

ク ロ ー バ ー

Clover

VOL.20

2017年春号



豊田工業高等専門学校前の桜並木



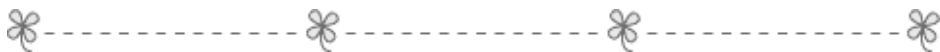
株式会社 さち コーポレーション
グループホーム さち



『今を歩く』

皆さんこのゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか。私は娘と飼い犬に誘われ、近くの小学校まで散歩に行きました。グラウンドでは子供達がサッカーの練習や校庭の山で駆けっこしたり、親子で遊んでいる姿が見えました。のんびりした景色を眺めながら、私が子供の頃「早く大人になりたいな。だって宿題が無いから。」とよく言っていたことを思い出しました。ただ、今度は大人になったらなっただ、「子供に戻りたい。だって何も追われることが無く、自由に楽でいいから。」とも思ってしまう自分がいることに気づきました。歩きながら娘に「子供に戻りたいと思う？」と聞くと、娘は「戻りたいとは思わないけど、どちらも大変だよ。どちらも自由だけど、自由じゃない。どちらも大して変わらない。大人は箸が転がっても笑えないことが多い。宿題も勉強も一生続く。でも一日だけだったら子供に戻ってみたい。」との回答。私は子供だと思っていた娘がいつの間にか大人になってはっとしました。この言葉は私の母や、先輩の方々がよく言っていました。

人は自分が今置かれている立場をその時は嫌だな、辛いなと思い、周りの人を羨ましが
る癖があります。逆の立場ではどうでしょうか。おそらく、環境は違えども悩みは少な
からずあるでしょう。羨んでいてばかりではなく、さまざまな角度で物事を考え、そして最
後は自分で決め、今をしっかりと生きることが大事だと思う一瞬でした。



☆最近のメリーちゃん☆

やっと桜の花が咲いたぁ(^_^)♪散歩にも行く機会が増え
た利用者さんと一緒に連れてってもらえるからこの季
節は、とっても大好き(^_-)-☆今年も高専の桜の並木道
は圧巻で最高だったワン 🐾



さちサポーターさんのご紹介

最終回は7年間毎月さちで癒しの演奏会を行ってくださる、オカリナ奏者の杉浦さん、吉川さん、ケーナ奏者の小野田さんをご紹介します。

杉浦さんと吉川さんがオカリナを始められたきっかけは、12年ほど前に黒野ヒロミチさんという有名なオカリナ奏者の演奏を聴かれ、その「自然に溶け込み調和する音」に魅了されたことでした。その後5年間程黒野さんに師事されました。オカリナを始められた頃から現在まで毎年タイへ行かれ、現地の保育園や高齢者施設等で演奏会をされています。子供たちには「天使の音」、ご高齢の方には「神の音」と喜ばれています。

小野田さんはケーナの音色に心動かされ、20年前に本場である南米ペルーの方に師事され、それからケーナ演奏でのボランティア活動を始められました。ボランティア活動で喜んで頂けることが3人の励みだそうです。

高齢になると高音が聞き取りづらくなりやすいため、高齢者施設ではご利用者に合わせて低めの音で演奏するよう配慮して下さいます。優しくふくよかで温かみのある音色はまるでふくろうの鳴き声や風の音のようで、静かな夜の森に佇んでいるかのような心地よさです。

現在はさちの他にも1件の施設を訪問され、月2回のボランティア活動をされていますが、今後依頼があれば承って下さるそうです。

※オカリナ演奏者の黒野ヒロミチさんは、現在指導は一切されておらずオカリナ制作と演奏活動のみです。



あっちこっちそっち ✨-----✨-----✨-----✨

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。

節分（2月）

「鬼は～外～！福は～内～！」と今年の節分もご利用者の元気なかけ声が聞こえました。さちの赤鬼パネルはボールをぶつくと楽しい仕掛け付きですので、皆様何度もボールを拾い投げ、仕掛けが動くと歓声と爆笑が響きます。鬼退治の後は鬼のコスプレをして写真撮影です。「私



はどう？似合う？」と可愛らしいお福顔の鬼がカメラに向かって微笑まれています。皆様のお元気さには鬼もびっくりして一目散に退散したことでしょ。後は福と共に暖かい春の訪れを待つのみです。

いちご狩り（3月）

3月24日、27日と毎年恒例のいちご狩り。各ユニットごと、日付をずらして出掛けて行きました。天候も心配でしたが晴天に恵まれていざ出発！この時ばかりにと真っ赤で大きなイチゴを摘み取りたくさん食べられておりました。ある利用者さんは、お孫さん、曾孫さんもみえて何時になく満面の笑顔で接しておられました。「美味しいね。」「見てみて。こんな大きなもあるよ～」と笑い声もあっちこちから聞こえ、2時間程でしたが体調を崩される方もいらっしゃらず、楽しい一時を過ごされました。



花見（4月）

さちは大変恵まれておりまして、豊田高専さん前の桜並木がすぐ近くにあり花見を楽しみながら散歩をさせていただいています。利用者様からは「癒されるね。気持ちが良いよ。」と喜びの声と笑顔があふれていました。さくらの花が散った後でも、緑豊かな並木となり新緑の美しさがまた散歩を楽しくさせてくれます。車道に出ることはできませんが、車道から眺める桜並木は素晴らしいですよ。（この桜並木は今年で最後となってしまいました。とても残念です）



