

# 千代田界隈のレトロな風景



どんどやき

今年も七丁目公園で

み  
ど  
り  
の  
風

2023.2.1

-NO.293-

人・ひと日記

小林 功

十一月と十二月に白内障の手術を受けました。小さい文字が読めない、暗い場所での探し物が出来ない、運転免許も視力検査ギリギリセーフで特に夜間の運転に自信が無い・・・等々で不自由で不安な時を過ごしてきましたが近場に眼科クリニックが開設されたこともあります。手術は日帰りで翌日には眼帯が外されました。「よく見えるようになった」という話は聞いていましたが、「びっくり」でした。すべての景色が明るく澄み切っている・・・感動の瞬間でした。手術はその後普段気が付かなかつたものが良く見えてきました。テレビや床の埃がやたら目につきます。自発的に掃除をするようになりました。水回りの水滴が気になります。シンクはピカピカに拭き上げないと気が済まなくなりました。買い替え時と思つて、いたテレビがクリクリ画面に。いちばんビックリは鏡に映つた自分の顔。しわ、たるみ、しみ・・・ショックでしたがこれはもう手の下しようがないこと。

白内障は目の中でカメラのレンズの役割をしている水晶体という部位が濁ってしまう状態で加齢に伴い増加し七十歳台の人の80パーセント、八十歳台はほぼ全員が罹患していると言われます。急になることではないので気が付かない人が多いのだろうと思います。思い切つて検査してみることをお勧めします。新しい世界が見えてきます。

文部省唱歌「冬の夜」  
『燈火ちかく衣縫う母は 春の遊びの楽しさ語る  
居並ぶ子どもは 指を折りつつ 日数かぞえて喜び勇む  
囲炉裏火はとろとろ 外は吹雪  
子どもは何人いるのだろうか? 祖父や祖母、両親、これに子どもが5人もいたら10人近い。囲炉裏の周りにみんな座れるのだろうか? これは私の疑問。  
直ぐに答えが飛んできました「小さい子は抱っこすればいい  
族の情景が目に浮かんできます。平和で温かい子たくさんの大い  
い見事な答えでした。

発行 社会福祉法人 悠朋会	
千代田	相模原市中央区千代田
デイサービスセンタ	2-4-1
ヘルパーステーション千代田	042-751-0672
千代田介護支援センター	042-704-0261
児童クラブいちばん星	042-704-0286
1	1
5	5
8	8
6	6
5	5
1	1
5	5
8	8
6	6

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

## ☆千代田 de お正月☆

2023年が明けましたが、千代田デイサービスはお正月からフルスロットル！！

元日は恒例のお餅つき☆餅つき目当てで元日に振替えて利用される方もいらっしゃいました♪つきたての餅はやはり格別でした☆

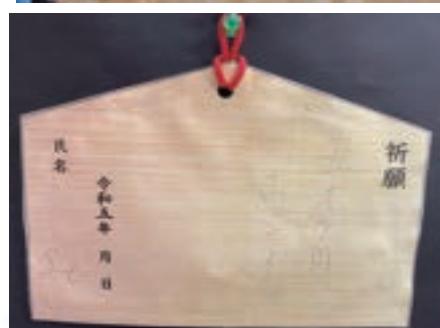
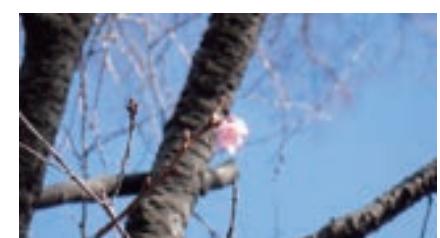
2日も恒例の獅子舞☆今年も良い事がありますようにと、希望された方は頭を噛んでもらっていました。

