

語源の旅



「年の瀬」

いよいよ今年も残り一か月となりました。12月はいろいろと忙しくなる月で、「師走」とも呼びます。また、よく言うのが「年の瀬」。「年の瀬も押し迫り・・・」という言葉が12月になると、テレビやラジオでも使われ、こちらもソソワソワさせる言葉ですね。

さて、この「年の瀬」ですが、「年」は分かるのですが、「瀬」は何を意味するのでしょうか。今年最後の旅はこちらを探りに出てみます。この「瀬」ですが、ここでは河川の浅い箇所、流れが速い、急流や激流箇所のことで、船が通るのが困難な場所を指しています。そして、昔は年末にその年の借金を清算する習慣があったことから、この「ツケ」を払う苦勞を、川の瀬に例えて表したそうです。溜まった支払いをしなければ、年を越せない、来年の生活が苦しくなるという危機迫った状況を表現しているのですね。

ところで、慌ただしいこの年の瀬。お正月の準備としていろいろ買物をしますが、あるアンケートでは「新年に向けて年の瀬に必ず買うモノ」として3位がしめ飾り、2位が年賀はがき1位はお餅(鏡餅)だったそうです。年々、しめ飾りをする家も少なくなり、年賀はがきもメールに代わり、餅つきをする風景もあまり見なくなっ

てしまいましたが、やはり、年末の買物の定番は変わらない様です。グリーンヒル淳風では日本の習慣を大切にしたいと思い、毎年餅つき大会をしています。蒸したもち米を臼と杵で突き上げるお餅は味だけではなく、音や匂いも楽しむことができます。今年は12月13日(日)に開催します。ご入居者様、ご家族様、地域の皆様でお時間がありましたら、ぜひ、ご参加ください。あわせて、今年一年お世話になりました。来年も引き続き、グリーンヒル淳風を宜しくお願い致します。

施設長 山本 智志

夢の丘

発行/

社会福祉法人 淳風会
ケアハウス

グリーンヒル淳風

編集/阪本 直子

〒572-0842 寝屋川市太秦高塚町 9-1

TEL 072-820-0085 FAX 072-820-1935

<http://www.junpu-kai.or.jp/>



アツアツの焼き芋!
甘〜い匂いが漂いました

「ケアハウスとは、どんな施設??(25)」

時々、入居者の方から「いつも事務所でどんな事をしているの??」そんな言葉を掛けてもらいます。そんな皆様の疑問にもお答えしながら、今回は「ケアハウスのサービス」についてご紹介させてもらいたいと思います。

まず、ケアハウスの主なサービスとしては、「食事の提供」「入浴場の提供」「見守り」「相談」が主となります。皆様にもご協力頂いていますが、食事は三食、食堂で食べて頂く事が原則となっています。食堂に来て頂く事で、入居者の方々の安否確認をさせて頂いています。

その他、ケアハウスの職員の大きな役割としては、「緊急時の対応」や「入居者の方からの相談」「季節の行事の企画」等があります。例えば、お風呂に入りたけれど、最近一人でお風呂に入るのが怖いな...そんな不安があり、どうしていいかわからない...といった時、介護支援専門員や訪問介護スタッフと連携をとるなど、安心して暮らして頂くためのサポートをさせて頂きます。ケアハウス職員が直接介護サービスを提供することは無く、入居者が快適に暮らす為のサポート・橋渡しをさせて頂く事が私たちの仕事になります。

いつでもお気軽にお声掛け下さい。 介護職 片山 明子



地域サロンだより ⑦

今回は、11月21日に開催された東校区の鍵預かり合同模擬訓練の様をお伝えします。当日は社協職員や施設職員の他、民生委員、自治会長など約30名の関係者が集まって訓練を実施。グリーンヒル淳風も鍵預かり協力施設として施設長、生活相談員が参加しました。模擬訓練として、安否確認が取れない独居高齢者を心配した自治会長が、鍵預かり施設に連絡して鍵を受け取り、民生委員とともに自宅へ入っての安否確認を行なうといった状況を想定。各役割に基づいて対応の確認をしていきました。

実際にこうしたケースに立ち会った経験のある方からは、「色々なことを想像してしまうと躊躇してしまう気持ちは正直ある。でも自宅内で身動き取れずに困っている場合もあるので、地域で見守れる習慣、協力しあいながら安否を少しでも早く確認していくことが大事」との話もありました。これまでも鍵を受け取って自宅内を確認すると、不幸にも孤立死の状態で見られるケースはありますが、なかには早い段階で見られて一命を取りとめたケースも報告されています。

現在、寝屋川市全体では500件を超える預かり契約となっています。住み慣れた場所で安心して生活していける環境は地域の協力が不可欠であることを改めて実感した機会となり、こうした点からも地域のなかに『見守る眼』が更に広まることが求められていますね。