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。

ショウワサウンズ

「アンコール！アンコール」と大きな声で手を叩きながら求める利用者さん。以前にもこの冊子でご紹介させて頂いたショウワサウンズの方の楽器演奏と歌♪昭和の唄を始め現代の唄も披露して下さいます。「懐かしいね。」「私この歌知ってる！」と手拍子を打ちながら一緒に歌われます。2ヶ月に一度利用者さんの心を癒し、時には童心に返って楽しんでおられます。



経験豊富

外出から戻られ、玄関でご自分の上履きを取るのを面倒臭がられているHさん。「お帰りなさい。靴、替えないの？」と声掛けをした私を見て、「あらっ！あなた色が白くて綺麗ねっ！」と嬉しい一言。「本当？照れるなあ〜。はいっ！上履きどうぞ。」と渡した瞬間Hさん、にやりと不敵に口角を上げられ、「人はこうやって使うんだよ。あなたとは経験が違うの！」とさっさと靴を履き替え、颯爽と室内へ入られました。「やられた〜！でもかっこいいなあ。」後に残された私は悔しがらるべきか感心していいのか、複雑な気持ちでした。



誉めてあげたい！

桜の花に街中が包まれた4月。晴れた日はお花見散歩にドライブと、ほぼ毎日外へ出て美しい春の景色を皆様と堪能しました。そんな中、Aさんとお花見ドライブに出掛けました。ときおり感嘆の溜息をこぼしながら、目を細めて景色を堪能されています。すると、「この街の都市計画と開発をした人は素晴らしいね！こんなに綺麗に桜を植えている。沢山！僕はその方を誉めてあげたい！」と、力強い声で仰られます。桜が身近にあることが当たり前で、都市計画、開発や街路樹について深く考えることがなかった私にはAさんの言葉にとっても驚かされました。様々な人々の力があってこの美しい豊田市の街の景色は作られ、守られてきた事に気が付けたのです。いつかその方々にお会いする事ができたなら、このエピソードを伝えたいです。



<癒しの時間> lesson17 夏の美白ハーブティー

今年のゴールデンウィークは気持ちの良い好天に恵まれたため、屋外での活動を楽しまれた方も多いのではないのでしょうか？暦の上でも夏が始まり、日に日に暑さと日射しの強さを感じるようになりました。夏の気配に誘われ、思いっきり外へ飛び出したい！けれど気になるのが紫外線。できるだけしみ、そばかすは防ぎたいですね。

今回は美白作用に加え、夏バテ予防にもぴったりのハーブティーのブレンドレシピを紹介させていただきます。

<材料 ティーカップ約 5 杯分>

- ・ローズヒップ 6g
- ・ハイビスカス 6g
- ・オレンジピール 6g
- ・ヒース 4g
- ・レモングラス 3g

※全てドライハーブでの分量になります。

<作り方>

- ① 材料のハーブを全て混ぜ、温めたティーポットにティースプーン 1 杯(3~5g)を入れ、ティーカップ 1 杯分の熱湯を注ぎ、5 分程蒸らします。
- ② ティーカップへ注ぎ、好みではちみつや砂糖を混ぜてお召し上がりください。
- ③ 残ったブレンドハーブは密閉容器などに入れて保存をしてください。

ハイビスカスが入っているので、水色は綺麗なルビー色で鮮やかです。


美白にはローズヒップ、オレンジピール、ハイビスカスに豊富に含まれるビタミン C とその吸収を助けるビタミン P は欠かせません。さらにヒースにはメラニン生成抑制作用のあるアルプチンが含まれています。

夏バテにはハイビスカスに含まれるクエン酸が疲労回復時の代謝を助け、レモングラスの消化促進作用が暑さや冷たい飲み物で弱った胃腸の働きを助けてくれます。

ちなみに私は毎年このブレンドハーブをミルサーで少し細かくし、水出しのできるポットでアイスティーにして飲んでます。すっきりとして美味しいですよ。

今年の夏も暑くなりそうですが、日射しに負けず元気に満喫したいですね。






ご協力ありがとうございます

2月11日～5月10日の間に、たくさんの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 ショウワサウンズのみなさん


豊田工業高等専門学校インターアクトクラブの学生さん（順不同）



サポーターさん募集

グループホームさちではサポーターさん（ボランティア）を募集しています。「ボランティアっていつか出来ないといけないのでしょ？」と思う方もみえるかもしれませんが、確かに色ん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・・・普通の生活にほんの少しのお手伝い（サポート）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OK。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

今年の桜は例年と比べて開花が遅く、また天候にも恵まれたおかげで長期にわたり楽しむことができました。ホームのすぐ近くにある通称『豊田高専の桜並木』も同じく、見事な桜のトンネルを作っていましたが、今年で見納めとの事。老木化により倒壊の恐れがあるため、全てではありませんが、多数伐採されることになるそうです。ホームが開所した年から毎年欠かさずに見ていた桜並木。伐採後、何かを植えるのかはわかりませんが、またいつか見事な桜のトンネルを通る日がくると嬉しいなと思いました。（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／2017年5月10日（発行予定月 2月5月8月11月）