

千代田界隈のレトロな風景



コロナもそろそろ・・・・

懐かしい明かりが灯りました。（千代田5丁目にて）

み
ど
り
の
風

毎日の新聞やニュースを見るのがつらい気持ちになっています。ロシアのウクライナへの侵略。圧倒的な武力で破壊し、殺しまくる行為は未だに続いています。昨日は抵抗の砦であつた巨大な製鉄所がロシア軍の手に落ちました。降伏した兵士たちの傷つき疲れ切つた様子が映し出されました。ロシアでのブーチンの支持率がは高いそうです。戦争の大義を作り、戦争が始まる。自國の兵士が傷つき、戦死する。相手への憎悪が生まれる。言論は國家権力を統制される。国民はいつの間にか戦争に熱狂していく。

人・ひと日記 小林 功
休日をステイホームで過ごす時、テレビを観ている時間が最も長いと思います。我が家の中は、チャンネルはもっぱらBSの3チャンネルになっています。この時期過去の番組の再放送が多いようですがそれだけ内容が厳選されたもの、評判が良かつたものが多いためにあります。ぶらりと地方を尋ねる旅の番組、歴史や秘境を訪ねる番組がゆっくりと見られます。このチャンネルで一日のなかで一番多く放送されていると思われるのが「日本縦断こころ旅」です。俳優の火野正平さんが自転車で全国を回ります。行先は視聴者が自らの手紙で思い出の場所と指定された所まで。スタッフと5人の自転車部隊が走ります。走るのは田んぼや畑や雑木林に沿った旧街道。途中の食堂に入りお昼を食べるのも楽しみ。麺類、カレー、チャーハン等々費用をあまりかけない（？）番組のようです。上り坂で正平さんは苦しそう。息も切れ切れで目的地を目指します。しかし下りでは「人生下り坂最高」の掛け声で疾走します。何十人、探し当てた目的地で正平さんがもう一度手紙を読みます。何十年も前のこと、遠足で楽しかったこと、家族旅行のこと、失恋のこと、亡くなつた親友のこと、プロポーズされたこと、人生を変えた忘れられない風景や大切な人と出会いの場所。NHKの合理化案ではテレビ局とラジオ局の削減が計画されといふ。BS局も減らされる予定とか。じっくりと時間をかけていくのではないかと心配です。

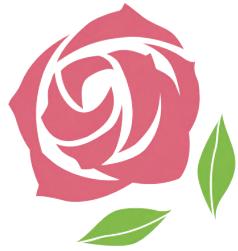
2022.6.1
-NO.285-

発行 社会福祉法人 悠朋会	
千代田	相模原市中央区千代田2-4-1
デイサービスセンター	ヘルパーステーション千代田
介護支援センター	042-704-0261
児童クラブ	いちばん星
080-1586-5115	042-704-0281
1586-5115	1586-5115
86-5115	86-5115
6-5115	6-5115

ホームページアドレス
www.yuhokai-kaigo.com

外出リハビリ ~バラ園へ~

5月に入りお散歩日和の陽気の季節へ♪



・・・と思っていたら今年の5月は雨ばかり、、、
気温も低かったりでなかなか気持ちが上がりません。。

そこで雨の合間の晴れ間を縫って、相模原北公園のバラ園へ散策へ行きました！

北公園のバラ園はいくつも種類があり、春から秋までバラが楽しめます。
秋バラは以前もよく鑑賞に行っていましたが、春バラは久しぶりです。
秋のバラも良いですがバラと言ったらやっぱり5月ですね♪

園内も色とりどりのバラが咲き、園内も賑わっており、他のデイサービスの利用者さんとの交流なども楽しむことが出来ました。

久々の外出、千代田デイでの初めての外出リハビリの方もあり、バラの効果も相まって感激の声も多く聞かれたのが印象的でした☆

今年度は少人数制を撤廃して、コロナ前の従来の人数で外出リハビリを行っていくことになりました☆
たくさん外に足を運んで行きましょう！！



書道
体重測定
誕生会
外出リハビリ

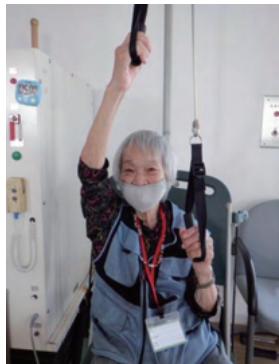
9日(木)、24日(金)
6日(月)～12日(日)
24日(金)～30日(木)
未定



