

# 加太への親子旅行

# 六尾だより

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「丁子、丁子」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。

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)



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  
皇南市徳連六尾547  
TEL 0724-83-7260  
www.chojukai.or.jp



皆さまに幸せが訪れますように……。

旅行好きだった母をもう一度、旅行に連れていきたい……から始まった加太への旅行、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3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、きれいな、きれいなと身をのり出して感動した様子。

翌日には淡嶋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ぜさせないゆつ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)



# 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。今回はみなさんで「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、できあがりまじりとおしい!



▲ 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、テキパ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  
打ち粉  
粉砂糖  
チョコレートシロップ } 適量  
油



栄養士の U さん、B さん

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、中はフワッと。こんな初めてやわ」



▲ K さん N さん K さん

## ●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ずつ入れ、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ど?」「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)



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、一年余りがたちました。

参加者からは、「この教室に参加したあとは頭がスッキリする」という声や、「家計簿も、今までは計算機頼りだったが、教室をきっかけに、手計算でできるようになった」といったうれしい声が。

## 楽しく脳を活性化して 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。

家計簿も手計算でできるようになった  
頭がスッキリする！と参加者の声



▶昔なつかしい童謡に  
合わせてリズム体操。

使ったリズム遊びは「子供の頃遊んだことを思い出して懐しく、また楽しい」。九九の計算や漢字のゲームは「やってみて、頭が鈍っていることを実感。やる以上は人に負けたくない」と意欲満々です。

「ホケテラどうしよう」の前、日頃の心がけで積極的な認知症予防を！今後も地域に出て、そのお手伝いができればと思っています。

## 新装開店!

## ヘルパーステーション

正職員が4人制に



8月よりヘルパー  
ステーションの正職  
員2人から4人に  
増え、新たなスー  
トを切りました。

◎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。

◎4人の座右の名は?

継続は力なり  
明朗快活+思いやり  
点滴穿石  
苦あれば楽あり

◎ご利用者と「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。

よろしくおねがいします!

## ケアマネ侍?のボヤキ

ケアマネージャー M

ケアマネとして働くようになり  
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、今では仕事の楽しさが少  
しわかってきたように思います。

現時点では頼りないケアマネで  
すが、ご利用者やご家族と、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。

――ここで一曲――  
拙者、ケアマネ侍や。  
△私、六尾の郷の、万谷ついでケアマネです。  
△いつも、元氣と笑顔で、利用者宅をまわつ  
てます。  
△利用者や、家族の思いが、複雑だから、大変です。  
△つて、つて、つて、つて、つて、つて、つて、つて、  
でも、ほんとに、あなたが大変なのは、住宅  
ローンの返済ですわね。  
△「残念」  
ボナス返済なし、35年ローン新し、  
拙者、あとローン完済まで34年も残ってま  
すから……切腹!

