





# 歌集 憩い坂

# デイサービス通信

人はそれぞれ自らの歴史を刻みながら生きています。今回は通所介護（デイサービス）を利用していただいている密山信恵（要支援）さん、以前はご主人と一緒に利用されてきました。今は亡きご主人が出版された歌集「憩い坂」の中より、信恵さんが好きな短歌、思いつく出を選んでいただきました。



デイサービス玄関で今は亡きご主人と！

二十年詠みしわが歌古稀の日に

歌集と成せる大きな神業

(歌集流転)

天かけるわが機の下はなべて

雲光ふふめりただ白じろと

(沖縄ツアー夫婦で参加)

息絶えて間なき弟に類すれば

未だぬくもりありて悲しき

久に來し道頓堀は雨となり

相合傘で我妹と歩む

## ザ・仕事師

### 新スタッフ紹介

皆様よろしく  
お願い致します。



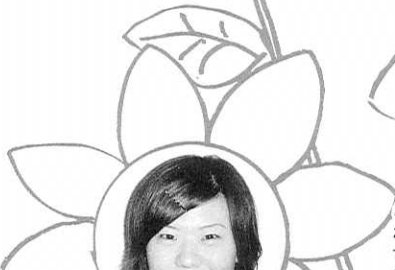
藤木 郁江

この顔を見たら、要チェック。一に笑顔、二に笑顔 三、四がなく、五に笑顔 まだまだ未熟者ですが笑顔だけは一人前で頑張ります。



上野 ひとみ

生まれは福岡、育ちは大阪 流れ流れて広島へ 備後なまりの関西弁で頑張っています。一人でも多くの笑顔に出逢うため……日々努力の毎日です。



豊田 恵

静和寮に来てはや半年が経ちました。初めの頃はだいぶ仕事も慣れましたが、まだまだ新米なので、これから色々なことを教えてもらいたいと思っています。



高橋 弘美

二一世紀が始まったばかりの一月から勤務させていただいています。慣れない事も多くアツと言う間の毎日です。そんな毎日の楽しみは皆さんとお話をする事です。皆さんの顔と名前を早く覚えて色々なお話をしたいと思っています。



井口 玲子

六才の男の子と四才の女の子の二児の母です。家では、ワンパクな子供達に囲まれ、日々奮闘しています。趣味はピーチバレー、基本的に身体を動かす事が大好きな私です。



安田 峰子

私にはハンディがたくさんあります。年齢四十？、体は小さい、力はありませんけど……不安だらけの再出発でした。そこで皆さんに比べて何もかも微力な私は、毎日続けている事があります。外から帰ったら手洗いと、うがいそして風呂あがりに筋肉、静和寮へ動め始めからは、腰痛体操をプラスしました。まず自分の健康を、心身共に充実させて仕事に取り組みたいと思っています。

# お年寄りが創った紙芝居

紙芝居を作って誕生会で発表をしようという話が決まり、お年よりの人達とまず荒筋を決める話し合いをしました。その内容の一部を紹介します。

寮 母 : . . . . . どんな話がいいかな? . . . . .

