

千代田界隈のレトロな風景



麦畑

星が丘にもまだこんな風景が残っていました。
(星が丘四丁目 公民館向い)

みどりの風



2015.6.1
-NO.201-

人・ひと日記

小林 功

本誌前々号にむかし「三つの歌」に出場したことのあるKさんの記事が載っていました。二曲歌えて五百円の賞金をゲット出来たということでした。昭和三十年代、私もラジオ少年で良く聴いていました。歌番組では「今週の明星」というのがありました。ホームドラマでは「一丁目一番地」というのがありました。ホームドラマでは「十歳ぐらいの少年がハラハラしながら欠かさず聴いていました。そして少年活劇ものは「笛吹童子」「紅孔雀」「少年探偵団」「赤胴鈴之助」・・・何とも懐かしい思い出として蘇えます。三つの歌は私の記憶では出場者が希望のジャンル(歌謡曲とか民謡、童謡)を指定すると、すかさず伴奏が入り、司会の宮田輝さんの絶妙なフォローがあったりで一番を無事歌えると賞金が貰えるというものでした。三曲で二千元。「現金」というところが魅力でした。テーマ曲がさっそくデイの合唱倶楽部のレパートリーになりました。

三つの歌です 君も僕も あなたも私も
ほがらかに 忘れた歌なら 思い出しましょ
みんな見事に うたいましょ
この調子で六番まであります。

デイで昼食を食べ終わり「ごちそうさま」・・・隣の席にいた草野さんが「残ってる、残ってる」。「エッ」そんなはずはない。「メガネ、メガネ」と追い打ちがかかる。眼鏡をかけて茶碗の中をよく見ると・・・ご飯粒が・・・「茶碗の色が白いのが見えにくくしている・・・」と、一瞬言い訳を考えましたが。老化はこうのように忍び寄ってくるということなのでしょう・・・。

発行 社会福祉法人 悠朋会

相模原市中央区千代田2・4・1

千代田デイサービスセンター 042・751・0672

ヘルパス・ティ・ジョン千代田 042・704・0261

千代田介護支援センター 042・704・0281

千代田相談支援センター 042・707・1434



千代田デイサービスセンター開設以来の恒例行事となっている風船バレーボール大会を今年も実施することが出来ました。

赤、白、青の3チームに分かれ、日頃のリハビリの成果を発揮するように皆さん一生懸命頑張りました。

白熱した戦いになりましたが、今年も怪我をする方はおらず、来年以降も続けていきたいと思ひます。



今年は余暇活動のひとつとして近くの畑を借りて本格的に農芸・園芸を行っています。初心者の方からベテランの人まで、水曜日・土曜日に出かけています。今育てている野菜は大根、ナスそしてメロンです。収穫した物を夏祭りでみんなで食べたり、切り干し大根を作ってみたりと夢は大きく抱いています。土や自然とふれあいことで気分転換になったり、農作業をすることで良い運動となっていますよ。

こんにちは 私が千代田の職員です



福嶋 明美
出身:海老名市

毎日が充実し、あっという間に9ヶ月が過ぎました。

最初は利用者さんの人数に驚きとても不安でしたが、たくさんの温かい言葉をいただき、大変励まされています。

これからも皆さんが安らげる環境を作り、信頼される介護士を目指したいです。

市民交流スペース のご案内

6月の予定
浅田信子
色鉛筆画



こんにちは、千代田のヘルパーです！

先日、毎月ヘルパー全員で行う定例会で、調理実習を行いました。エプロン姿のヘルパーさんが大勢に集まると物凄いパワーとエネルギーになり思わず圧倒されてしまいます。

まずは、食中毒予防の話。これからの時期、食中毒が多くなってくるので、今一度ヘルパーさん自身での対応策として手洗いの徹底。生ものの肉や魚などの扱い方などについて学習しました。

次に盛り付け方の話。盛り付け方のポイントについて「彩り、高さ、バランス」に注意して盛りつける事で、見た目にも料理が美味しそうに感じ楽しめることが出来る。と言う学習をしました。

さあ、いざ調理へ。今回は「具沢山オムレツ、わかめとネギのめた、春キャベツとポテトのサラダ、ご飯、味噌汁」に取り組みました。個性あふれる5グループに分かれて開始。さすがヘルパーさん。手際が物凄く良くて、あっという間に完成させてくれました。男性ヘルパーも何人か居たのですが、見事な手さばきで挑んでくれていました。大勢で調理している光景はまるで、以前TVで放送されていた「料理の鉄人」を生で見ているかの様でした。完成した料理を少しずつ試食させてもらったのですが、各グループ同じ料理を作ったのに、盛り付け方も、味も全く違い、それぞれのグループの個性が活かされた調理になっていました。どれもとっても美味しかったです。



