

平成20年3月1日発行

井蛙の見

理事長 宮下 正明



り、新しい時がやってきます。古いものが新しいものに取つて代わるのは世の常とは言え、何か一抹の無常を感じます。「歳月人を待たず」「人生、朝露のごとし」。

今まさに受験期、個人のことも昨日のように思い出します。昭和三十八年、卒業式を欠席して大学受験。自信がなかつたわけでもないのに見事に失敗した受験。当時一番早かつた特急に乗つて六時間、それまでの十八年間、修学旅行を除いて大阪、いや堺からほとんど外に出たことがなかつた私にとつて、東京、正確に言えば慶應大学経済学部は試しの受験とは言え、大きな力丸チャーショックでした。堺弁とはまったく異なる流暢な東京弁、洗練された町並み、伝統的な赤レンガと威風堂々とした慶應の校舎とその雰囲気、賢そうな受験生、関西ではそれなりの知識と学力があると思っていたのに田舎者の私にとっては二歩も三歩も遅れをとり、威圧されてしましました。

次の日に受験した大學はそれ以上の大きな衝撃でした。四十五年たつた今でも鮮明に憶えています。東京郊外三鷹市からバスに揺られて「十分ほど、「何これ、これが大学?これがキャンパス?」と不審の念を抱かせるほどの、武蔵野の面影がまだ残る広大な芝生に囲まれたICU(国際基督教大学)。最近は敷地もだいぶ減つてあまりこの名前も聞かれなくなりましたが、当時は若者の憧れの大学でした。机が違う(今の日本では良く見受けられるが机といすが一体になっ

ていた)、トイレが違う(洋式のトイレなんて見たことがなかつた)、試験の内容が違う(日本の大学とは問題及びその形式が異なつていた)、外国人が多い等。まったく異次元の世界でした。

「井の中の蛙大海を知らず」といわゆる「井蛙の見」は人間が成長していく過程で克服できるものですが、そのときの私はまったく別の世界に迷い込んだかのように打撃を受けました。しかしそれが後遺症やトラウマとなり、反対に都会育ちでない私が昭和四十年から海外駐在をしてたくさんの外国人と接觸し、英語やスペイン語で日本の電気製品を得意げに説明し、販売する機会を設けていただいたのは、ある意味「おおいなる皮肉」であり、十代のときのように外国人に畏敬の念を持つたり、憧れたりする劣等感を持つたりすることが無くなり、対等の立場で向き合えるようになりました。勿論これは年齢の積み重ねによるものもあるでしょう。又全ての外国人(うちでは歐米諸国人)は賢い、知的に優れている、という先入観がありましたが、彼らと日常的に話をしていると、そうでもない人も結構多いということが分かつてきました。無論彼らから日本人を見れば、言葉が自由に話せない昔の日本人は奥ゆかしくて教養があるように見えたのに、言葉が出来るようになつた今の日本人は今までの思つていたイメージと異なつて、言葉が流暢だが話の中味が無く、思慮の浅い人に見え始めたと同じようなことがあります。

「あなたに逢えてよかつた。あなたには希望の匂いがする」故阿久悠氏の「あの鐘を鳴らすのはあなた」の歌の文句ではないですが、「ハーモニーに逢えてよかつた」「ハーモニーには何か暖かいところがある」と言われるよう、そしていつまでも気力充実して、楽しく過ごしていただけますよう、私たち職員一同力を合わせて努力してまいります。今後ともやさしい見守りとお力添えをお願いいたします。

特別養護老人ホーム



一月に出雲大社へ初詣に行きました。お参りが終わるとドキドキ、わくわくおみくじタイム。それをおみくじを開き、みんな笑顔の結果で大満足。当日はとても寒かったのですが皆さん寒さを忘れて楽しんでいました。最後に絵馬の前で記念撮影、はい、チーズ、チュー。

初詣

十一月二十三日にクリスマス会が行われました。前日に入所者の方と一緒にゲームをしました。クリームを混ぜる姿は楽しそうと言うより真剣そのものでした。楽しくとてもおいしそうなケーキができました。

