

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市権津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・安孫子  
松本・平・岡

## 秋の景観にうっとり

11月27日、前日までの雨、寒さ  
がうそのように暖かな小春日和の  
中、紅葉狩りに行ってきました。  
桜台の銀杏並木から、有秋台のけ  
やき並木を抜け、緑園都市へとド  
ライブ。



## 紅葉狩り

私は、9月に介護支援専門員の講  
習会に出席して来ました。その講習  
会で6人が1つのグループになり、  
それぞれ1例ずつ症例を持ち寄って、  
介護の必要な人が、不自由があつて  
も生きがいのある生活を送るために  
どう援助をすればよいか、を話し合  
いました。  
驚いたのは、症例の6人の5人ま  
でが認知症の方で、認知症問題事例  
の多さと、その中には一人暮らしで

それぞれ場所によって、特徴あ  
る紅葉が楽しめました。車内の様  
子も様々で、じっと窓の外景色  
に見入っている方もおられれば、  
景色を話題にお喋りに花を咲かせ  
る方、「こんな所でデートできたら  
ね」などとお話をされる方もいらっ  
しゃいました。また午前の便では  
高台から真つ白な富士山を見るこ  
とができました。施設に帰ってか  
らの皆さんの表情は、いつもより  
輝いていました。自然の偉大さ、  
美しさに、利用者様、職員とも感  
動した一日となりました。

## 心うき心うき

### クリスマスリース作り

冬を彩るクリスマスツリー、イル  
ミネーションの記事が目に入る

空き巣やおれおれ詐欺にあわれた方  
がおられたことです。そして、この  
人たちは、今行われている介護保険  
のサービスを受けるだけでは、被害

## インフォーマルサービスが必要

を避けることができないことに気づ  
きました。  
むかし、わが国では「となりぐ  
み」と言つて、「近所の方とよく

季節とな  
りました。



ケアセン  
ターでも、  
大きなク  
リスマス  
リースを作りました。ドーナツ型  
の発泡スチロールに松ぼっくり、  
ポインセチア、モール、ハート、  
星などを配置した作品です。利用  
者様と松ぼっくりをつけている時、  
自然に利用者様から「赤鼻のトナ  
カイ」の歌が流れて、とてもいい  
雰囲気でした。リースの周囲には  
エンジェル、サンタクロースがい  
て、温かみのある、癒される作品  
に仕上がりました。5階に飾って  
います。ご面会時はぜひご覧くだ  
さい。

知り合い「遠くの親戚より近くの  
他人」と助け合つて生活をしてい  
ました。

鍵をつけたままの外出にはオー  
トロック、電話の詐欺行為には受  
信機の改良で解決することで結論  
づけましたが、お隣の方や、民生  
の方や町内会の方のご支援がなけ  
れば、認知症の方の支援はできな  
いことを思いました。

《姉崎病院 院長 岡賢之》

## 職員のひとり言

「うちの祖母」

介護士 S・A

私には、79歳になる祖母が  
います。毎日、家族のだれより  
も早く起き、日課のように畑に  
行って帰ってくると、祖父の仏  
壇に手をあわせ、「家族が無事  
であるように」と毎日お願いし  
ています。

昨年ごろより、足腰が衰え、  
畑に行くのも辛そうに歩いてい  
ます。「無理しないでね」と言  
うと「仕事ができるだけで幸せ  
だと思ふよ」と言つて、毎日雨  
が降つても畑に行きます。

仕事熱心な祖母ですが、毎週  
一回通つている体操教室と趣  
味のカラオケが一番の楽しみだ  
と言っていました。カラオケの  
話になると楽しそうにしゃべり  
だす祖母、歌番組を見ている時  
はテレビのリモコンを握りしめ  
ています(笑)

私が社会人になってからは、  
一緒に出かける機会も少なく  
なつたので、この機会に沢山出  
かけたと思います。そして、  
現役で働いている祖母に負けな  
いよう、私も頑張っていきたい  
と思ひました。



# デイケア ルームより

すっかり秋から冬になり、毎朝布団から出にくくなる…そんな季節になりました。

そうです！もうじきクリスマス！メリークリスマス！！  
今月はクリスマスカードを作ってみました。色々な思いをカードに書き、素敵なクリスマスカードが出来上がりました。



一番好きなあの人に贈りましょう (\*^\_^\*)

# 冬



今年の冬至、12月22日は19年に一度の「朔旦冬至」にあたります。朔旦冬至は、新月（朔）と冬至が重なる日で、月の復活と太陽の復活が重なるということで、大変めでたいとされているそうです。

冬至と言えば「かぼちゃ」と「ゆず湯」を思い浮かべます。なぜかポチャを食べるのでしょいか？それは、冬至に「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われているからです。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん…そしてかぼちゃは近畿、西日本地方でなんきんと呼びます。「ん」のつくものを運盛りと言って、縁起をかついでいたそうです。

なぜ、ゆず湯に入るの？柚子（ゆず）⇨融通がきく。冬至⇨「湯治」、こうした語呂合わせから、ゆず湯に入ると思われていますが、もとは、運を呼び込む前に厄払いするための禊だそうです。そして、冬が旬のゆずは、香りも強く、強い香りの下には邪気が起こらないという考えもあったそうです。もちろんゆず湯には、

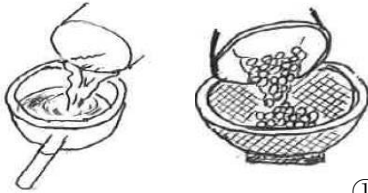
血行を促進し、冷え症を緩和したり体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラクゼーション効果もあり、元気に冬を越すためにも大いに役に立ちます。

今回は、冬至献立として、小豆粥をご紹介します。（中国では昔、冬至に小豆粥を食べたそうです。）

## 小豆粥

- ・材料】作りやすい分量
- ・小豆（乾燥） 50g
- ・米 1/2合
- ・切り餅 1個
- ・塩

（オレンジベージュネットより）



①小豆はよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。沸騰したらざるにあげる。鍋に再び小豆を入れ、水4カップを加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にする。ふたをせずに40〜50分ゆで、小豆が軟らかくなったら小豆とゆで汁に分ける。



②厚手の小鍋に米と水5カップを入れ、弱火にかける。途中で混ぜずに、時々煮立つくくらいの火加減に調節しながら、1時間ほど煮る。切り餅は1.5cm角に切る。



③②に小豆、ゆで汁大さじ3、餅、塩小さじ1/2強を加え、5分ほど煮る。餅が柔らかくなったら火を止め、器に盛る。

## 編集後記

師走を迎え、寒い日が続いていきます。この頃は食べ物のおいしい時期でもあります。冬至にはカボチャを食べ、長寿を願う。小豆粥を食べ、疫病を防ぐ。他にも「ん」のつくレンコンなどの食べ物を食べるのが良いという風習が残っています。その後にはクリスマス、大みそか、お正月を色々な美味しい食べ物が待っていますが、くれぐれも食べ過ぎにはご用心を。

（介護副主任・介護支援専門員 U）



## 12月の予定

4日(木) 13時30分

誕生会 5階ダイルームにて

（ボランティア）による演奏等

10日(水) 10時30分

みのり幼稚園児来訪 5階にて  
かわいい歌や踊りを披露していただきます