千代田デイサービスご利用者さまのある一日のご紹介 北原人美

世の中はまだコロナ禍でマスク着用の生活が続いているが、今回は利用者様のデイサービスの生活の様子をご紹介したいと思います。

「おはよう！今日もよろしくね！」と利用者様の元気な挨拶から始まります。うがい、手指消毒の後は看護師による健康観察があり、お茶を飲みながら同席の皆様とのか楽しそうな会話。



その間女性は順次入浴をしていきます。入浴が終わると男性と入れ替わりで機能訓練を進めていきます。女性の訓練室は手や足を動かしながらお口も滑らかで訓練を楽しんでいらっしゃるようです。

機能訓練、入浴後はデイルームにて12時まで歌番組などを観ながら一休み。食事前は口腔体操を行い、食堂への移動が始まります。（現在はコロナ禍のため、密にならないよう食堂とデイルームの2か所に分かれています）



食後は理事長のハーモニカの伴奏に合わせ、唱歌などの歌を楽しまれています。

食後の口腔ケアが終わり、14時からは皆さんに選んでいただいた余暇活動のプログラムに参加します。ご自宅から持参されたちぎり絵や読書などを楽しめている方もいます。

15時からは軽く体を動かし、15時半よりおやつタイムとなります。その後お帰りの時間まではカラオケタイムとなります。最近の利用者さまはカラオケ店に通わっていた方も多く、大変お上手です。

16時半からはお帰りの準備が始まり順次帰途につきます。利用者様が「今日も楽しかったよ」のお言葉が職員は一番嬉しく思います。



千代田リハビリ奮闘記の巻



千代田デイサービスの小林琢です。

千代田を長年利用されている渡辺美幸さん。30代で病気になられてから右片麻痺となり右足に装具を履いて歩かれていますが、以前使われていた装具が履いていて歩きづらい、足が痛くなってしまうということで相模原市更生相談所での装具作成に立ちあわせて頂きました。

会場はあじさい会館。その中の1フロアが補装具更生相談の特設会場となっていました。そこでご本人、ご家族様、更生相談所の職員、医師、義肢装具士に交じって私もこれまでの経緯や日常での歩行の様子などをお伝えします。

そこから美幸さんの姿勢や歩容を細かくチェックしながら痛みが出ない様な最適な装具を検討していきました。



美幸さんの足型を探って、仮合わせなども含めて納品までに計4回実施。あじさい会館での装具相談は月一回行われている為4か月かけて装具を作成しました。

装具のデザインや装具用の靴もご自身で選ばれ、見た目も機能性も美幸さんにぴったりな世界に一つしかない装具が完成しました♪

装具用の靴を履く練習もデイで行い、試行錯誤の末、脱ぎ履きもご自身でしっかり出来るようになりました。歩容も改善され、足の痛みだけでなく慢性的に感じられていた肩の痛みや頭痛も無くなつたようです☆何事も土台が大事ですね♪ 義肢装具士さんによるアフターフォローもあり、調整や修理など相談にも乗ってくださっています☆



ザ・男メシ!
オトコ
其の一



機能訓練指導員
内藤 直之



キャベツたっぷり餃子

千代田デイサービスの内藤です。
普段料理を作らない私ですが、男メシのオファーを受け、唯一3時間かけて作る何の変哲もない餃子をご紹介します。

～作り方～

- ①キャベツ、ニラをみじん切りにする。
 - ②切った食材に塩、コショウ、味霸(ウェイパー)、ニンニク(多)、生姜、ごま油を加え、練る。
 - ③肉(合挽き肉)を加え、さらに練る。
 - ④食材を皮で包みフライパンで焼く! 完成!!
- ※肉:野菜=3:7くらい
- 次の日に仕事やお出かけの予定がある方はニンニク臭に十分お気をつけください(^^♪