クリスマス会当日、職員がサンタになり入所者の方と一緒にゲームを楽しみました。入所者の方のサンタ姿もとてもお似合いでした。職員手作りのクリスマスカードはとても喜んで頂けました。私達職員も入所者の方に素敵なお笑顔のクリスマスプレゼントを頂けました。

クリスマス会



第10回

文化祭

日時
11月11日
(日)

平成十九年十一月十一日(日)文化祭を行いました。前年以上のものを造り上げようとの想いから、職員一丸となり、皆様に喜んでもらえるお祭りを目指し取り組みました。当日はたくさんの方々にご参加頂きました。内容も年々充実し、野田中学校吹奏楽部の演奏や大道芸、動物セラピー、各クラブ活動の発表・展示等、地域の方々との交流の場としても楽しんでいただけた文化祭となつたのではないでしょうか?

これからも地域の皆様の支えとなれるハーモニーであります。

今後ともよろしくお願いいたします。

ハーモニープラザ

ハーモニープラザ



平成19年12月21日(金)、加藤みさとさんが、100歳のお誕生日を迎えられました。お赤飯と、紅白まんじゅうでお祝いしました。当日は、いつもと違う雰囲気にちょっとびっくりした様子の加藤さんでしたが、元気に100歳を迎えていただき、みんなでお祝いすることができて、とても嬉しくて楽しい一日でした。



初詣

- 平成20年1月8日(火)、9日(水)、10日(木)に分かれて、出雲大社へ初詣に行ってきました。みなさんそれぞれ丁寧に手を合わせておられました。今年も元気で楽しい一年になりますように…。



箱の中身は
何でしょう?



十一月二十四日(月)の夕食時にはクリスマス会を行いました。食事のあと入居者によるハンドベルの演奏があり、練習の成果を発揮されました。また、中国独楽・皿回し・箱の中身を当てるゲームなど、他の部門からの応援の方の協力を得て、楽しい一夜を過ごすことができました。



天野山金剛寺で

ハーモニーコート

デイサービスでは、秋の行事が多く、食欲の秋ということで食べる機会が目立ちました。寒さもなんのその!皆様の元気と食欲に驚きの連続でした。

敬老の日

バイキング形式でお好きな料理を好きだけ、召しあがつていただきました。食べすぎでしばらく動けない利用者様もいらっしゃいました。



今回は、ギョウザ鍋を囲みながり、一年を振り返りました。皆様、ダシがおいしいと好評でした。

忘年会

温泉外出

毎年10月に行っていますが、今回も2日に分かれてサンビル阪南に行きました。豪華な料理に舌づつみ。皆様喜ばれています。温泉外出のお楽しみといえば、スタッフによる出し物(大道芸・笛奏)・利用者様によるカラオケですが、今回も楽しめておりました。

両日とも天気がよく、遠くには関西国際空港も眺めることができました。



ハーモニーコートでは、入居者の皆様が健康で楽しく過ごされることを目的に、四季折々の時期には季節感を味わっていただけるよう行事や催しを実施しています。

平成十九年十一月十六日(金)には、別所にある藤田農園へ、恒例のみかん狩りにいきました。もぎたてのみかんを口に入れ、皆さん美味しいと満足げの様子でした。



ハーモニーあかさか

あかさかの年末年始は他のグループホームのクリスマス会に招かれたり、あかさかでのクリスマス会に招待したりと大忙しでした。

もちろん、毎年恒例行事の忘年会や大掃除作り等も皆で参加し、外食を楽しみ、どんな風邪をひかれず充実した日々を過ごしています!!



お正月は朝からおせちとお雑煮を囲んでみんなでお屠蘇で乾杯し、歌留多や百人一首を行ない大盛り上がり! また、南区にある多治速比売(たじはやひめ)神社に初詣に行ってきました。

今年も「皆さんお元気で楽しい年になりますように」あかさかにとつて良い年でありますように! と皆さんで祈願をしてきました。

今年初のあかさかビッグニュース!



桑原 富久子様(大正9年1月7日生まれ)が88歳(米寿)を迎えられました。おめでとうございます。これからも元気で一緒にいろんな事をしましょうね!



