

ニュージーランド便り NO.44

みなさんお元気でしょうか。今回は私の住むダニーデンの朝市をご紹介します。オタゴファーマーズマーケットというこの朝市は毎週土曜日の午前中、ダニーデン駅の駐車場にて開かれています。オタゴ地域から参加する50以上のお店が並ぶこの朝市は、2003年に始まったものでニュージーランドでも最も古い朝市のひとつです。最近はやや暖かくなってきたので、先日久しぶりに朝市に足を運びました。天気が良かったこともあり、たくさんの人で賑わっていました。朝市では果物や野菜などの農産物、生花や苗、肉や魚も売っています。また、手作りのジャム、はちみつ、チーズも人気です。日本の屋台のように食べ物を売るところも少しあり、私は朝ごはんにポリッジを選びました。ポリッジとはオーツ麦を牛乳で煮込んだ栄養価の高いお粥のようなもので、果物などをのせて食べます。ニュージーランドでは朝食として一般的で、特に寒い日には体を温めてくれるヘルシーな食べ物です。先日の朝市はちょっと覗くだけのつもりが、結局、新鮮な野菜や果物、ネギの苗、魚(ホウボウ)それに絹ごし豆腐を購入しました。スーパーマーケットでも買えるものばかりですが、それらを作った人、育てた人の顔を見て買えるのが朝市の醍醐味だと思います。地元の新鮮な食材や美味しいものをいただくありがたさを感じた朝市でした。

それではまた来月。See you!
ブース千尋



昭和レトロコンサート

大ヒット放送中のNHK朝ドラ「エール」に登場しました
作詩家 西條八十の唄の自叙伝

「誰か故郷を想わざる」「青い山脈」「この世の花」ほか

日時 十一月四日(ケアハウス王喜の郷・食堂) 十三時三十分～十五時

十一月二十五日(グループホーム王喜の郷) 十三時三十分～十五時

懐かしいあの日、あの時の思い出が鮮やかによみがえるコンサートをお楽しみください!

【会費】 三〇〇円(お茶代・資料代)

【お問い合わせ】王喜の郷ミントの家 TEL(283)2834 担当 山根・山田



たんぽぽ通信

11月1日発行 165号
ケアハウス王喜の郷 令和2年11月号

霜月に入りました。今年の秋は柿にも栗にも梨にもあまりお目にかかれませんでした。裏年なのか、天候の不順なのでしょう。皆様は食欲の秋を満喫されましたでしょうか。

さて、ケアハウスでは河内栄養士が皆様の体重を毎月測らせて頂いています。どうして毎月測っているのでしょうか?皆様はご自分の調子が良い体重をご存知ですか?

協力医の水内知子先生は、体重の変化を見られます。「健康状態と体重の変化は関係しますか?」と尋ねましたところ、「関係します。体重が落ちることは筋肉が落ちることで、筋肉が落ちれば高齢者は多くの場合歩行が難しくなります。歩行が難しくなると自立した生活が徐々にできなくなっていくます。いわゆるフレイルになります。ですから体重の管理は大切です。」とおっしゃいました。

体重の維持は食べる事から始まります。季節のものをおいしく食べて頂こうと調理のメンバーも、盛り付けにも大変心を配っています。どうぞ目で食べ、舌で食べられて下さい。施設長 末谷千秋

11月のお誕生日&行事予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 ****レトロコンサート(ケアハウス)	5	6	7 立冬
8	9	10	11	12 ***ビューティヘルパー(美容)	13	14
15 七五三	16 ***ビューティヘルパー(理・美容)	17	18	19	20 * 〽様お誕生日	21
22 小雪	23 勤労感謝の日	24	25 *****レトロコンサート(グループホーム)	26	27	28
29	30					

*誕生日:お名前記載の方の誕生日です。ささやかなカードとお菓子をプレゼントさせて頂いております。
***ビューティヘルパー:出張の理美容です。白板に申込みを貼っています。ご記名ください。
*****イズミ行き:午後1時出発、2時半頃帰着。長府ゆめタウンへの買い物バスです。(月に2回)⇒しばらくお休み。
*****レトロコンサート:午後1時半～3時 昔懐かしいレコードやビデオを観たり、歌ったりお茶もあります。
☆第1水曜日はケアハウス食堂・第4水曜日は隣のグループホーム。同じ内容です。参加費300円
****ななの会(習字)はお休みさせていただきます。

厨房より給食会議のご報告

厨房では毎月、給食会議をおこなっていますが、今年度より6月・10月・2月にケアハウスの入居者の方に参加して頂くことになりました。現在までに4名の方にご意見を頂きました。厨房では早くに作っておいて温冷保管庫にいれるのではなく、皆さんの食事時間にあわせて時間差で調理時間を開始しています。又、食器もメニューに合わせて日替わりで選び、盛り付けも美味しくみえるようにと心がけています。地元の野菜や季節のものを取り入れながら取り組んでいます。今後も給食会議に参加して頂き、皆様のご意見をどんどん出して頂きこれからの食事づくりに役立てていきたいと思っています。お声がかかりましたらぜひご参加下さい。よろしくお願い致します。



