお店にずっと顔をだしていないから皆が心配していると考えてみえたようです。



## 拳母<ころも>見聞録 第8回

車の街豊田市のイメージを他の地域の方に何うと、都会のイメージをお持ちの方が多いようです。ですが、実は豊田市の中心部でも緑があり、のどかな雰囲気を感じられる街なのです。その象徴の一つとして、駅前にある公園内の大きなクスノキが挙げられるのではないのでしょうか。

このクスノキは地元の人しかあまり知られていないクスノキでしたが、今あることで豊田市内でも大変注目を浴びています。それは『とよたエコフルタウンへのクスノキ移植』計画です。とよたエコフルタウンというのは、豊田市が最新の環境技術を集めた低炭素社会のモデルとしてできたテーマタウンです。このタウンのシンボルツリーとして、豊田市の駅前再開発で伐採が予定されている大きなクスノキを移植しようという意見があがったのが今回注目を浴びている理由です。

できれば移植や伐採もされず、今までのようにこの地域の人や街を見守り続けられるのが一番かもしれませんが、場所が違ってても地元の人たちが慣れ親しんだクスノキがいつまでも見守り続けてくれることを願っています。

このクスノキは、今年の6月頃には移植を予定されているそうです。この場所で見られるのもあとわずか。ぜひ、駅前散策ついでにご覧ください。



場 所	喜多町ちびっ子広場 豊田市喜多町3-11
-----	-------------------------

## <癒しの時間> lesson 8 ミントシロップ

爽やかな五月晴れに新緑のまぶしい季節になりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか？街中では春の花からペチュニアやロベリアなどの初夏の花が見られるようになりましたね。自宅の庭にはミントが植えてあるのですが、暖かくなると同時に一気にもりもりと茂ってきて、また今年も使い道に悩んでおります。以前勤めていた園芸店でもこの時期、増えすぎたハーブの使い道についてお客様からたくさんご質問を頂きました。特にミントです。本日はこれからの時期に茂って茂って仕方がないミントを利用した、ミントシロップのレシピをご紹介します。ちなみに今回はペパーミントを使用しています。

### <材料>

- ・フレッシュミントの葉 100g
- ・砂糖 500g
- ・水 250cc



### <作り方>

- ① 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、砂糖を煮溶かします。
- ② その間にミントをよく洗い、手でちぎります。
- ③ 砂糖が溶け透明の液体になったらミントを入れ、弱火で4分程煮てエキスを出します。
- ④ ③を金属製のざるで濾し、清潔な瓶などに移して完成です。

シロップをお水や炭酸水などお好みのもので割って飲むと、喉をす〜っと心地よくクールダウンしてくれますよ。シロップの量が多すぎると胃までス〜ス〜するのでご注意ください。冷蔵庫で保管し、2〜3週間で使い切るようにしてくださいね。

他にもハーブの使い道として、二つかみほどをお風呂に入れて入浴剤にしたり、鍋で沢山のお湯とハーブを煮だして冷ましたものを植物にまくと簡単な虫除けにもなります。

ラベンダーなどは乾かして布袋に詰め、タンスに入れると防虫効果もあるのでお勧めです。

次回の掲載は8月になりますが、その間にも杜若や紫陽花の開化など楽しみが待ち構えていて今からわくわくしています！ちなみにさちの近所の西山公園は現在、なんじゃもんじゃの樹が白くてふわふわな花を目いっぱい咲かせていて、とてもかわいいですよ。

〈by ゆうこ〉



### ご協力ありがとうございます

2月11日～5月10日の間に、いろんな方々からさちにご協力いただきました。

さわやか豊田のみなさん 佐橋澄雄さん 宮崎まゆみさん ショウワサウンズのみなさん  
豊田工業高等専門学校の学生さん 岡本さん 平井さん

(順不同)

### ボランティアさん募集

グループホームさちではボランティアさんを募集しています。「ボランティアっていうと何か出来ないといけないのでしょ？」と思う方もみえるかも知れません。確かに色々な特技を活かしてボランティアをして下さる方もみえますが、ほんの空いた時間に、入居者の方とお話しをしていただいたり、お茶を飲みがてら一緒に植物の手入れをしたり、ご飯作りを手伝っていただいたり・・・普段の生活にほんの少しのお手伝いをしていただけるだけでも大歓迎です。お一人でもお友達同士でお越しいただいても構いません。一緒にこれからの高齢者の生活を考えながら活動しませんか？

〈担当：神谷〉



### 編集雑記

先日、GHさちのある豊田市の崇化館地区で地域密着型サービスが集まり、合同の運営推進会議を行いました。各事業所の思いや地域のニーズなど、一同に意見を出し合い、この地区が認知症になっても安心して暮らし続けることができる街へと少し前進したような気がしました。今後もっと地域に対して事業所の開放が求められてきます。私たちには何ができるのだろうか、常に考え実践していきたいと感じました。

(まり)

発行／株式会社さちコーポレーション

〒471-0067 愛知県豊田市栄生町3-58 ☎0565-35-0805

<http://www.e-sachi.co.jp/>

発行責任者／神谷 幸子

発行日／2014年5月10日（発行予定月 2月5月8月11月）