4日からは1週間、初詣week！

今年の村富神社は拝殿の改修工事がなされていましたので、仮設の賽銭箱にお賽銭し手を合わされました。

今年はデイサービス内にも千代田神社を設置いたしましたので、村富神社に行かれの方もしっかりとお祈りすることが出来ました♪

絵馬には素敵なお願いがたくさん書かれていました☆



## 千代田クラフトクラブ(CCC)のコーナー

千代田デイサービスのクラフトは、ビーズ・折紙・フェルト等多彩な物を使い毎月色々な作品を作りとても人気がある余暇活動の一つとなっています。

今月からどんな物を作っているかより知ってもらいたいと思い紹介していく事にしました。

第一弾はアクアビーズです☆

家に飾っても素敵ですが、カバンに取り付けるとワンポイント的なおしゃれアイテムにもなりとても好評な作品となってます。



## ☆職員紹介☆



金井 香織

出身地: 神奈川県

令和3年9月から千代田デイサービスセンターで勤務している金井香織です。介護の仕事は未経験ではありましたが、皆さんのおかげで1年4か月勤める事が出来ました。

息子が保育園に通っている時に、交流会で千代田デイサービスに何度か来ていました。あれから、約10年後に自分が働くことになるとは全く思ってもいませんでした。

まだまだ分からぬ事もありますが、楽しく勉強していくらと思ってますので、これからもよろしくお願ひ致します。



野崎 桃子

出身地: 神奈川県

去年の7月より千代田デイサービスで働き始めました。野崎桃子です。主に火曜日と木曜日に勤務しています。デイサービス初日は緊張していましたが、ご利用者様が優しく声をかけてくださり、緊張もほぐれました。

半年経った今でも『慣れた?』『お風呂の仕事は何回目?』等とご利用者様から声をかけていただいています。

カラオケや余暇活動を通じて、昔の歌を沢山知る事ができたので、今後は一緒に歌える事が出来たらいいなと思っています。



岩永 厚子

出身地: 東京都

去年の5月から千代田デイサービスでお世話になっている岩永厚子です。東京都世田谷区の生まれ、20年前から相模原に在住。特技、趣味は生け花、フラワーアレンジ、書道、バドミントン、陶芸です。

子どもは息子が2人で長男に昨年11月に男の子の初孫が生まれました。これからも頑張りますので、よろしくお願ひ致します。



節分

3日(金)

書道

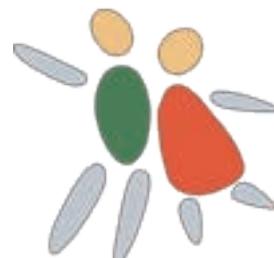
9日(木)、20日(月)

体重測定

6日(月)~12日(日)

誕生会

22日(水)~28日(火)



あくまで私見ですが、お腹が  
てきたように見えます。

# たつくんの No.12 独り言

## ～「ベッドポジショニング」～

今回はポジショニングについて少し説明させていただきたいと思います。ポジショニングとは、ズバリ「運動のための姿勢の最適化」です。人間には運動をしたり、休息を摂るのに最適な姿勢があります。その最適な姿勢はその人の関節の動きや、症状により異なります。みんな同じではありません。

その人の最適な姿勢から逸脱した状態で生活をしていると、肩こりや腰痛、頭痛、身体の重さや、最悪その姿勢が保てないということが起こります。

ベッドでのポジショニングの失敗例としてはベッドで腰が反った状態で寝てしまっている状態です。これは、健常な方においても起こります。“最近寝つきが悪くなつた” “たくさん寝たはずなのに寝た感じがしない” TVのCMでもよく耳にしますね。これは多くの場合、最適な姿勢で寝てないことに起因します。本来睡眠中は筋肉の緊張を落ち着かせることで、脳も身体も休ませることができます。しかし、**反り腰になると腰だけでなく身体全身に緊張が入りやすくなる**ので、寝ている状態でも十分な休息をとることが出来なくなってしまうのです。

この反り腰に対して**浮いた腰の下にタオルやクッションを敷く**という対応をとる方もいるようですがこれは相応しくありません、むしろ逆効果です。**反り腰になる原因は腰そのものではなく、股関節にほとんどの原因**があります。寝ているときに膝裏が少し浮いてしまったり、ガニ股になる方は**ももの裏にクッションやバスタオル**と敷いてみてください。腰や背中がベッド面にしっかりと接地している状態になれば、身体の余計な緊張の緩和とより良い睡眠に繋がると思います。



## ★すっぱい鳥★

### 材料

- ・鳥もも肉 2枚
- ・めんつゆ お玉1杯
- ・酢 お玉1杯
- ・しょうが (チューブ) 5cm~10cm
- ・砂糖 小さじ1



# あうかばん



ヘルパーステーション  
成石佐織

- ①鶏肉はキッチンペーパーで水気をとり一口大にくる。
- ②①をフライパンに並べてめんつゆお玉1杯、酢お玉1杯、しょうが (チューブ) 5cm~10cmを入れて5分置きます。
- ③強火で煮詰めながら蓋をして10分たら砂糖小さじ1を入れ水気が少なくなるまで煮詰めて出来上がりです。

※簡単にできる時短レシピで我が家の大人気メニューです。  
試してみて下さい