

# 千代田界隈のレトロな風景



## 初 雪

一日だけの雪化粧でした (2/10 千代田二丁目)

み  
ど  
り  
の  
風

2023.3.1

-NO.294-

人・ひと日記

小林 功

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ー	2-4-1
ヘルパーステーション	042-751-0672
千代田介護支援センター	042-704-0226
児童クラブ	042-704-0226
いちばん星	042-704-0226
1	0
5	2
8	8
6	1

ロシアのウクライナ侵攻から一年が経ちました。まさかと思われる出来事で、すぐに終息することだろうとの予測は外されウクライナの抵抗は強力でロシアの攻撃は続いています。外と一年目を迎え攻撃はさらに激しくなつており、ウクライナは武器の提供を友好国に求めています。この泥沼はいつまで続くのか？ロシアが事を急げば核兵器の使用も現実味を帯びてくる。一時休戦にはどちらも近づきそうもない。最終的にはロシアが手を引かない限りこの状態は続いてしまうのではないかと思います。ベトナム戦争からアメリカが手を引いたのは国内に沸き上がったベトナム戦争反対の声でした。戦争を止めさせるには国の中から反対の声があがることが必要です。今、ロシア国内の世論がどうなっているのか？新しい言論統制下で国民は戦争の実態、自分の国が他の国にをしているのがわかつていないのでないのかと指摘さて、同時にトルコ、シリアで大災害が起きました。貧しい国々の貧しい政治の元でのガレキの山。寒さが追い打ちをかけている。観るも無残な状況です。世界の助けを待つていいまんここんな時に戦争なんかやつてる場合ではない。軍備にお金をかける議論などしている場合ではないのではないか？。され何厳な争たはにはないのではないでしょうか。

ご利用者、職員、ご家族、同業事業所・・・身近なところでも感染は発生しています。相模原市のホームページでの市内の感染者の死亡数は第八波のピークレベルから下がっています。まだまだ安心できない状況です。國の施策は前がかりで五月には「二類」から「五類」へ換換。今は卒業式を控えマスクの着用についての話題がにぎりです。最終的には個人の判断が優先されることになつてしまふ。しおうが介護の現場では当分の間は必需品となるでいいや転かです。

## ☆千代田 de 節分☆

2月3日は節分！

千代田デイご利用の年男、年女の方には前に出て頂き、力強く豆まきで邪気払いをしていただきました( `ー' )ノ。



その後登場した、若干大柄の赤鬼と背の高い青鬼に利用者さま全員で一斉豆まき！福は内、鬼は外～！で見事撃退することが出来ました☆



鬼を追い払った後のおやつは恵方巻ならぬ、恵方ロールでお口直し☆

節分過ぎれば、もう春ですね♪  
早く暖かくなあれ♪♪

千代田クラフトクラブ(CCC)のコーナー

今回紹介するのはミニニット帽

見た目には難しそうに感じられるかもしれません。しかし、実際行ってみると編まずに毛糸を通すだけで出来る簡単な作品なんです。意外ですよね。

オブジェとして飾ってもよし、ぬいぐるみに被せると冬仕様になりこれまた カワ(・▽・)イイ!!  
おうちでチャレンジしてみてはいかがでしょうか？

※検索は[ミニニット帽の作り方]で♪



# 乙女の時間 vol.3

## ～至福の時～



ヘルパーステーション

久米真由美

入職当初より勝手に連載している“乙女の時間”は早くも3作目を迎えました(笑)。今回は夜な夜なルーティンのようにおこなっている乙女の時間を紹介させていただきます。

夜ご飯を食べ、その日の家事を全て済ませたあと（この頃にはすでに夜は更け深夜です）ゆっくりと部屋の照明をおとし、“無”な状態でコーヒー豆を挽き、その日の気分によりサイフォンかエスプレッソメーカー（ピアレッティ）でコーヒーを淹れます。コーヒーの気分ではない時は紅茶に変更します。（ちなみに、バニラアイスの上に淹れたエスプレッソを掛けたり紅茶にジャムを入れたりすると絶品です。ぜひお試しください）



