

# 加太への親子旅行

この秋、娘さんの家族と淡路へ旅行する計画があるとのこと。旅行をきっかけに、Yさんと家族の楽しい時間が始まります。

(グループホーム H)

入居者・家族・職員の3人での旅行ですが、私は母親と娘の時間を大切にしたいという気持ちと、普段の生活から出る、初めての場所での寝泊まり…2人ともに心身の不安があるだろう…そこは私にまかせて下さい」と胸をはって臨みました。

しかし、そんな心配をよそに「T子、T子」と娘の名前を呼ぶ声が増え、私の知っているYさんの顔から母親の顔にかわっていました。



皆さんに幸せが訪れますように…。

翌日には淡鷲神社へ行きましたが、旅行には同行しない職員さんが途中の観光・名物を調べて下さったので、車椅子でお寺参りや地の細い道をあちこち楽しみ、途中評判の草餅・揚げパン屋に立ち寄り、往復1時間の道のりでしたが時間を感じさせないゆったりとした旅行となりました。

その後、楽しかった、また行きたいね、連れて行ってね」と口にし、気のせいか少し元気が出てはつきりしたように思います。(娘)

旅行好きだった母をもう一度、旅行に連れていくたい…から始まつた加太への旅行、まさか叶うとは思いませんでした。

6月21日、Hさん(職員)と三

人で加太の休暇村へ出発しました。混雑するかと心配しましたが、見晴らしのよい海と山に、きれいね、きれいねと身をのり出して感動

した様子。

翌日には淡鷲神社へ行きましたが、旅行には同行しない職員さ

んが途中の観光・名物を調べて下さったので、車椅子でお寺参りや地の細い道をあちこち楽しみ、途中評判の草餅・揚げパン屋に立ち寄り、往復1時間の道のりでしたが時間を感じさせないゆったりとした旅行となりました。

その後、楽しかった、また行きた

# 六尾だより

題字・K氏  
(グループホーム六尾の郷)

第12号

発行

社会福祉法人長寿会  
東南市信達六尾547  
TEL 0724-83-7260  
[www.chojukai.or.jp](http://www.chojukai.or.jp)





# みんなで作ろう！おいしい「おやつ」

デイサービスセンター六尾の郷は、毎日いろいろなレクリエーションをしています。そして、月に2回、「おやつ作り」をしています。  
和菓子や洋菓子・飲茶など、約1時間ほどで、できあがる簡単おやつ。今回はみんなで「ミニドーナツ作り」に挑戦です！



## ●作り方3…生地を油で揚げる 160度の油で、きつね色になるまで揚げる。



しばらくすると、油に入れた生地が2倍ほどの大きさに膨らんできました。  
「いいにおいがするなあ」「早くたべたいな」と、できあがりがまちどおしい！



▲ Yさん  
「いい色になってるでしょ？」

## ●作り方4…もりつける 粉砂糖やチョコレートをかけて、できあがり。



チョコレートや粉砂糖をかけて、完成！  
「おいしいわ！」「やっぱり揚げたてが一番やな」など、出来上がったドーナツをゆっくり味わったみなさん。  
「こうやって、みんなで一緒にできるのって、ええなあ！」  
「今日もうまくできましたね。では、最後に、いつもの成功のポーズを」  
「せーの、やったー！」

「見て楽しい、作って楽しい、食べて楽しい」と評判のおやつ作り。「前は、よくおやつを作っていたのよ」と昔を思い出しながら、テキバキとつくられていたみなさん。さすが、料理の達人ですね。

## ミニドーナツの作り方 (材 料)

ホットケーキミックス	…200g
絹ごし豆腐	…120g
打 粉	
粉 砂 糖	
チョコレートシロップ	
油	
適量	



材料はこれだけです。  
豆腐が入っているので、  
カロリー控えめの  
ドーナツです。



▲ Kさん  
「外はサクッと、中はフワッ。こんな初めてやわ」



## ●作り方1…生地をこねる

ボウルに豆腐(水をきった物)を入れ、泡立て器でなめらかになるまでつぶす。  
そこに、ホットケーキミックスを少しづつ入れ、手でよくこねる。



まずは、生地作りから。  
「水を使わず、本当に生地がつくれるの？」という疑問の声が。  
しばらく生地をこねていると、水気を切ったお豆腐からたくさんの水  
がでてきました。  
「この水で生地を作るんですよ」と説明すると、「なるほど！」と納得。

