

ク ロ ー バ ー

Clover

VOL.22

2018年冬号



株式会社 さち コーポレーション
グループホーム さち



『ジャガイモとキュウリ』

今年は例年になく寒い日が続き、温かいものがついほしくなりますね。食べ物もいいですが、ほっこり温まる出来事が先日ありました。

ある日、さちのフロアで椅子に座って壁に掲示してある写真をじっとご覧になっている女性のご利用者様がいらっしゃいました。あまりにも真剣に写真をご覧になっているので、気になり声を掛けると、「わしが何処に写っているかわかるかね。この中に3つあるよ。」とお返事が。一緒に探していると、「あのジャガイモの様な変チョコリンがわしじゃ。直ぐわかるよ。本当に不細工で嫌になる。美人に生まれて来れば良かった。子供の頃からいつも思ってた。」と、ややため息交じりでおっしゃいました。

私は元気づけようと「昔聞いた話だけど、ジャガイモはジャガイモ。キュウリはキュウリというお話を知っていますか？」とお尋ねしました。すると、その方はやや低めの声で「わしは背も低く、可愛くもない。顔も丸いし器用でもない。ジャガイモというのはわしのことじゃ」と再び落ち込まれた様子でした。私はすかさず、「ジャガイモはおいしいですよ。とても便利で色々な料理にも使えるし。昔は私もキュウリのようにすらっとした美人になりたいと思っていたけれど、この話を聞いてからは、ジャガイモでいいんだと思えるようになりました。」とお話しすると、少しだけ笑顔が見られるようになりました。

すると、丁度近くいらっしゃったご利用者様が「ジャガイモは味があるからね、そりゃ良いことだよ～。私も味があるでしょ！」と私たちの会話に加わり、続いて別のご利用者様が「そりゃそうさ、食べてみちゃ味はわからん。食わず嫌いってのがあるからね。人は見た目じゃないよ。食べてみて、初めてその良さがわかる。相手の話をよく聞いて、その人となりを知ってみちゃわからんという事じゃよ」と、ジャガイモから「人を知る」話で盛り上がりました。

ジャガイモとキュウリの何気ない話から、人を「食わず嫌い」で済ますのではなくしっかりとお話を聞くことで、本当のその人の味を知ることの大切さに気付かされました。

年輪を重ねられた三人の奥深い人生観をお聞きして、私は寒い冬をしっかりと温かく味わい過ごすことが出来ました。

ちなみに写真に写っていた「わし」は、別の方のお写真でした。

研修レポート

「働く人のメンタルヘルスケア」の研修に参加してきました。ストレスと聞くと悪いイメージですが、対処できる程度のストレスは自信、生きがい、達成感にもつながるそうです。

しかしながら職場・家庭・人間関係などで何かしら悩み、苦しみ、無理をして強いストレスを感じている方もいらっしゃるかと思います。

ストレスの要因には不安、緊張、恐怖、疲労、栄養不足、細菌、温度、騒音、悪臭などがあり、ストレスを長期に強く抱えていると精神疾患、身体疾患につながる可能性が大きいそうです。

規則正しい生活（食事、運動、睡眠）は勿論ですが、自分の性格や能力を知りストレスを溜めない働き方をする、普段と違う自分に早く気づく事が重要との事です。無理をしすぎず、周りの方々にサポートしてもらい、現在の自分の状況を上手に伝える力（コミュニケーション力と言葉選び）が重要なポイントになるそうです。独りで抱え込まず、普段から助け合い、相談し合える良い人間関係を築いておくことが大切なんですね。

私ごとではありますが、昨年体調を崩し入院しておりました。看護師より「何かストレスあったの？」との言葉に「ストレス？」と思いましたが…、仕事・家庭の両立、父・義父の介護と別れ、家族に対しての余計な心配で疲れていたかもしれませんが、不調になるまでは自分では気づきませんでした。

入院療養中から仕事復帰後も上司や同僚の皆さんの優しさ・いたわり、家族の愛情に助けられました。本当に感謝です。（私事の余談で大変失礼しました。）皆様もストレス負担に早く気付けるように「今の自分は大丈夫かな？」と定期的に見つめ直すことは大切だと思います。

今後、より良く生活するためにメンタルケアを意識していきたいと思います。



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。

旅行（11月）

今年度の日帰り旅行は名古屋港水族館へ行ってきました。海水魚、淡水魚、哺乳動物など様々な種類の魚、ペンギン初めて見るブルーガの真っ白な胴体には驚かされました。又水族館名物のイルカショーはシャチの気分で奥のプールへと変更の為大型ビジョンによる見学だったのが少し残念でした。



利用者さんも遠出のバス旅行とお天気にも最高に恵まれ楽しいひと時を過ごされた事と思います。そして皆さん体調を崩すことなく無事に帰所された事がなにより一番でした。

餅つき（12月）

今年の餅つきには職員のお孫さんも参加してくれ、利用者さんと一緒に餅をついたり、餅を丸めたりと和気あいあいと楽しそうでした。小さなお餅、やや大きめのお餅など大きさはさまざまな物が出来ましたが、そんな光景を見て三世帯、四世帯家族のように古き良き時代を思い出させてくれるようでした。最高齢96歳のおばあちゃんと2歳～6歳児の年の差90歳です！なんだかすごいですね。心癒される餅つきとなりました。



