

千代田界隈のレトロな風景



むしとり草

昔から路地端でよく見かけた雑草。
花の蜜を盗みに登って来る蟻を茎のネバネバで防御する。

みどり の 風



2020.6.1
-NO.261-

人・ひと日記

小林 功

コロナ緊急事態宣言による規制が徐々に緩和されるようです。やっと終息に向けて、前が開けてきたのかと思う間もなく、「第二波、第三波」の警告が飛んでくる。今回のウイルスの発生起源はまだに不明。予防ワクチン、治療薬も未確立の状態です。元の社会生活様式に戻れば第二波、第三波は当然やってくるに違いない。政府が最近言うようになった「コロナ後の新しい生活様式」とはどんなことなのだろうか？ キーワードを集めてみると「3密、不要不急、県外移動、濃厚接触、ソーシャルディスタンス、換気、手洗い、マスク、ステイホーム、自粛、延期、中止、ウイルスとの共存・・・」。ここから見えてくる新しい生活様式は、ウイルスは身の回りにある前提で、マスクの着用、清潔、人との接触回避、移動の自粛が最低限必要な条件になってくる。プライベートの生活ではそれほどハードルはないと思うが、一歩外へ出てみると今までは大きく違って来る。マスク社会と、人との間に置かれる物理的距離。そもそも介護の仕事とは顔と顔、体と体の濃厚接触で成り立っているのではないだろうか。職員間のコミュニケーションもマスク越しではどうなんだろうか？ テレビ会議でどうなんだろうか？

人間は集うことで関係を成立させてきた。今回の緊急事態下ではあらゆる「集いの場」に休止や縮小で人の接触が制限された。若者たちの間ではITを駆使したりリモート技術で「集わない集いかた」が急速に拡大しているという。

感染症は古来動物由来のものが多く、特に熱帯林の大規模破壊で環境が悪化、すみかを失った動物が人間の生活圏に現れ、人と接触したり食用にしたりすることで感染するという定説。現代文明は大都市化、高速化しておりあつという間に世界に広がる。抗生物質は次々耐性菌を生み出し闘いはエンドレスに・・・。

感染症は現代社会の矛盾を映し出しているという見方もある。元の社会、生活に戻れば良いというものではないようです。

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
児童クラブ いちばん星
080-5865-1586

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

母の日のカーネーション



5月10日（日）は母の日でした♪
日曜に利用されてる男性利用者さまが心を込めてカーネーションを手作りしてくださいました☆
女性の方にお渡しし、男性にも持ち帰っていただきました☆



ちなみに、、、
カーネーションの色にも意味があり、赤いカーネーションは「母への愛」、ピンクは「感謝」という意味を持つらしいです。

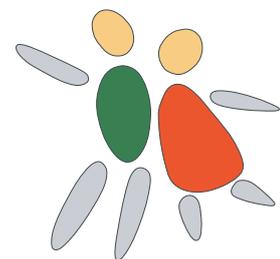


6月の予定



体重測定	8日（月）～14日（日）
誕生会	24日（水）～30日（火）

新型コロナウイルスの予防として、できるだけ3密を避ける取り組みをしております。定例行事等は休止させて頂いております。しばらくの間ご了承くださいませ。



4階での園芸



デイサービス4階の千代田農園（園芸スペース）でジャガイモ、トマト、小松菜、ニンジン、大根、等を植えました！農作業については経験豊富な利用者さんも多く、職員もノウハウを教わりながら園芸を楽しませていただきました♪千代田農園で育った野菜は、厨房で調理してもらい、昼食にも出る予定です。丹精込めて育てていきます☆

今月の花小町弁当

ラ・ターブルさんの協力で月に2回程、お昼に花小町弁当をご用意しています。いつもとちがうメニューをお楽しみ頂いております。今回のメニューは、、、



ビーフストロガノフ
水菜のペペロンチーノ
トマトのスパニッシュオムレツ
薩摩芋とレーズンのオレンジ
バターグラッセ
キャベツの海苔サラダ

ボリュームもしっかり！
普段あまり口にしない
料理に舌鼓を打ちました♪

編集長の
一口メモ

はやく居酒屋で飲みたいとぼやいておりました。



たっくんの 独り言

理学療法士の小林琢です。

今回は『コロナに打ち勝つ！万能体操』です。



コロナ禍の中、皆さんどうお過ごしでしょうか。

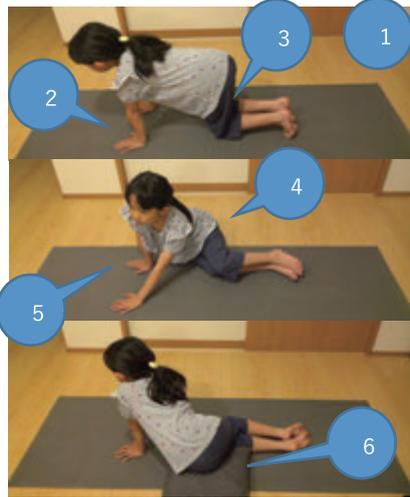
運動不足が叫ばれている時勢でもありますが、デイを利用されている方、そのご家族様も例外ではありません。中にはしばらくお休みされている方も居ります。その中で気を付けなければならないことは、動かないことにより身体が硬くなること、そしてそれによる痛みです。痛みが出ることでさらに身体を動かさなくなってしまう。

そこで、今回は、利用者さんだけでなく、ご家族様、このみどりの風を手に取った皆様に向けて身体の痛みに対する万能的な体操をお教えしたいと思います。

【腰ツイスト体操】

- ①まず床に手をついて四つ這い位になります。
- ②手の幅は肩の真下になる様にして下さい。
- ③膝どうしはぴったりと付け骨盤の真下に位置して下さい。
- ④骨盤をゆっくり真横に下ろしていきます。
- ⑤両手は終始、床から離さないようにしてください。
- ⑥ゆっくり下ろせない方はクッションなどで高さを調整してください。

腰は月(にくづき)身体を表す)に要と書きます。この体操は骨盤・股関節を整え、肩甲帯周りの筋肉もたくさん動かすことができます。無理のない範囲で身体を動かさし、コロナを乗り切りましょう！



ぶっかけごま油そうめん

これから暑くなる季節、食欲がない時に手早くできて、おすすめの料理です。

～作り方～

- ①ねぎを刻み、卵焼き、ナス、きゅうり、ザーサイ、メンマ、等好みの食材を用意する。
- ②めんつゆを少し濃いめ・量多めで用意する。
- ③そうめんを茹でる。(茹で上がってくるとそうめんは透明になります。)
- ④そうめんを素早く冷水でしめ、具材とともに器に盛る。ねぎは一番上に盛り付ける。
- ⑤フライパンでごま油を熱し、ねぎの上からかけて、出来上がり。

出来上がったら素早く食べるべし！！



Alpha-ステーション千代田
田島 教次



ザ・男メシ！

オトコ

其の七



編集後記

自粛生活の中、オンラインでの会議が増えました。対面とはいかずとも、顔が見えるのは良いですね。これが広まればどうなるのか。学校の授業も、先生の診察も、飲み会もオンラインに。でも、やっぱり会って顔見て話すのが良いですね。H