その後、事前に試作していた職員がひとこと。  
「よくこねた方が、やわらかくておいしいドーナツになりましたよ」  
「よし、それならば！」と、ゆっくり時間をかけて、生地作りにはげみました。



▲丁寧にこねてくださる Oさん

## ●作り方2…生地をのばす

こねた生地をすり粉木で伸ばし、食べやすい大きさに形をつくる。



「これくらいやったら、私もできるわ」「ようするかなあ。」  
と形づくりを開始。  
「ドーナツの形といえば？」「丸くて、真ん中に穴があいてる」と言っていたみなさん。  
しばらくすると…。

「こんなドーナツがあってもええんやな」と、気がつけば細長い形や、星の形など、いろんな形のドーナツができていました。



手早く、形を作ってください▶

(左から) Mさん  
Oさん  
Gさん



▲「がんばるでー」と、  
Nさん(左) Nさん(右)



海岸沿い  
歩き、公園  
にて昼食。食  
後には海を一  
望できる場所  
へ移り、ミニ  
喫茶店を才  
ーブン!!

楽しいひとときを終え帰苑。  
「お弁当おいしかったし、楽しかつ  
たよ。」その一言が私たちをさら  
に元気づけ、また次の企画へと意  
欲を湧かせてくれます。



お花畠の前で  
ポーズ◀



▲あいさつを行う  
Sさん。



▲おにぎり片手に「私たち  
が作ったから全部食べて  
やー」とOさん。



▲真剣そのものの  
Mさん(左) Iさん(右)

## ピクニックへ行つてきたよ!!

ケアハウスでは、初夏の恒例行事のピクニックがあり、今回は箱作にあらんせんなん里海公園へ行つてきました。

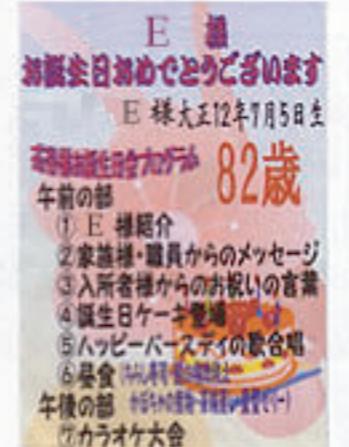
外出行事となれば、決まって大型バスの登場!! バスの中は出発前からぎやかで、参加者は今からかとお待ちかね。季節を彩った特性のお弁当を積み、いざ出発!! すでに楽しい雰囲気となつたバスの中では、「昔よくこへきたなあ」「昔はこんなもんなかつたのに...」

と昔を思い出す方もおれば、音楽に合わせ歌を歌う方もおられ、あつという間に現地へ到着。

◆

食後は自由時間を設け、潮風を肌で感じながら、海辺へ散歩に行かれ方お花畠で散策される方など、ゆつたりとした時間を過ごしていただけました。また、そんななか、いつもと違つた環境が参加者、私たちスタッフに開放感を与えて、お互い築いていたかがえない表情を目にします。

仲の良いお友達からも「おめでとうねえ、これからも仲良くしようね」と温かい言葉をかけられていました。



以前は大きな会場で舞台へ続く花道通り、スクリーンに映し出される懐かしい写真や家族さんからのお祝いの手紙などがありました。そんな楽しさを残しつつ、入所者さんの生まれた日に誕生日をお祝いしたい。もっと心に残る素敵な一日になるよう私たちは動きはじめました。そして平成17年7月5日戎谷二代子さんの誕生日に誕生日会をするに至つたのでした。