「なかなかこんな事でもないヘルパー同士の交流が持てないから、たまにはこんな勉強会もいいね。」なんて言われているヘルパーさんが多くいました。1人で訪問することが多く、ヘルパー同士で関わる事が少ない職種の分、親睦を深める意味でも良い勉強会となりました。エネルギーも凄かったのですが、何より千代田のヘルパーさんは皆さん明るく、笑顔が素敵！！みんなの笑顔や笑い声、真剣な眼差しがとても印象に残りました。

試食中に1人のヘルパーさんに協力してもらい、レンジレシピの紹介をしました。レンジを使って3品（シラスと小松菜の煮浸し、なすと厚揚げの煮物、カレーの煮物）作ってもらいました。このヘルパーさんは、普段の活動中に上手にレンジを利用して調理をしてくれるヘルパーさんで、毎回利用者さんのお宅で沢山のレパートリーを提供してくれるので、利用者さんから好評で、今回はそれをどのようにやっているのか、他のヘルパーさんに公開し、観てもらいました。どのヘルパーさんも真剣に耳を傾け、「参考になる。」と話していました。



そんなこんなのアっという間の2時間でした。またこのような実習を重ね、皆さんに美味しい調理が提供できるよう私達ヘルパーも日々努めて参ります。



18歳の頃となり町に住んでいた旦那様とお付き合いを始めた。誰もが認める仲だったので2人でいても変な噂ひとつたてられる事はなかった。

やがて、旦那様に召集令状が来た時に「自分は帰れるかわからないので誰かいい人がいたら結婚してくれ」と言われたが他の人とは結婚するつもりはなくこっそりと村の鎮守様に無事を願いに行っていた。旦那様が海軍にはいり手紙もたくさんくれた。内容は甘いものではなくその日にあった事とかの報告ばかりだった。手紙が届くから娘が他の人と結婚できないのではと心配し父親がかくしたりするくらいだった。やがて戦地で病気になり傷病兵として茨城の病院に戻ってきた。行ったこともない土地だったが何とか会いたくて何度も会いにいった。甘い言葉の一つもなかったが周囲の傷病兵達から注目を浴びていた。その後退院し25歳の時に結婚した。空気の悪い所で仕事をしたということとで相模原の雑木林を購入し二人で懸命に開墾し宅地にして家を建てて貸し家にした。旦那様は家業より人様や地域の為に働く人で貸し家業はほとんど私がやっていた。当時は身分証明などもなかったので人を見て貸す貸さないなどを判断していた。人の見抜き方は礼儀作法と言葉使いこれでもいい失礼することはない。60代にはよく旅行に行ったよ。ある時は

前日の晩に電話があつて明日広島に行かないか？と誘われたが急に言われてもお金がないと言つてもそんな後でもいいからということとで次の日の朝出かけた事もあった。70歳を前にして老人会のゲートボールをするようになった。朝家の事をやってゲートボールに出かけ昼に帰り午後にもまたゲートボール。そして夜は趣味の民謡（踊り）に行っていた。週1回1年間あじさい大学の民謡（歌）にも通った。あじさい大学が終了するとその仲間達でOB会を作り15年間続けた。東北出身の人は皆上手で私は一度も褒められる事はなかったがグループのリーダー的存在となり87歳まで続けたよ。自分の人生振り返ってみると60代が自由がきいて自分のしたい事をして過ごせた一番楽しい時期だったと思うよ。

今まで生きてきていつも自分の胸の中にある言葉があるの。それは「転びそうになった人は起こしてあげるんだよ。後ろから突き飛ばすようなことはしてはいけないよ。誰が見なくてもお天道様がみているよ。父親が私の小さい頃に言った言葉。この言葉を大切にし生きてきた。皆さんにもそんな言葉があるんじゃないかな・・・」

齋藤シマ

大正9年8月10日 94歳

愛川町生まれ

女3人姉妹の真ん中

子供は3人



6月の予定



ディサービス

紙芝居	2日 (火)
体重測定	7日 (日) ~ 13日 (土)
外出リハビリ (アジサイ)	14日 (日)
書道	15日 (月)、18日 (木)
交流会	16日 (火)、17日 (水)
折り紙	18日 (木)
ボランティアひまわり	22日 (月)
誕生会	24日 (水) ~ 30日 (火)
シナプソロジー	26日 (金)

編集後記

月にビールを百本程度飲んでおりましたが、お腹まわりの課題もあり、五月から月四〇本以内にすることを決意しました。今のところ順調です。なんと月の半分以上が休肝日になりました。体重はまだまだ変わりません。気長に取り組みます。 H