K さんの  
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<br>康状態を…<br>体温と血圧を測<br>定します                                             | 御友達と一週<br>間ぶりの再会<br>まだまだ話は<br>尽きません                 | 車中でお話<br>が弾みます<br>「今日もいい<br>お天気ね」                   | 「おはようご<br>さいます!!」<br>朝は車でお迎<br>えにありがとうございます            |
| さっそくですが一<br>番風呂へ<Let's<br>Go!リフレッシュ<br>でき3マス進む>                                 | さっそくですが一<br>番風呂へ<Let's<br>Go!リフレッシュ<br>でき3マス進む>     | さっそくですが一<br>番風呂へ<Let's<br>Go!リフレッシュ<br>でき3マス進む>     | さっそくですが一<br>番風呂へ<Let's<br>Go!リフレッシュ<br>でき3マス進む>        |
| 明るいフロア作り<br>をお手伝い<br>トンボの飾りを製<br>作中…                                            | ちょっとトイレへ…<br><一回休み><br>お手洗                          | そろそろ12時<br>食事前にはラ<br>ジオ体操!!<br>しっかり体を<br>伸ばしましょう    | 昼食タイム「好き<br>嫌いはないです<br>よ」しっかり食べ<br>て体力をつけま<br>す<2マス進む> |
| 月には2回、先生<br>を招いての色え<br>んびつ画教室<br>今日は「ガーベ<br>ラ」に挑戦!!                             | 月には2回、先生<br>を招いての色え<br>んびつ画教室<br>今日は「ガーベ<br>ラ」に挑戦!! | 月には2回、先生<br>を招いての色え<br>んびつ画教室<br>今日は「ガーベ<br>ラ」に挑戦!! | 月には2回、先生<br>を招いての色え<br>んびつ画教室<br>今日は「ガーベ<br>ラ」に挑戦!!    |
| 今日のレクリエー<br>ションは?クラゲに見<br>立てた紙をう<br>ちわてあおいて<br>ください。クラゲ<br>に刺されないよう<br>にがんばって!! | 休憩をかね<br>てのおやつ<br>タイム<br>甘いもので<br>ホッと一息             | ちょっとトイレへ…<br><一回休み><br>お手洗                          | 作品完成!!<2マス進む>                                          |
| 痛!!クラゲに刺されて<br>2マス戻る                                                            | 痛!!クラゲに刺されて<br>2マス戻る                                | 痛!!クラゲに刺されて<br>2マス戻る                                | 痛!!クラゲに刺されて<br>2マス戻る                                   |
| ここでちょっと席替<br>えを…ゲームはまだ<br>まだ続きますよ                                               | ここでちょっと席替<br>えを…ゲームはまだ<br>まだ続きますよ                   | ここでちょっと席替<br>えを…ゲームはまだ<br>まだ続きますよ                   | ここでちょっと席替<br>えを…ゲームはまだ<br>まだ続きますよ                      |
| お次は…坊主めぐり<br>で運だめし!!姫が出<br>ればセーブ、坊主がで<br>れば負け犬!?                                | お次は…坊主めぐり<br>で運だめし!!姫が出<br>ればセーブ、坊主がで<br>れば負け犬!?    | お次は…坊主めぐり<br>で運だめし!!姫が出<br>ればセーブ、坊主がで<br>れば負け犬!?    | お次は…坊主めぐり<br>で運だめし!!姫が出<br>ればセーブ、坊主がで<br>れば負け犬!?       |
| 姫登場!!                                                                           | 姫登場!!                                               | 姫登場!!                                               | 姫登場!!                                                  |
| 坊主登場!!                                                                          | 坊主登場!!                                              | 坊主登場!!                                              | 坊主登場!!                                                 |
| 健康ななく期<br>ゲーム…ご自<br>慢のものを披露<br>して下さい<br><歌を一曲歌う>                                | 健康ななく期<br>ゲーム…ご自<br>慢のものを披露<br>して下さい<br><歌を一曲歌う>    | 健康ななく期<br>ゲーム…ご自<br>慢のものを披露<br>して下さい<br><歌を一曲歌う>    | 健康ななく期<br>ゲーム…ご自<br>慢のものを披露<br>して下さい<br><歌を一曲歌う>       |
| 一日の疲れ<br>もなくいざ<br>家路へ…                                                          | 一日の疲れ<br>もなくいざ<br>家路へ…                              | 一日の疲れ<br>もなくいざ<br>家路へ…                              | 一日の疲れ<br>もなくいざ<br>家路へ…                                 |
| そろそろ帰宅<br>時間 笑顔で<br>フロアを後に<br>…                                                 | そろそろ帰宅<br>時間 笑顔で<br>フロアを後に<br>…                     | そろそろ帰宅<br>時間 笑顔で<br>フロアを後に<br>…                     | そろそろ帰宅<br>時間 笑顔で<br>フロアを後に<br>…                        |
| ちょっとトイレへ…<br><一回休み><br>お手洗                                                      | ちょっとトイレへ…<br><一回休み><br>お手洗                          | ちょっとトイレへ…<br><一回休み><br>お手洗                          | ちょっとトイレへ…<br><一回休み><br>お手洗                             |
| 上がり                                                                             | 上がり                                                 | 上がり                                                 | 上がり                                                    |

今日もお疲れ様でした!!

## ～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)



◀ 総勢16人の大  
所帯で、回廊町司  
屋へいざ出陣!



夏の恒例となった 納涼盆踊り大会 (H17.8月)

総勢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 泉南市信達金総寺130番地  
TEL (0724) 80-2850 FAX (0724) 83-3311

## せんなんと牛 牛神神社

昔、泉南の多くの家は、農業を生涯  
としていました。耕運機ができるまで  
は、牛を飼って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」の信仰が浸透してしまし  
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ご存知ですか?  
市場の「中の池」の向かいに、泉南市  
を一望する小高い丘。そこに存在する  
のが、市場「牛神神社」跡です。



▲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」

巨大な桜、楠はべの神木に囲まれ、  
二千年以上前のものといわれるほこ  
らや、御影石の玉地、手洗いはち等が  
残されており、周囲とはどこか違っ  
た空気を感じます。  
今はもうなくなってしまうけれど、  
昔「牛神さん」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)  
へ牛をつれていき、笹を流すのと一緒  
に牛を洗って泳がせる「牛洗い」とい  
う風習があったそうです。清めたあ  
とは、牛神さんを参拝、牛にご馳走  
をふるまったのだそうです。  
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  
るようになった今でも、牛神神社は、  
その当時の生活、情景をふと思いお  
こさせてくれます。