そんな楽しさを残しつつ、入所された入所者さんに今までにない良い誕生日だったと喜んでもらいたい! その一心で私たちは企画を考えました。

以前は大きな会場で舞台へ続く花道通り、スクリーンに映し出される懐かしい写真や家族さんからのお祝いの手紙などがありました。そんな楽しさを残しつつ、入所

お昼前、フロアに入所者さんも集

合し、拍手の中を大好きな島倉千代

子の曲に合わせて入場。

満面の笑みで飾り付けられたイ

スに座り、今までの生い立ちなどを

混じえ紹介します。

当日出席できなかつた娘さんより「いつまでも元気で長生きしてね」とのメッセージと職員からのお祝いの言葉に「ほんまありがとうございます」と返されています。



▲目にはうっすら涙が浮かんでいました。

お昼前、フロアに入所者さんも集合し、拍手の中を大好きな島倉千代子の曲に合わせて入場。

満面の笑みで飾り付けられたイスに座り、今までの生い立ちなどを混じえ紹介します。

当日出席できなかつた娘さんより「いつまでも元気で長生きしてね」とのメッセージと職員からのお祝いの言葉に「ほんまありがとうございます」と返されています。

## 特養誕生日会



紙粘土で作った3段ケーキは職員

の愛情がたっぷり



▲なかなか消えず、そばにいる職員も少しお手伝い



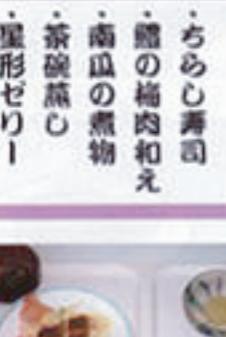
▲「青い山椒」をYさんとデュエット



▲何を歌うか尋ねると、すぐに島倉千代子の曲をリクエスト



▲「青い山椒」をYさんとデュエット



・ちらひ寿司  
・鰆の梅肉和え  
・南瓜の煮物  
・茶碗蒸し  
・星形ゼリー

最後に、そのからしさを出す内容のため入所者さんによってプログラムや曲は変わってきます。入所者さんの好きなことを熟知しその方らしい、また、より思い出深いものとなるよう考えていました。

● 食事について  
成人は1日に800mgのカルシウムが必要です。また、腹でのカルシウムの吸収を良くするために、ビタミンDを摂ることも大切です。塩分のとりすぎやコーヒーの飲みすぎは、カルシウムの排泄を増加させるので注意が必要です。その他にも喫煙、アルコールのとりすぎも骨量の減少につながります。

骨粗鬆症の「粗」とは「あひ」「鬆」とは「す」という意味を示します。つまり、骨粗鬆症とは、骨量が減つて、骨がもろくなり骨折を起こしやすくなり、「寝たきり」になる原因とされています。

「予防のポイント」  
カルシウムを十分に摂る  
適度な運動で骨を鍛える  
適度に日光に当たる(日光浴)

## 2005 りづみ納涼祭

私たちグループホームいづみでは、ご家族の皆さんやボランティアの方々を招き、総勢72人の大規模な納涼祭となりました。当日の料理は利用者の皆さんと職員・ボランティアが一致団結して大奮闘。準備の時からホーム全体会がお祭りムードに包まれていました。

ご家族の皆さんも、互いに楽しく交流の時間を持つていたとき、グループホームいづみが自指している「大きな家族」に、また一步近づいた思いがして、職員同感動を共にすることができました。

日暮れとともに祭りも終わっていました。私たち職員は、これからも、「その人が、その人らしく暮らせる大きな家」を作りあげるために、さらに努力していく日でした。

カルシウムを多く含む食品 牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐などの大豆製品、緑黄色野菜、海藻類など

骨粗鬆症と食事について

楽しいリズム体操や、集中して行う読み・書き・計算で、脳の活性化をはかる「認知症予防教室」（通称・リフレッシュ教室）を、各地域で開催するようになり、各年余りがたちました。



新家サントラザ地区の参加者（64歳女性）は、「一年前に退職し、これからは自分の人生第一の人生合戦でリズム体操に」という声が。新家サントラザ地区の参加者（64歳女性）は、「一年前に退職し、これからの人生第一の人生合戦でリズム体操に」という声が。

### 頭がスッキリする！ 家計簿も手計算でするようになった

つかけに、手計算でするようになつた」といったうれしい声が。新家サントラザ地区の参加者（64歳女性）は、「一年前に退職し、これからは自分の人生第一の人生合戦でリズム体操に」という声が。

在宅介護支援センター・リフレッシュ教室

おじやみを

### 認知症予防

在宅介護支援センター・リフレッシュ教室

時には集中して脳が活発に働いています。

▲ 楽しく脳を活性化して

### 新装開店！ ヘルパーステーション 正職員が4人制に



#### ケアマネ待つのボヤキ

#### ケアマネジャー M

半年が過ぎました。入社当初は、右も左もわからず不安でいっぱいでしたが、今では仕事の楽しみが少しあがつてきましたように思います。

現時点では頼りないケアマネですが、利用者やご家族と、悩みや喜びを共有できるケアマネでありたいと日々頑張っています。

- 正職員が4人となり、意気込みは？ 細かな配慮、言動を皆で改めて、初心にかえり頑張ります。
- ご利用者とのなじみの関係をつくる工夫は？ 人生の先輩であるご利用者に、過去の経験をもとに指導していただく気持ちで接することを心がけています。
- 4人の座右の名は？ 運氣は力なり 明朗快活+思いやり 点滴穿石 苦あれば楽あり