生活相談員
多賀博明



認知症サポーター養成講座の開催

街でオレンジ色のリングを身につけた方を見かけた事はありませんか?養成講座を受け認知症を正しく理解し、認知症の人や家族の理解者となり温かく見守り支援する応援者の印です。認知症で困っている人や家族を目にした時、「何かお困りですか?」と声を掛けるだけでも家族は救われた気持ちになります。サポーター各自が出来る範囲の活動をするため、小・中学生などもサポーターになっており、グリーンヒルでも職員全員がサポーターになれる様、取り組んでいます。



十二月十三日(日)十三時三十分頃から開催予定。つきたてのお餅をおやつに召し上がって頂きます。沢山のご参加お待ちしております。

餅つきのお知らせ



十二月六日(日)十一時三十分開催。お鍋やビンゴゲームで行く年を語らい、楽しいひとときを過ごしましょう。

年忘れ会のお知らせ

お誕生日者インタビュー



十二月二日生まれ
一高 憲治様



趣味はカラオケ、スポーツ鑑賞も大好きです。これからも前向きに、チャレンジ精神を忘れず頑張ろうと思います。

十二月五日生まれ
大城 俱枝様



デイサービスに行く日が多く、デイでは顔見知りも増え、ホッとできる場所となっています。人の足手まといにならないよう自分で出来る事は維持していきます。

十二月十六日生まれ
岸本 和子様



良い友達にも巡り合い親切にして頂き、充実した一年でした。文化祭の作品も出品でき嬉しく思っています。来年もいろんな事に参加していきます。

十二月二十日生まれ
野村 正義様



通院が続きますが入院前を思えば元気になり幸せです。食べ物の規制があるので仕方ないですが思いっきり美味しい物が食べたいです。体調管理大切ですね。

十二月二十八日生まれ
西岡 邦夫様



近くの公園に野球を観に行ったり時々自転車に乗ったり…とまだまだ元気が有り余っています。新しい一年も自分なりに楽しみたいです。

「冬に気を付けたい事・気になる事は…？」



やはりインフルエンザや風邪という事になるのでしょうか・・・

気温・湿度が下がってくると、空気中にウイルスが浮遊しやすくなります。これからの季節はその為に風邪やインフルエンザが流行します。通常ウイルスや細菌が体内に侵入すると、体の中で防御機能（免疫力）が働き退治しようとし、その免疫力や体力が落ちると風邪などひきやすくなります。

風邪をひくとビタミンを多く消耗しますので、かんきつ類や緑黄色野菜を摂るのが効果的です。また昔からお湯に生姜汁・はちみつ・レモン汁を入れて飲みますが、生姜には胃液の分泌を高め消化吸収を助け、疲労回復や風邪のひき始めにとっても効果的です。特にひき始めの養生が大切です。バランスの良い食事はもちろん、良質のたんぱく質も十分とって体力をつけることも大切です。

十分に休息をとったり、身体を冷えないようにしたり、ストレスをうまく解消し、よく笑って前向きな気持ちでいる事など、食事以外の生活習慣やメンタル面も重要です。

管理栄養士 井上 一美

リレー随筆



ケアハウス夜勤ヘルパー
高倉 祐子

改めまして、昨年からケアハウスに宿直ヘルパーとして勤めさせて頂いております高倉です。毎月2回ほどしか来ていない私の顔を覚えてくださり、「久しぶり、元気だった？」と温かく迎えてくださりありがとうございます◎

簡単ですが、自己紹介をさせていただきます。現在、高校1年生の娘と、受験真っ只中の中学3年生の息子を持つ母です。(周りには、生活観が無いねとよく言われますが…) 普段は、もうひとつ仕事をしているので、バタバタと1日があっという間に過ぎる毎日です。趣味は、気が向かないとしないのですが洋裁や何かこまごまと作ったりします◎

至らない点も多々あるかと思いますが、皆様が安心して過ごせるよう、お手伝いできるよう日々努めています。何かありましたら、いつでも気軽に声を掛けてくださればと思っています。今後とも、宜しくお願いいたします。

東日本大震災 ネパール大震災 義援金のお知らせ



淳風とよなか・淳風おおさかの納涼祭売上げ・募金も合算し淳風会として、¥162,996を東日本大震災義援金として「NPO 法人 つながっぺ南相馬」様に、また、¥100,000をネパール大震災義援金として「TIFA ネパールプロジェクト」様に寄付させていただきました。沢山の御協力、ありがとうございました。

手作りクッキング



春巻きの皮で作ったアップルパイ。こんがり焼けた熱々を！

焼き芋



甘いわ～
美味しいわ～
と思わず笑顔がこぼれます♪

お誕生日者



お誕生日おめでとうございま～す！

天ぷらバイキング



揚げたて天ぷら。ソース派？天つゆ派？

外食ツアー



ハンバーグにエビフライ！「ビックボーイ」で美味しい昼食を食べてきました～

十一月の行事