

老人ホーム

木曾寮だより

第 66 号

年 2 回発行
 木曾広域連合
 介護老人ホーム
 木 曾 寮
 TEL 0264-52-2054
 FAX 0264-52-2934
 Eメール kisoryou@kisoji.com

紅葉狩り

奥谷 忠夫

木曾寮恒例の紅葉狩りに天気も良く、皆さん元気良く、所長さんの運転にて開田高原に向って出発しました。

向う途中の道路側の木々の紅葉を見ながら御嶽神社里宮のある公園に着きました。トイレ休憩と写真を撮り、又御嶽山への道を進み私の運転手さんに御礼を申し上げたいところがあります。

あまり広い場所でない橋の途中で車を止め、上流の小山に一服のいろはもみじ松等掛け軸にしても良い場所でした。本当に山も入れてもできる気がして見えました。カラマツ林の中に点々とあるもみじもきれいでした。やまゆり荘に着いてそばに



開田高原紅葉狩り

満腹して、荘内でカモシカ、テン、熊の剥製を見て風呂に入った人もいました。次は開田の馬です。子供の頃母の生家で「シロ」と言う馬と一緒に育ってきた思い出もあり、ウマズイコと言う草を採って来て食べさせてきました。私にとってとても良い思い出となりました。ありがとうございました。

木曾寮での生活

弓谷 善子

木曾寮での生活に入って集団での生活がやっと身につけて来た気が致します。

共同生活なんてはじめてだから色々ありまして、自分ひとりの生活のような訳にはいきません。皆さんに助けてもらったり、思うように行かないこともあります。

先日、雑巾縫いに参加しました。女として出来る事はしなくてはと思い参加してみました。四人ばかりでしたがとても面白く、作る事に一生懸命でした。

時間があまりありませんでしたので思い切り縫いました。

秋にはバスハイキングにお誘いくださいましたので、足が少し悪いけど行ってみようと思い、車椅子を出してくださったので本当に気楽に連れ行っていたきました。御岳山も美しく見せていただき

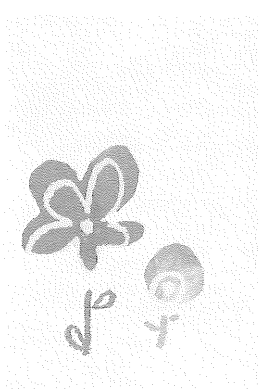
ました。

皆さんに親切に連れて行っていただき本当に一日楽しく遊ばせていただき嬉しく思いました。

何年か前に来た時もアイスクリームを食べましたが、今回も美味しくいただきました。ありがとうございました。



ほのぼの笑顔



子どもの頃

上本 かず

私は小学校時代戦争で授業といったものはほとんどやっていません。農家の田の草取りや、日本で油がとれないので松の切り株など集めて油をとるといって松の切り株を掘って山から背負いだす仕事をやらされ、軍事工場で働かされてほとんど勉強といったものはやりませんでした。

老いて学ばば

死しても朽ちず

私の生まれた所は大桑村です。母は私が十歳のときに亡くなり淋しい悲しい子供時代でした。

父は母の代わりに朝早くから起きて私たちを学校に送るために一生懸命でした。

物も少なく履物に苦労していました。二里半もある山の中のため、冬は長靴を履いて雪の多い細い道を歩くにも雪が入らないようにぼろきれを巻きつけ、滝のある坂道はけ

わしくカンジキを履いて歩きました。

坂道にちよろちよろ流れる水が凍り道いっぱいに広がり、一足間違えれば片方が谷底で本当にやつの思いで歩



手打ちそばに舌つづみ



おみやげが決まり大満足

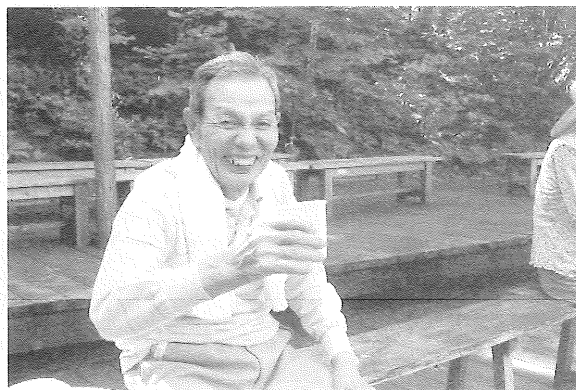
きました。足は冷たく麻に真綿を巻いて下には藁を入れて履きました。

庚申様というところでカンジキやぼろきれをとり、下の部落まで来れば人家も少しは増えて道も良くなり学校にはいつも一時間は遅れて、足はチンチンでもストーブにはあたらず、一日中身体の温まることはありませんでした。