ヘルパー一同、今年も皆さんと共に、元気でがんばっていきますので、よろしくお願ひいたします。



ハーモニーヘルパーステーション

在宅介護支援セミナー ケアプラン、作成セミナー

平成十九年九月～十二月に堺市立東文化会館(アミナス北野田三階)にて東地域包括支援センター・東区内の在宅介護支援センター合同介護者教室「よくわかる介護保険のおはなし(全四回)」を行いました。

第一～三回目は介護保険制度や介護保険サービスの説明がありました。

第四回目の十一月は当支援センターが担当し、「樂々介護術」というテーマで、「あなたにとって『幸せ』とは何ですか?」「わたしたちの『幸せ』をかなえるために」という内容のグループワークを行いました。参加者の皆さんへの貴重なご意見をたくさん聞くことができました。

在宅介護支援センターでは、随时、介護予防教室・家族介護者教室を行っています。みなさまの関心のあるテーマなどお聞かせ下さい。開催時期・内容等につきましては、ハーモニーまでお問合せ下さい。

また、高齢者に関する相談をお受けしております。お気軽にどうぞ連絡下さい。



ハーモニー診療所

寒い冬が終わりやってくる春。暖かい日差しや心地よい春風に誘われ、身も心もウキウキとしてくる季節。ところがここ近年、悲しいことに春を楽しいものとして迎え入れる事が出来ない人たちが増え続けています。

そう、その原因は『花粉症』です。花粉症とは、花粉によって引き起こされるアレルギー性疾患のこと、軽度のくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみを特徴としています。現在、日本では約20%の人が花粉症にかかっていると推定されています。そして春のスギ花粉だけに限らず、初夏にはイネ花粉、秋にはブタクサ花粉といったような、季節的に発生する花粉に反応してしまう人も増え、一年中発生する病気になりつつあるのです。一度発生してしまうと、完治することは難しく、翌年も翌々年もというふうに、花粉症との長いお付き合いが始まります。

最近では、色々な花粉症の予防対策が挙げられています。例えば、食事療法・薬物療法・肉体改善・ツボ療法・鼻うがい、何が一番よい方

外出時のお勧めスタイル



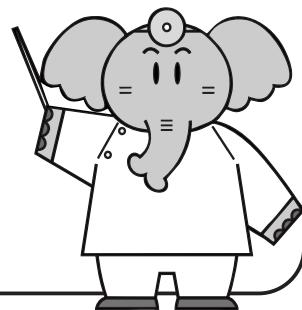
栄養士だより

風邪予防寄せ鍋

お鍋は主食・主菜・副菜が全て入ったバランス食といえます。野菜の茹で汁まで飲むことができるので、水に溶けやすいビタミンも逃がしません。お鍋は体を温める効果もあります。また、お鍋を囲むと会話も増えゆっくり食事ができ "ゆっくり良く噛む" のダイエットにもいいかもしれません。

作り方は簡単。お鍋にだし汁を合わせて煮立て、その中に具材を入れるだけです。

ぜひ、お試し下さい。



材料 (1人前)

具 材

- ◆ 焼き豆腐 50g
- ◆ 魚介類 適量
- ◆ 豚もも肉 30g
- ◆ 野菜きんちゃく 1個
- ◆ 野菜 150g
- ◆ ニンニク 1.5g
- ◆ 生姜 少々

だし汁

- ◆ だし汁 400cc
- ◆ 塩 少々
- ◆ 酒 少々



発行/社会福祉法人 野田福祉会

□特別養護老人ホーム「ハーモニー」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田33番地
TEL 072-239-0011 FAX 072-239-0156

□ケアハウス「ハーモニーコート」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田34番地
TEL 072-230-2300 FAX 072-230-2227

□グループホーム「ハーモニーあかさか」
〒590-0144 大阪府堺市南区赤坂台3丁9番23棟101号
TEL 072-290-0027 FAX 072-290-0027

□グループホーム「ハーモニープラザ」
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田35番地
TEL 072-230-0055 FAX 072-230-5555

URL:<http://www.harmony.or.jp> E-mail:info@harmony.or.jp



今回の広報誌「はーもにー」
いかがでしたか?
これからも皆様に楽しんでい
ただける紙面づくりを目指して
いきますので、今後ともどうぞ
よろしくお願ひいたします。

編集後記