

# そよかぜ

～ご利用者、ご家族とのかけ橋を願って～

第25号

平成22年10月1日発行



## 敬老の日を迎えて・・・

ふたば幼稚園の子ども達が  
可愛らしいお遊戯を披露♪



### 敬老の日に

「長生きが出来る幸せ」

日本は世界一の超高齢社会になりました。平均寿命は女性86.9歳・男性79.3歳。健康寿命(身の周りの事が自分で出来、自分分は健康だと思える人生)は平均79歳と言われています。歳を重ね長生きできるといふことは本来喜ぶべきこと、おめでたい事です。この日本を戦後のみじめな状況から目覚ましく発展させてきてくれた昭和の原動力の皆様が涼風苑を支えに今を生きていらつしやいます。

反面、老年期は喪失の時代とも言われ、退職し、役割をなくし、健康をそこね、体が不自由になる。年金暮らしでは経済的に不安だし、親しい友人やつながりのある人々が先に亡くなってしまふこともあります。さみしく切ない思いをされている事も多いようです。いつか私たちが年を取った時に同じ切なさを感じたいでしょう。年に一度の敬老の日にお孫さんや曾孫さんに囲まれて幸せそうな姿を見かけると「良かったなあ」「うれしそうだなあ」「幸せそうだなあ」と感じます。

どうか一年365日、いつでも敬老の日として、時間を作って逢いに来て下さい。一緒に秋空の下を、車椅子でちよっとお散歩でもいかがでしょうか。お昼ごはんと一緒に外食なんて素敵です。近く「しまむら」まで冬服をお買いものに行く事が出来たらどんなにうれしいでしょう。

私たち涼風苑スタッフも、ご利用者の笑顔を見たいと、レクレーションや行事・活動や作業を提供し、暮らしが生き生きするような工夫を心掛けています。けれどもご家族と過ごすひとときに優るのは提供できないのです。

“長生きが出来る幸せ”を、一緒に想像、創造していきましょう。

### 戦争を振り返り

戦後六十五年...この夏、皆さまから思い出を語って頂きました。一部をご紹介します。

私は下町生まれで、結婚して茨城に来たんだよ。昭和二十年三月十日墨田公園で母と妹が焼き殺されたんだ。東京大空襲だね。弟は、ちょうど私の出産祝いで茨城に来て助かったんだ。それから毎日夫と弟が、東京まで通って母と妹を探したよ。死人を踏み踏みさ。病院をいくら探してもいないから、役所に行ったら、「死亡確認書を見ろ、そのほうが早い。」と言われたそう。行ってみたら名前があつたんだよ。洋服の名札で確認できたんだって。そばに五十歳くらいの女性っていう死体があつて、きっとそれが母がだろって。本当は母が出産祝いに来るはずだったんだ。皆さ、茨城に疎開する予定だったんだよ。荷物は茨城にあつたんだから...あとほんの数時間の差だったよ。弟は、「おれが東京にいれば死なせなかったのに」って言ってたよ。

新米少尉として東満州に行ったんだ。零下三十七度。とてつもない寒さだ。新兵皆校庭に並ばせられて、水をくんだバケツに指を入れるんだ。「やめ」の合図があるまで。身をもって寒さを知る訓練だよ。人によっては指が白くなってろくろくのようになる。そうならもう指は使えない。痛くて痛くてね。自分でこするんだけど、そうもとは戻らない。鼻が折れたり、耳もダメになる。ひどい寒さだったよ。

うちは大きかったから、たまに練習に来た兵隊さんが泊りにくるんだ。そこで、中尉さんに一目ぼれしてさ。一晩しか泊っていかなかったけど、一晩中話したよ。女学校二年のときだな。そのあと、毎日文通してたよ。中尉さんはさ、私の写真を飾ってくれてたって、後から近所の人に教えてもらって嬉しかった。ルソン島に行って玉砕しちゃったから、それから連絡途絶えちゃった。手も握ったことなかったけどさ、どうしても忘れられない。今でも夢に出る。すごく好きだった。

### 苑からのお知らせ

- 入所の皆さまの個人用アルバムを二階談話室に移動しました。来苑時には、ぜひご本人と苑での思い出を振り返り、団欒のひと時を過ごして頂ければと思います。
- 寒い日が増えて参りました。衣替えの季節ですので、暖かいお洋服をご用意ください。