春といっても里の方より雪の消えるのも遅く私たちの家は農家で、春先になると田んぼで苗代を作っており、カエルの鳴き声がにぎやかでした。

家では春の忙しい時になると休みがあり、私は姉や兄達と違い小さかったので弟と二人で毎日桑もぎをやらされました。かいこ休みだから町の人達のようにのんびりしていません。一生懸命に手伝いました。

夏休みは長くて滝水遊びをしました。キュウリなどを持っていき皆で塩をつけてかじりながら泳ぎました。



森林浴は気持ちいい

奥には四軒しか家がなく四年生の夏休みに親戚の家に子守に出されました。遊びたいさかり夏休みといえど皆学校に集まり何をしていたのでしよう。親戚の家のお嫁さんは旦那さんが戦地に行っているのです。その代わりに朝三時に起きて馬を引いて遠くまで草刈に行っていました。私は子供のおしめを洗ったり風呂の水を汲んだり、朝早くから掃除をさせられました。上手におしめが換えられないし、子供が泣くと泣かさないように



木曾菜漬けをいただきました

と言われ、おしめが濡れて泣くのかお腹がすいて泣くのかわからず困りました。

食料の苦しい時、大きな農家でもあまり良いものを食べられないようでした。

やがて私は高等科に進み、そのころは戦争も益々きびしくなってきました。長くなりましたので続きは次回にします。

生まれた家は農家で、田んぼと畑、それに蚕を飼っていた、家族みんなで桑の葉を採りに行ったことを思い出します。夜遅くに起こされ、昼間に採ってきた桑の葉を蚕にやり大変な思いをしました。

木曾ほどではないですが、冬になると雪も少しは降った

私は岐阜県の恵那から少し山に入ったところで生まれました。八人兄妹で今は弟と私と二人だけになってしまいました。

ふるさとの思い出

S · I



家族から白寿のお祝い

と思います。お正月にはお手玉や家の中でマリつきをして遊びました。

年が明けると紅白のきれいな花餅やまゆ玉を作りました。今では蚕を飼っているところはほとんどなくなりませんが、木曾寮では今でもまゆ玉を作りますので懐かしく思います。

春の節句の頃には、母が富士山の形をした「からすみ」を作ってくれました。

近所の家におひな様を見せてもらいに行くと、どの家でもからすみを二切れくれて、それが楽しみで何軒もの家をまわりました。

木曾ではほう葉巻きが有名ですが、恵那のほうではかしわ餅を食べていました。

秋に新米が獲れると、囲炉裏端で五平餅を焼いて食べました。我家の五平は、つぶしたご飯を棒に巻いたまるで竹輪のような形をしていました。いろんなところの五平を食べましたが、我家の味が一番です。



お誕生日おめでとう



中学生の福祉体験

木曽寮での生活の様子



こんな感じでどうかしら



細かな作業 手芸クラブ



木曽看護専門学校の学生さんと



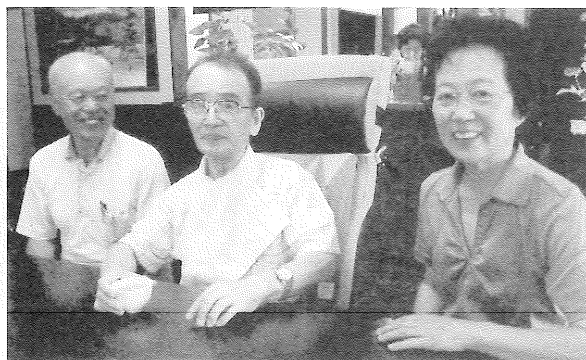
敬老会で喜寿のお祝い



テーブルゲームのひととき



クリスマス会でトナカイに変身



家族と一緒に外出



赤沢にハイキング

春夏 秋冬

所長 田沢文章

あつと云う間です

早いもので木曾寮に勤務をして九ヶ月が経過をしました。

木曾寮へ赴任をする前に東日本大震災がありましたから、月日の早さにただただ驚いています。

継続は力なり

この前テレビを観ていたら、六ヶ月弱を宇宙で過ごした古川聡さんがでていました。医者でありながら宇宙飛行士を目指したため、飛行士訓練を受けながら英語、ロシア語を覚えたそうです。インタビューでは、その際の努力を「継続は力なり」と説明していました。