厨房職員一同



ケアハウス王喜の郷 残暑厳しかった日々も過ぎ、秋晴れの清々しい毎日となりました。 私事ではありますが、35年勤めた職場を退職してからも「仕事があるから休みも楽しい！」といった生活のリズムを変えたくなくて、8月より「ケアハウス王喜の郷」でお仕事をさせていただいております。主に朝の配膳と掃除を担当しています。とは言え年齢とともに気力、体力、記憶力と衰えてきましたので、皆様にご迷惑をかけない様、助けていただきながら精一杯頑張っていきたいと思っています。一週間に3日程ではありますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。  介護職員 河村 由恵	ケアハウス王喜の郷(厨房) 今月は厨房の若い4人の職員を紹介します。一人は麻里(あさり)、今年の10月で勤務して1年になりました。皆、入社すると皆さんの名前と顔を覚えることから始めます。今では調理の主軸となり頑張っています。他3人はベトナムから技能実習生として来日したウイエンチン、オアンです。彼女達も11月末で来日1年になります。言葉の壁がありますが一生懸命勉強をして、皆さんの顔と名前は漢字で覚えています。調理もできるようになりました。早出の時は6時半から遅出の時は19時まで働いています。温かく見守って頂けるとありがたいです。又寒くなりましたので麺類、鍋物、おでん、すき焼きなど温かい物とは食堂の方でいれ、アツアツを食べて頂けるようにしていますので楽しみにされて下さい。  管理栄養士 河内美子	王喜の郷デイサービスセンター 寒くなって来ましたので、デイサービスではお風呂の設定温度を1℃上げて41℃にし、温かく入浴して頂いています。 また、楽しみを制限されている中、デイサービスでは、マイクの消毒等の感染予防を徹底し、カラオケが好きな方が歌を唄われ、まわりの方は手拍子と一緒に唄われたり楽しいひと時を過ごされています。 11月上旬には、インフルエンザの予防接種を予定しています。今年はインフルエンザだけではなく、新型コロナウイルス感染にも十分気を付けられて元気に冬を乗り越えましょう。  介護職員 満瀬 伸	グループホーム王喜の郷 利用者の皆さんの口から「寒いねえ」という声がちらほら聞かれるようになりました。秋はコスモスの花見に出掛ける予定でしたが、行くことが出来ずとても残念でした。グループホームでは、毎月職員と入居者の皆さんで力を合わせ、壁に季節の貼り絵を作成しています。今月は焚火や焼き芋の秋の風景を皆さんと一緒に作りました。ちぎり絵で「こんな感じでいいかね？」と言われながら、折り紙をちぎったり貼ったりされました。初めは少しぎこちない手つきでしたが、しばらくするとどんどんとこなされ「面白いね、どんなことができるのかな？」と出来上がりを楽しみにされていました。  介護職員 矢尾 一成
王喜の郷居宅介護支援センター 自分が担当をさせてもらって良かった事例を紹介します。 独居の方で胃の全摘手術を行い、自宅へ帰られましたが、2ヵ月間の入院生活で体力や筋力の低下が見られ表情は硬く笑顔が見られませんでした。デイサービス、福祉用具、配食サービスを利用し、家族の協力を受けながら支援を行いました。食事をきちんと食べることで、体重増加や生活意欲も段々と出て来て、洗濯が自分でできるようになったと笑顔で話されるようになりました。歩行もふらつきなく歩けるようになっています。改めて食べることの大切さを考えさせられました。  介護支援専門員 田邊 美江	王喜の郷ホームヘルプステーションいるか 秋から冬へと季節が移り、新型コロナに加えインフルエンザのシーズンです。 ヘルパー職員も引き続き、手洗い、マスク、消毒の徹底を行っていきます。体調管理万全に「笑顔」「会話」「気付き」を忘れずに利用者の方の身の回りの支援を行っていききたいと思います。 寒くなりますので、シーツ交換や布団干し、冬用の布団への交換など お声かけください。  訪問介護員 山本 美弥子	王喜の郷ミントの家 シニアハウス王喜の郷 日に日に寒くなりました。これからの季節はコロナに加え、インフルエンザにも気をつけたいものです。 さて先日ミントでは久しぶりにおやつ作りをしました。生地にかぼちゃを混ぜた「カボチャ饅頭」です。「昔は饅頭とかよう作りよったがな」と言われ、皆さんそれぞれの形の饅頭が出来上がり、食べられている時のとても良い表情には私たち職員にも笑みがこぼれました。 11月は「紅葉狩り」を予定しています。コロナ対策に気を配りながら外出したいと思います。  看護職員 磯部好美	放課後等デイサービス さくら 少しずつ寒さが感じられるようになってきましたが、こども達は、変わらず元気に来所し走り回っています。支援学校では11月末に、ふれあい祭りという文化祭が開催されます。作品の展示や木工体験、子ども達によるダンスやソーラン節が披露されます。さくら来所時に練習中のダンスを見せてくれる子やソーラン節を唄ってくれる子と、文化祭が待ち遠しい様子が見られました。また練習で疲れるようで、送迎の車内で寝る子や来所し畳に転がる子もいました。子ども達の学校行事やその時々体調に合わせて、支援していきます。  支援員 藤井 雄大