お年寄りのAさん: 鬼が出る話がええなあ~

お年寄りのBさん: 悪い鬼を最後に退治して殺してしまうんじゃ

お年寄りのCさん: そりゃーいけん いくら鬼でも殺す話は嫌いじゃ 最後にみんな仲良くするほうがええ 絶対に殺すのは嫌じゃ。

お年寄りのDさん: 神石のほーには、悪いイノシシがよー出てきて、畑を荒しよーったけーイノシシも出したらええですー

お年寄りのEさん: そうじゃ イノシシはいもを掘って、よーたびよーたのー

と、まあいろいろな意見が出、お年寄りの頭の中にある、あちこちの昔話もミックスされた第一号の紙芝居が誕生しました。

## 紙芝居

### 『さつま芋を食べた鬼とイノシシ』

昔々、あるところに、鬼とイノシシが住んでいました。山から里に出てきては村人達が丹精こめて作った作物を荒らしたり、取って食べたりしていました。

金 さ ん: 今年も大きなさつま芋がたくさん出来たけえ、明日は、みんなで掘ってたびよーや

次郎さん: そりゃあ ええ事じゃ 明日が楽しみじゃのー

ところが、その夜の事です。鬼とイノシシが山から下りてきてさつま芋のつるをはねかえし、芋を掘っては食べ掘っては食べ、畑中を荒らしてしまいました。

次郎さん: あー、あー、どうしたんじゃ畑がわやくそじゃー

しんぼうして作った芋は、みんな食べられてしまっていました。そこで村人達はお宮に集まりどうしたら良いか話し合いました。

金 さ ん: うみゃーもんを、いっぱい置いていて、鬼をおびき寄せるのはどーかのー

村 人: そりゃーええ考えじゃ、それがええ、それがええ

そこで村人達は、家から、芋や大根、むすび、餅、酒などおいしい物を持ってきて、芋畑に置き、鬼が出てくるのを、木の陰から今か今かと見張っていました。そうとは知らない鬼とイノシシは、たくさんのごちそうを見て大喜び

鬼 : 今日は、何でこんなにごちそうがあるんだ。うまいうまい。むしゃむしゃ、ゴク、ゴク . . . . .

イノシシ: . . . . .

鬼もイノシシも飲んだり食べたりでおなかがいっぱいになり、もう一歩も歩く事ができません。とても気持ち良くなり、うとうとし始めました。

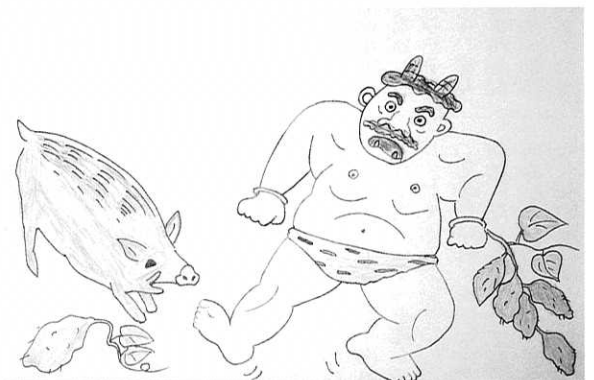
金 さ ん: 今だ、鬼とイノシシを捕まえて縄で縛ってしまえ

鬼とイノシシは、あっという間に、縄でぐるぐる巻きにされてしまいました。

次郎さん: こんな悪い事をする鬼は、殺してしまえ。

太郎さん: そりゃーかわいそうじゃー

次郎さん: いいや、殺ろさんとまた悪いことをしてしまう。



鬼 : 助け  
てください、  
助けてくださ  
い、もう悪い

事はしません。お詫びのしるしに、私とイノシシで、皆さんのお手伝いをします。何でもしますからどうか助けてください。

金 さ ん: そりゃーええ事じゃ。あんたらー力があるけえー畑もすぐたがやせるし、物を運ぶのも便利じゃ。

それからとゆうもの、毎年村人と、鬼とイノシシは仲良く畑仕事をし、秋には村中の畑からたくさんの作物が取れるようになりました。

めでたし . . . . . めでたし . . . . .



# なつかしの味

最近、昔ながらの味を大切にしてきたアイスクリーム屋さん、十三年ぶりに復活しました。そういえば、昔食べた事があるなあと懐かしく思いました。

今は、いろんな味のアイスクリームがあるようですが、私達の子供の頃は、アイスクャンディーと呼んでいたただ甘いだけでした。それもめったに買ってもおらず、おやつと言えば畑で出来たスイカやトマトばかりでした。

子供の頃は、冷蔵庫なんてものはなかったので、井戸につけて冷やしていました。五月のいつだったか、昼食にスイカが出ました。

「へエもうスイカがたべられるのかー」とびびくりしながらも一口「パクリ！」スイカは、夏の食べ物定番、畑から採ってきたスイカを縄でくっつけて井戸

に「ポチャン」と投げ入れ、食べごろに冷やされたスイカを包丁で切り分け縁側に座ってむしゃむしゃとほおばる。顔も服もべちゃべちゃになっっているのも気にもとめず、庭に「ぶつぶつ」と種を飛ばしながら...

