

あけましておめでとうございます 皆様にとって新年がよいお年となりますように

2024

早いもので、令和も6年目になりました。

温暖化の速度は一段と加速している印象で1年の半分は夏、四季の移ろいの美しさ楽しさはすっかりどこかへいってしまいました。

さて今回は家庭菜園の話です。かれこれ15年ぐらい前から、庭を掘り返し、大小のプランター類や発泡スチロールの箱を集め(30~40ケはある)1年中野菜を作っています。なかなか日照が確保できず(特に冬季)少し苦労しましたが2~3時間日照があれば何とかできるようです。12月現在我が家で育てているのは、玉葱、ニンニク、大根、人参、レタス、高菜、ブロッコリー、キャベツ、白菜、チンゲン菜、タアサイ、水菜、分葱、カブ、ラディッシュ、ハウレンソウ、小松菜、春菊、ニラなどです。やはり冬は成長が極度に遅いですが、土の表面をビニールで覆い(マルチ)、ビニールでトンネルを作ればなんとかなります。いま作っている野菜は早くて2月、遅いものは5月ごろが収穫時期になります。



冬野菜作りの利点は、害虫がでないことです。春、夏では順調に育った作物が本当に一晩二晩で丸坊主にされたことが何度もあります。プロの農家さんの苦労がしのべれます。これから少しやってみようという方で、ある程度スペースが確保できる方は、大至急玉葱の苗を買って植えてください。追肥を2~3回するだけで半年ほぼ放置して、5~6月には結構立派な玉葱がとれます。あまり場所が確保できない方は、室内でプランター栽培、レタス類やブロッコリーなどをばらまきし

スプラウトとして収穫できます。細かい情報は、ネット、YouTubeなどで収集しましょう。あと種袋をよく読んでおくといいです。いろんな情報の宝庫です。やってみるとけっこう楽しいですよ。我が家では、玉葱レタス類は半年買わずにすみしました。

何かあったら質問歓迎、いつでも待っています。

施設長：吉田 憲一



食欲の秋!! 恒例の芋煮会開催!

11月25日に今年も芋煮会を行いました。毎年芋煮会は施設の地下駐車場入り口で行っているため天気の手配もありましたが、当日は雨も降らず秋晴れの暖かい陽射しを背中を感じながら開催することが出来ました。

毎年朝早くから準備をしてくれている栄養士・リハスタッフ・看護師が今年も朝から準備をしてくれました。介護士も今年初参加で朝から準備に参加させていただきました。準備は薪

にて火おこしから始まり、大きな鍋を三つ用意し、その鍋に芋煮の具材を入れ、炒め、煮込み、二時間程かけうま味たっぷりの芋煮が完成しました。

芋煮も完成し、テーブル、椅子を用意し、ご利用者を迎え入れる準備も整い、いざ芋煮会を開催です。芋煮はご利用者それぞれに合わせた形態を用意し、一度にはご案内出来ないので順番に会場へご案内させていただきました。朝から楽しみにされていたご利用者、会場に着くと大きな鍋を見て声を出すご利用者、食べていただく前から笑顔を見せてもらえました。

会場にて芋煮を配膳し食べてもらおうと、皆様おいしそうに召し上がっていました。肌で季節を感じ、ご利用者も終始笑顔で、多くのご利用者におかわりをしていただき、中には二回もおかわりをするご利用者や、普段食欲のないご利用者も職員がびっくりするくらい召し上がられていました。



皆様の写真を撮らせていただいたのですが、皆様とても良い表情の写真だらけで、その写真を見て喜んでいただけた様子が見られました。

来年も季節を感じながら、皆さまに美味しい物を食べていただき喜んでいただければと思います。

2階介護副主任：塚田 和孝 介護：柴田 弥生



待ちに待ったクリスマス会



12月16日土曜日は、待ちに待ったクリスマス会が行われました。インフルエンザやコロナウイルスが流行していますが、無事に当日を迎えることができ2・3階合同で行うことができました。

クリスマス会は午後から行われましたが、当日は午前中からクリスマス気分を少しでも長く楽しんで頂けるよう、フロアではクリスマスソングを流しました。希望

されるご利用者には、職員と一緒にカラフルな三角帽子も被って頂きました。

クリスマス会は、箱の中身を触って当てるゲームを行いました。前に出ていただくご利用者は立候補していただき、皆様のヒントを頼りに次々と当てていただきました。

看護師と介護士3名での演奏会はピアノ・ギター・笛で行われました。皆様もご存じこの3名の職員はケアポート田谷のアーティストです。クリスマスソングを演奏し、手拍子・合唱で盛り上がりとても素敵なクリ