エスプレッソマシン  
ピアレッティ

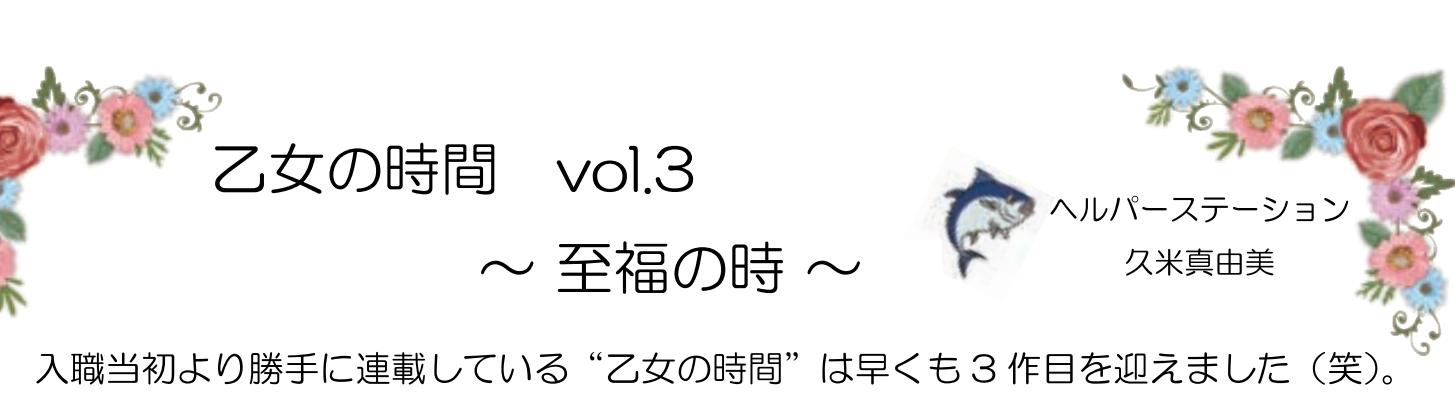
ひと段落したその後は…ひたすら読書かネットサーフィンかゲーム。本もゲームもジャンルは様々です。そして思い立つと季節の果物や野菜を使って保存食を作っています。

課題を終え自室からリビングに降りてきた娘には「まだ起きてたの？」と言われる始末、（私からするとお互いね～という感じですが( '∀' )) 家族からは泳いでエラブタを動かすタイプの回遊魚（マグロ、カツオ）のようだと言われています。

外も静まりかえったこの時間に好きなものやコトに囲まれ至福の時を過ごし 幸せな気分で就寝します。みんなさんの至福の時は何ですか？

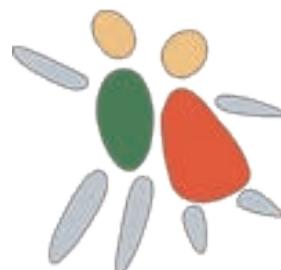


私の癒しの素 お茶っ葉 達



書道  
体重測定  
誕生会

9日(木)、20日(月)  
6日(月)～12日(日)  
25日(土)～31日(金)



縁は異なるもの 三平 由紀

ヒューとひと風、春はそこまで。

千代田デイサービスに通つています。足の骨折でケアマネージャーの遠藤さんにお会いしました。



退院してからのデイの希望をきかれ、「リハビリの有るところが良い」というと「見学に行きました」ようにと言つてもらいました。デイの職員、通所者の明るい優しさに包まれ、相性は抜群でした。骨折する前は「人で出来るんだ」ときがつっていました。ところが皆さんのお世話になつてみて、「人では生きていけないと痛感しました。

遠藤さんに「これから的生活をどうしたい。」「料理、入浴、トイレ等一人で出来るようになりたい。」の問答。私に変化がありました。肩の力が抜け、出来ることは前向きに。出来ないことは助けてと言っていいんだと感じました。



水分補給は認知症予防、体調維持など自分で出来る管理です。水は大好き。薬と同様に忘れないよう飲んでます。同じことの繰り返しでも力はついてくる。



今までの道しるべは乗り越えてきた数自信がある。生母の死がなければ義母との出会いもない。偶然の重なりにより、私は流されいくのか。幸せと一緒に。

「さあ」  
終活も済み、転ばぬ先の杖で



### 編集後記

今年のバレンタインデーもチョコではなくお刺身とビールが用意されていました。『パパはチョコよりも刺身が良いな』と言ってから十数年、妻と子どもがお金を出し合って買ってきます。バレンタインデーってなんて幸せな日なんでしょう。