

# 千代田界隈のレトロな風景

み  
ど  
り  
の  
風



きいちご

ほこりが付いていても、摘んでそのまま食べました。  
最近見かけなくなりました。

2018.6.1  
-NO.237-

人・ひと日記

小林 功

上の写真の木苺は多分「構苺（かじいちご）」と呼ばれるもので、日本に昔からあつた種類です。ラズベリーとかブラックベリーなど呼ばれる赤とか黒の派手なものと違ひ姿も味もいかにも日本的な木苺だと思います。家の生垣にも植えられていて、学校の帰り道に見つけでは摘まんだものです。ほこりがついたままでした。甘さ控えめのみずみずしい食感は昔も今も変わりません。

アニメーション映画監督の高畑勲さんが亡くなりました。高畑さんの作品でまず思い出されるのが「火垂るの墓」。私は初めて公開されたころに観ました。その後再公開やテレビの放映が何度かありました。が辛くて二度目を見ることができませんでした。母を空襲で失い、親戚にも冷たくされ、焼け跡の中で助け合ひながら生きる少年と幼い妹。有名なシーンがあります。食べるものが無い兄と妹。大事にしていたサクマドロップスの缶。中身はもう無いが甘い香りが残っています。水をそそぎおいしそうにそれを飲む・・・。妹は栄養失調で息絶え、兄も衰弱し行き倒れてしまう。妹の遺骨を入れたドロップの缶を持ちながら・・・。事務所の手島さんの机の上にはいつもサクマドロップが置いてあります。私は一個ずついただきますが、時々いちばん星の子どもたちがごつそり持つていくようです。

レジ袋のような使い捨てプラスチック製品が水深一万メートルの深海にまで到達し、汚染による生態系への悪影響が懸念されているとの新聞記事。私たちの日常生活ではレジ袋、ペットボトル、サイクル処理が限界にきていることがクローズアップ現代で報じられていました。回収されたプラスゴミは東南アジアの貧しい地域に送られ手作業で分別、洗浄されるが作業する人の健康問題、便利さが大事なものを壊しているという。

発行 社会福祉法人 悠朋会

相模原市中央区千代田2-4-1

千代田ティーサービスセンター  
042-751-0672

ヘルパーステーション千代田  
042-704-0261

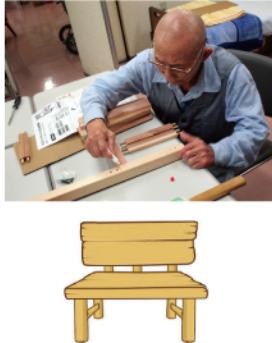
千代田介護支援センター  
042-704-0281

千代田相談支援センター  
042-707-1434

ホームページアドレス

[www.yuhokai-kaigo.com](http://www.yuhokai-kaigo.com)

# アクティブサンデー：ミニチュアチェア作り



今月のアクティブサンデーは男性陣から物作りをしたいとの要望があり、ミニチュアチェアを用意し、作成しました。昔やっていたこともあり、試行錯誤しながら行っていました。道具を持つと手慣れた感じでとても楽しそうにされていました。ペンキを塗ったり、やすりをかけたいなどと次回への意欲的な発言もみられていました。

## 端午の節句飾り



6日の日曜日に氷川神社までこいのぼりを見に行きました。晴れていて、気温も高目だった為、外に出かけるに最高の日でした。境内では意欲的に歩かれ、鯉のぼりを捕まえようとしたり、無邪気にはしゃいでいました。



## 6月の予定

体重測定	4日（月）～10日（日）
棒サッカー	5日（火）、6日（水）
ギター演奏	7日（木）
キーボード演奏	10日（日）
棒サッカー	14日（木）、15日（金）
交流会	19日（火）、20日（水）
折り紙	21日（木）
誕生会	24日（日）～30日（土）
シナプソロジー	28日（木）



# 棒サッカー大会



今年も去年に引き続き、棒サッカー大会が5月19、21日に開催されました。

普段体を動かすのに消極的な方も、夢中になってボールを追いかけ、棒を振ってハッスルしていました。いつも以上に動かれた為、終わった時には疲れている方もいましたが、白熱した試合が多く見られました。今年はトロフィーを新調し、チーム皆で結果を称えあいながらの記念撮影を行いました。

## 母の日：カーネーション



13日の日曜日は母の日で女性の利用者さん限定となりましたが、日頃の感謝をこめてカーネーションをプレゼントさせて頂きました。皆さん笑顔でお持ち帰りになられました。

## 5月交流スペース：田村 清子 オカリナ作品展



今月の市民交流スペースは田村清子さんのオカリナ作品展で色々な種類のオカリナが36点展示されていました。

編集長の  
一口メモ

その容姿と優しさから、巷では  
『王子』と呼ばれ始めている。



## たっくんの 独り言



理学療法士の小林琢です。今回より、定期的にワンポイントアドバイスを掲載していくと思います。

第1回目は『つまづき』についてです。普段からアドバイスをする事の多い『歩行時のつまづき』に対応する自主トレとして『つま先立ち』を紹介します。

まず、頭の先から足の裏まで、

① まっすぐ一本の筋が通っているイメージを持つて下さい。

重心をつま先に移しつつ、踵を垂

② 直に持ち上げていきます。

③ 跟が最大に上がっていると10秒で5~10秒程度キープします。

④ 姿勢を保持しながら、踵をゆっくりおろしていきます。

☆ ①~④を体力に合わせて10回程  
度行ってください。



普段の歩く時にも踵からつま先(特に親指)までの接地感をしっかりとイメージできることがつまづき予防にも繋がります。つまづきやすい方はつま先になつこうとすることが多いです。でも室内でも廊下や室内を歩く摺り音が気になりましたら是非つま先立ちを勧めてみてください。



**ザ・男メシ!**

オトコ

其の壱

カレーはだれが作っても、どう作ってもおいしい。  
安心して作りましょう。

私のカレー作りのポイントは

①じっくり玉ねぎを炒める。ニンニク、しょうがを加えバターで。

焦げないようにあめ色になるまで根気よく。ここが男の腕のみせどころ。

②味のベースはカレー粉で。市販のルーは調整用。とろみは小麦粉をバターで炒めて。

③肉は冷蔵庫にあるもので。(今回は豚のひき肉)

④野菜はいろいろ、たっぷり入れる。

(エリンギ、ナスは必ず使用、今回ナスは油で揚げて  
トッピング)



⑤ご飯はサフラン入りで洒落てみました。



理事長 小林 功