：その時は、なにもかんがえず黙々と赤いスイカをほおばるのでした。白い皮が出るまでかじりつづけるのでした。

なつかしいなあー。あの頃のように思いっきりスイカをかじってみたいなあ。入れ歯となった今ではちょっとむりかな？？  
お年寄りとの会話の中からこんなお話が出てきたので、ちよつとまとめてみました。皆さんもこんな思い出があるのではないのでしょうか？  
昔のことを聞くと、とてもいい顔で話してください

ます。辛かった事もたくさんあったようですが、楽しかった事もあり、いろんな経験を積み重ねてきた年齢のような物が、お一人お一人に感じられます。

## 実習記録 “頑張って”に励まされ

今日か加減がわからないので「もっと強く擦ったほうがいいですか」と声掛けをしました。すると下さんは「丁度いいですよ」と言われました。衣類の着脱では患側と健側を考えながら安全に着脱することが出来ました。...後略...  
藤井 愛

今日目標は、入浴を安全に行うことです。最初に入浴後の利用者さんの髪を乾かすことから習いました。その時、私はドライヤーが熱くないか声掛けをして行い、直接髪に当てるのではなく、自分の手で頭を軽く押さえながらその上からドライヤーをかけました。次に特浴介助をしました。どのくらいの強さで洗った

今日目標は、オムツ交換を出来るだけ多くすることです。寮母さんに時間を教えてもらい、その都度声も掛けていたでいて、「オムツ交換」をさせて頂きました。オムツ交換の時、お年寄りの身体機能の状態を把握しておく事が大切だと思います。自分で出来る方、介助の必要な方、又、横に向いてもらう際、無理してもらおうと痛みを伴う方などおられるので、気をつけようと思いました。  
入所者の方の日常生活活動などについて、もっと積極



介護者は 今  
父は、平成七年一月、八十六歳の時、大腿骨骨折で入院し、ベットに一日中臥しているの、見るうちちに床ずれが出来て、体力が衰えてしまい心配でした。三ヶ月経つても歩けないし、床ずれも良くなるらないし、寝たきりになつたらどうしようと思つていたら、友人が、静和寮に相談されたらと助言を受け、早々お願いしたところ、職員さんが病的に取り組んでいこうと思

います。...後略...  
森 里 美  
院へ来て下さり、色々と指導して頂き、七月からお世話になりました。行く度にしっかりと来て、だんだん歩けるようになり、床ずれも治つて来て、病院の先生がびびくりされました。今年で、デイサービスをお願いして六年目になります。が、その間一回も休んだことがなく、目に見えて元気になり、今では杖を持ってさつきと歩いています。これも自動車で送迎して頂き、御世話になつたおかげと感謝しております。毎回、レクリエーションがあつたり、お花見、誕生会と楽しみがあり、次に行くのを喜んで

編集委員  
編集委員がかわりました。  
苦八苦、今後皆様にご無理を言いますが、ご協力をお願い致します。委員一同

### ずんだ和え

材料(1人前)	作り方
枝豆 20g	(1) 枝豆は塩ゆでして、調味料と共にミキサーにかけておく。
しめじ 20g	(2) しめじは縦に裂いて1.5cm位に切り、えのき茸も同じ長さ切る。人参も同じ長さの短冊切りにする。
えのき茸 20g	(3) しめじ、えのき茸、人参をそれぞれゆでて水気をきっておく。
人参 5g	(4) (3)を(1)で和える。
砂糖 2g	
醤油 2g	
塩 0.1g	
エネルギー 40kcal	カルシウム 21mg
蛋白質 3.5g	塩分 0.4g
脂質 1.5g	

よく話していましたが、本年九十三歳を迎え、今後は百歳を目指す前向きな気持ちです。日常周りの手を取らず、長生きできるのは本人の気力はもちろんですが、マイペースで生活しているのが良いでしょう。お世話になっている職員の方、皆さんの暖かい介護で、益々元気になり、デイサービスで多くの人との出会いがあり、ありがたく思っています。今後ともよろしく  
府中町 石岡 照子 お願い申し上げます。