## ギヤムニー ぐるぐる

小トカゲや 今朝一番の お客なり

庭一面 播いた覚えのない花が

ダイケアンご利用 岡田 淑子様

丸顔が揃って 里の月見かな

曼珠沙華 天まで届く 花の色

支援相談員 森田 百合子

### 編集後記

2010年、今年の夏は災害と言われる程の暑さでした。皆さん夏の疲れが出ていませんか。涼風苑では脱水症の予防、食欲のおちる方への対処、冷房・空調の配慮など、スタッフも努力しました。平均年齢85歳を超える利用者の健康を守り、生活を支える事は困難が多いです。

そんな夏を乗り切り、敬老の秋を迎える事ができてホッとしています。長生きが出来る事が幸せで、喜ぶべきことであるように、高齢者の望む暮らしを少しでも叶えることができるように、介護保険の24年改定にも耳をすませながら、これからも皆さんと一緒に取り組んでまいります。

編集委員長 浅野有子  
編集委員 篠木美香 市村綾子 柏川晴香  
島田康司 佐藤賢治 目崎友紀



# そよかせ 写真館

## ◎うちわ作り◎

八原小学校の学童の子供たちが、利用者さんの似顔絵を描いてくれました。力作と明るい子供たちの笑顔に皆さん大喜びでした。またぜひ来てくださいね！



ハイ、チーズ☆

## ◎納涼祭◎



真剣!!



おみごと!



## 祝100歳!

デイケアご利用の大江もりよ様です。いつも笑顔がステキ! いつまでもどうぞお元気で!



こんにちは 赤ちゃん♪

樹来(いつき)くんです!

名前の由来は7月(英語でJuly)生まれだからとのこと。たくましく育ててね!

## 居酒屋「涼」開店!

秋の味覚・サンマと、ビールやワイン(ノンアルコールですが…)で乾杯! 秋晴れの夕焼けを見ながら、いつも無口なあの方も、今日にはっこり。次は何を肴に飲みましょうか?



# イキイキ長生きを支えます!

## おいしく食べて笑顔で元気!

秋の味覚が美味しい時期となりました。今年は、酷暑ということもあり、出だしは遅れましたが、それでも秋の味覚売り場は賑わいを見せています。

涼風苑ではそんな食材を利用したイベントが盛りだくさんです。居酒屋イベントとして、秋刀魚を七輪で炙り、目と耳と鼻とで楽しみました。また、きのこたっぷりの肉豆腐と戻りガツオのフライの選択メニューを召し上がって頂きました。

今後も、秋刀魚、栗、柿、サツマ芋と秋の楽しみ満載なメニューを提供して参ります。秋の終わりには手打ち蕎麦祭りも控えておりますので是非、ご家族様もご参加下さい。

これから寒くなるにつれて、体調を崩し、食事が喉を通らなくなる方や、食べる力が落ちてしまう方もいらっしゃいます。場合によっては、ご利用者様が好まれる食べ物や普段食べなれている物を伺い、差し入れのお願いをすることもございますのでご協力下さい。ただ、ご利用者様の衛生、安全を守る為にも職員及びナースステーションに預けていただきますよう、お願い致します。

しっかり食べて、楽しく苑生活を送る事が「健康」に過ごす為に重要となってきます。そのお手伝いをさせて頂くべく、あたたかい食卓のような食事を目標に、ご利用者様の食事を提供して参りますので、宜しくお願いします。  
(涼風苑 管理栄養士 川口)

## ひとは「作業」で元気になれる!

皆さんは今、「できることなら、やってみたいなあ…」とっていることはありますか? 当苑をご利用の皆さんにお聞きしてみると、さまざまなお答えが返ってきます。

「自宅の食卓で家族と一緒に食事がしたい!」 「ちょっとお洒落して娘とお出かけしたい!」 「お墓参りに行きたい!」 「ひ孫に会ってみたい!」 「昔の趣味にもう一度チャレンジ!」

涼風苑のリハビリでは、体に何らかの不自由さがあっても、お年を召されても、その方が望んでいる活動(=作業)が出来るようになるにはどうしたらいいか、日々努力しています。

「身体をよくする」ためのリハビリだけではなく、「くらしを豊かにする」ためのリハビリを、私どもと一緒にやっていきませんか?

ご家族の皆さまの中で「おじいちゃん、おばあちゃんのためにやってあげたいけど、無理かな…。心配だし…。」と諦めていることはありませんか? 様々な工夫でうまく行えることもあります。

また、リハビリを行っている中で、「迷惑かけると悪いから…」と御本人が半ば諦めてしまっている望みを聞くこともあります。実現には、ご家族のご協力が不可欠です。

お気軽に一度、相談してください!  
こちらからも相談させてください!