おせち（1月）

大晦日の日はおせち料理の準備で大忙しです。皆で協力しながら野菜切りに味付け、盛り付け等々。中でも一番頭を悩ませるのは盛り付けです。「エビはやっぱり中心だよ。豪華だもん」「かまぼこは紅白で並べると綺麗よ」と、何十年とおせち料理を作られてきた大ベテラン陣のアドバイスでとても華やかに出来上がりました！元旦の日には鯛の尾頭付きも並んで、なんともめでたい！ノンアルコールビールやジュースと一緒に皆でつつきながら美味しく頂き、楽しいお正月を過ごすことができました。



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。

若い頃を思い出し

「若い頃は良く遊んでたよ。仕事が終わると友達と毎日食べに出かけてたよ。家では食べんかったから、わがままだったね。それに彼氏ともよくケンカしたよ。会うたびに揉めてたね(笑)。それがおかしなもので結婚までしたから縁があったんだね。人生ってわからんもんだよ。結婚してもよくケンカして旦那さんを引っ掻いたり、噛みついてたよ(大笑)」と60～70年前のお話ですがついこの間の事のように生き生きとした表情で楽し気にお話ししてくださいました。いつの時代も若い頃は楽しくほろ苦い思い出がいっぱいですね。



友達

「〇〇ちゃんよう来てくれたね」と満面の笑みを浮かべ玄関まで出て迎えられる利用者さん。昔の仕事仲間だと仰っていました。久しぶりに会われた様で大変嬉しそうでした。居室に入り積もる話もされたのでしょいか時々「めでたや、めでたや♪」と唄われ楽しい笑い声と共に聞こえてきます。何年経っても一緒に苦労を共にした友達を忘れずにいた事を友達の方もさぞ嬉しかった事と思います。帰り際に「又来てね」と姿が見えなくなるまで見送っていました。友達はまた家族とは違う思いがあるんでしょうね！



年齢を重ねて…

夜間に眠れずにいた利用者様とお茶をしていると、ふっと悲しい表情をされ「おじいさんも死んで一人で寂しいだ。夜は特にな。若いころは何でもできたが、今じゃ体がいうことをきかん。ほんとに悔しい」と、目にうっすらと涙を溜めてお気持ちをこぼされます。年齢を重ねるほど大切な人との別れも増えそれに伴う孤独感、体の痛みや重さ、強張りに気が滅入ってしまう…そっと背中をさすりながら、「寂しくなったらまた一緒にお茶をしましょう。今晚はずっとここにいるから会いに来てね。私も時々顔を見に行きます」と伝えると安心されたのか、お部屋で休まれました。この利用者様のようにこれまで多くの方が寂しさ、辛さを訴えられてきました。拭うことはできなくとも、お気持ちを理解し安心して頂ける関わりを模索しています。



<癒しの時間> lesson 20 レモンカード

今年の寒さは例年になく厳しく、辛い日が続きます。そんな中毎年この時期に密かに楽しみにしていることがあります。正確には晩秋からですが、旬の国産レモンが店頭に並ぶことです。蜂蜜漬けやお菓子作りに皮ごと使いたいため、ノンワックスや防ばい剤不使用の物が多い国産レモンはありがたいです。

レモン好きなので色々なお菓子を作ってきましたが、その中でも私が特に愛し、10年以上作り続けているイギリスの伝統家庭料理、レモンカードのレシピをご紹介します。

<材料>

・レモン 1個 ・卵 1個 ・バター 50g ・砂糖 45g

<作り方>

- ① バターを1cm角に切り、常温に戻します。レモンは果汁を絞り、ノンワックス・防ばい剤不使用の物は皮の黄色い部分のみすりおろします。
- ③ ボールに卵を入れて溶きほぐし、レモン汁を加えてよく混ぜたらざるで漉します。
- ④ ③にバター、砂糖、すりおろしたレモンの皮を入れ、80℃くらいのお湯で湯煎にかけながらへらで混ぜ続けます。湯煎の温度が高すぎるとスクランブルエッグ状になってしまうので注意して下さい。
- ⑤ へらでボールの底を撫でた時に筋が少し残る位までとろみがついたら湯煎から外し、粗熱をとってから密閉容器に移して冷蔵庫で冷やして完成です。冷蔵庫で約1週間保存できます。



バターと卵が入っているのでジャムよりもまったりと濃厚な味になります。おすすめはスコーンやトーストにジャムのように塗ったり、パイやタルト、マカロンのフィリングにしても最高ですよ。本場のイギリスではレモン以外にもベリー、ライム等様々な果物を用いて「フルーツカード」と呼び、紅茶のお供として親しまれています。

寒い日に、親しい人と自宅でアフタヌーンティーパーティーはいかがですか？

☆最近のメリーちゃん☆

2017年利用者さんといろいろ楽しいことやりました。今

年もよろしくお願いします～ワンワン♪



ご協力ありがとうございます

11月11日～2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・・・普段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

平昌オリンピックがいよいよ開幕します。現地では寒さは厳しくても雪が少ないという状況だという一方で、日本は大雪によって大変な事態になっている地域もあります。天気は人の思い通りになってくれないことを感じながらも、まずは雪に慣れないこの地域で今シーズン悩まされることがあまりないことに感謝ですね。

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／2018年2月10日（発行予定月 2月5月8月11月）