よろしくおねがいします！

## デイサービスセンターつばさでのある一日

まずは今日の健康状態を… 体温と血圧を測定します	御友達と一週間ぶりの再会まだ話は尽きません	車中でもお話しが弾みます 「今日もいいお天気ね」	「おはようございます！」 朝は車でお迎えにあがります
さっそくですが一番風呂へ<Let's Go!リフレッシュでき3マス進む>		ふりだし	
明るいフロア作りをお手伝い トンボの飾りを作成中…	ちょっとおトイレへ… <一回休み>	そろそろ12時食事前にはラジオ体操!! しっかり体を伸ばしましょう	昼食タイム「好き嫌いはないですよ」しっかり食べて体力をつけます <2マス進む>
お手洗い		食後はみなさんとお話しながらのティータイム 時間を忘れて… <一回休み>	
月に2回、先生を招いての色えんぴつ画教室 今日は「ガーベラ」に挑戦!!		お手洗い	
今日のレクリエーションは？ クラゲに見立てた紙をうちわであおいてくださいね。クラゲに刺されないようにがんばって!!		休憩をかねてのおやつタイム 甘いものでホッと一息	ちょっとおトイレへ… <一回休み>
痛っ!! クラゲに刺されて2マス戻る		作品完成!! <2マス進む>	
ここらでちょっと席替えを… ゲームはまだ続きますよ		お次は… 坊主めぐりで運だめし!! 姫が出ればセレブ、坊主がでれば負け犬!?	
坊主登場!!		姫登場!!	
上がり		坊主登場!!	
一日の疲れもなくいざ家路へ…		そろそろ帰宅時間 笑顔でフロアを後に…	ちょっとおトイレへ… <一回休み>
お手洗い		健脚心なしく割ゲーム…ご自慢のどを披露して下さい <歌を一曲歌う>	

Kさんの

● 今日、○さんには御協力いただき、デイサービスセンターつばさでは、ご利用者にどのような一日を過ごしていただいているのかをすこぶるにしてみました。みなさまも是非御一緒にお楽しみ下さい。

● せんに御協力いただき、デイサービスセンターつばさでは、ご利用者にどのような一日を過ごしていただいているのかをすこぶるにしてみました。みなさまも是非御一緒にお楽しみ下さい。

7

6

## ~六尾のできごと~

六尾地区のみなさんと奈良・東大寺へ  
日帰り旅行! (H17.4月)



▲ 計勢16人の大所帯で、回転寿司屋へいざ出陣!



夏の恒例となった 納涼盆踊り大会 (H17.8月)

班勢200名をこえる方が来場!  
盛大に行われました。



## ご意見・ご希望

私たちに何か伝えたい「声」を  
お持ちではないですか?  
思ったこと、感じたこと・・・  
甘口・辛口私たちにぜひ届けて下さい!

〒590-0514 泉南市信連金総寺130番地  
TEL(0724)80-2850 FAX(0724)83-3311

## せんなんと牛

「わがまち探訪」



牛神神社



▲歴史を感じさせる市場  
「牛神神社」跡



▲一岡神社にある石造りの  
「牛神さん」

昔、泉南の多くの家は、農業を生業としていました。耕運機ができるまで牛を飼い農業をしていたので、牛はその当時の人々の生活にとって、なくてはならない存在だったといえます。

牛は「農業の神様」泉州一帯では「牛神さん」の信仰が浸透していました。実はこの泉南にも、その遺跡が多く残されていることを存知ですか? 市場の「中の池」の向かいに、泉南市を望む小高い丘、そこに存在するのが、市場「牛神社」跡です。

巨大な桜、楠、ばべの神木に囲まれ、一千年以上前のものといわれるほんた実はこの泉南にも、その遺跡が多く残されていることを存知ですか? 市場の「中の池」の向かいに、泉南市を望む小高い丘、そこに存在するのが、市場「牛神社」跡です。

今はもうなくなってしまいましたが、昔ここ泉南では、七夕の日の翌朝、

早起きして川や池(市場では中の池)へ牛をつれて泳がせる「牛洗い」という風習があつたそうです。清めたあとは、牛神さんを参拝、牛にご馳走をふるましたのだそうです。

豊作を祈る当時の人々の様子が思い浮かびます。

一家に二頭、牛が飼われていた時代、牛が生活と切り離せないものとして大切にされていた時代。

時は流れ、その大部分を機械に頼るようになつた今でも、牛神神社は、その当時の生活、情景をふと思いつかさせてくれます。