スマス会を行う事ができました。

コロナウィルスが流行し、ご家族や地域の皆様との交流が困難となり長い月日経ちました。来年のクリスマス会こそは、盛大に皆様で行う事ができますように。



看護副主任：齋藤 梨紗

もうそんな時期か〜



一年って早いんですよね。年を重ねるとそう感じるのはきっと僕だけではないはず。酷暑がやっと終わったと思ったら、カール・ルイスのごとくあっという間に秋は走り去り（←ベン・ジョンソンでも可）、もうクリスマスですね。

紅葉が全然楽しめなかったよ！という個人的な愚痴は横に置いて、去る 12 月 16 日にクリスマス会を開催しましたことをご報告致します。

こんな世知辛い世の中ですし、各種感染症の勢いは未だに衰えず、政治はお金のことばかりですが、少しでも楽しんで頂ければと思い、職員有志一同が企画しました。最初の出し物は箱の中身当てゲームを行い、ご利用者にも参加して頂きました。首を傾げながら考える方、すぐに中身を当てて得意げな様子の方など様々でした。

次は恒例のクリスマスコンサートです。職員 3 人によるクリスマスソングや演歌の演奏は、とても素晴らしく、この時期に相応しい演奏だったと思います。僕は楽器の類は、からっきしでしてどこがどう間違えたのか分かりませんでした。演奏した 3 人によると間違えた箇所が何個かあったとのこと。練習時間が少なくても本番で上手く演奏するのですから大したものだと思います。みんなが聞き入り、いい雰囲気になったところでお開きとなりました。



来年はどんな年になるでしょうね。願わくば、穏やかで平和な年であってほしいと僕は毎年思っていますが、願い通りになった年は一度たりともありません（笑）

皆さまにとっていい年になるといいですね！

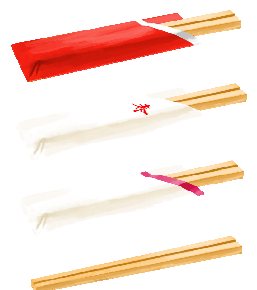
3階介護副主任：齋藤 克彦



あけましておめでとうございます。

さて、毎年恒例となりました当施設のおせち紹介ですが、今年は「おせちを彩る脇役達」にスポットを当ててみたいと思います。

当施設では毎月イベント食を行う際に手作りのランチョンマットを敷いて提供させていただいており、1年の始まりであるお正月はそれに加えて手作りの箸袋もお付けしています。朝・昼・夕とそれぞれ形の異なる





る箸袋をご用意していますが、残念ながら作っている人間が大変不器用なため市販の箸袋のように上手くはありません。それでもご利用者の中にはその箸袋を大事にとっておいてくださる方もいるようで大変嬉しく思っています。来年はぜひご利用者の皆様と一緒に箸袋を作りながら新たな年を迎えられたら良いなと考えています。本年もよろしくお願いいたします。

栄養科副主任：江崎 ふみ

光陰矢の如し



気が付けば年末。ご利用者から「年々、一年が過ぎるのが早くなる。あっという間に一年が終わってしまう」という話を良く耳にしていましたが、かく言う私も年を重ねるにつれて一年という時間が短く感じるようになってきたように思います。どこで聞いたか、一年が短く感じるのは、未知の知識を獲得する機会が減るからだと言ったことがあ



ります。またその要因は年を重ねるにしたがって知らないことが減っていくから。そして年を取ると好奇心が減ってしまうからなんだとか。前者であれば誇れることでもあるかと思いますが、自身を振り返ると、どうにも後者を要因とした時間の加速を感じてしまいます。でもその一方で「一日が終わるのが早すぎる」とおっしゃるご利用者もいます。その方と言うとリハビリに、アクティビティに、井戸端会議にと、やること盛りだくさんで休む暇もないご様子です。新しいことへのチャレンジも興味津々でこなします。どうやら年齢と好奇心は比例しないようです。そればかりかこれは時間が早く過ぎる要因の新説です。充実した楽しい時を過ごして、時間があっという間に過ぎ、思い出もいっぱい。なんと素晴らしいことでしょう。そして



そんな方々の楽しい

ディケアライフを送って頂くお手伝い出来るのは私の喜びにも繋がっています。これって win-win でしょうか。

今ディケアはリハビリ・アクティビティのさらなる充実を目標として活動しています。そして年末恒例の大物作業活動には干支の壁画作りがあります。来年は辰年。ディケアお抱えの画伯が定年で隠居されてからは、クオリティを保つのに一苦労ですが、完成を楽しみに参加して下さる方の為にも手抜きは出来ません。職員同士もアイデアを出し合いながらご利用者と一緒に取り組み、今年は例年になく早い完成を見ました。また新しい年が始まります。今年も時間が過ぎるのは早いかもしれませんが、振り替えればたくさんの思い出となっているような駆け抜けの一途であればいいなと思っています。



通所介護主任：大塚 秀行