私は禁煙を始めて六ヵ月後に木曾寮へ赴任となりました。風邪をひいて喉が痛くて



新年会でカラオケです

も、体調が悪くて気持ちが悪くても吸い続けた喫煙は三十年を超えました。

「継続は毒なり」

わかつてはいても好きな事は簡単には止められないものです。ただ私の禁煙は継続中です。

夢のために

若い頃からのかなわぬ夢は「いつかは英国に住みたい。」というものです。

たぶん夢だけで終るのでしようが、その夢を実現するべく、昨年夏頃に英語の習得を思い立ちました。前々から買い貯めていた参考書を引っ張り出し、CDを通勤で聴き始めました。

前に読んだ本に「三日坊主」も百回繰り返し返せば一年近くになる。とありました。今回もその言葉を糧に奮起したのですが、二十回繰り返し返した辺りでダメになりました。

今年の夢は

自分の好きなことは当然継続しますし、仕事のようにやらなければいけない事も勉強をするものです。

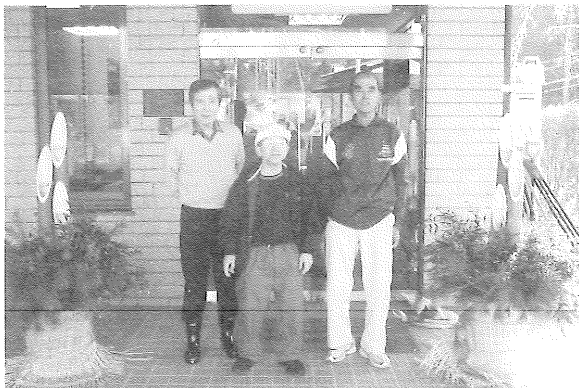
現実的な夢ならば挫折もないのでしようが、英国居住はあまりにも突拍子すぎて真実味がありません。だから夢でもあるのですが、せめて、その前段階の英会話を今年は何とかできないかと考案していたら、英語を覚える近道の一

つに英語圏での外国勤務があることに気がきました。

私が所属する木曾広域連合に、現在は外国勤務がありません。二十五年度には新規にロンドンに出張所をつくるので、ついでには田沢に赴任してもらいたい。」

そんな事にならないかと念じた二十四年でしたが、今年頭早々の他力本願は夢にも現れませんでした。

本年もよろしく願います。

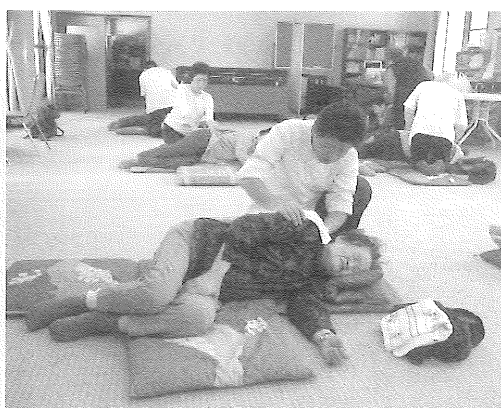


今年も手作り門松です

杉本福子

五年前九十一歳で亡くなり
ました私の主人が話していま
した。自分が勤めていた頃、
暮れの日三十一日、正月中困ら
ない様薪を沢山割って大掃除
をし「じゃあ行ってくるで」
と店を出ようとしたら「早く
帰って来いえ」と二日ほど休
みをいただき家に帰ってきた
そうです。

仕事の合間に素人劇団の仲間に入り、郡下あちらこちらに行き、楽しい思い出を持つ



身も心もほぐれます マッサージボランティア

て他界いたしました。
生前、この木曾寮へもボ
カリストとして沢山歌を歌
て行きました。

H
23
/
7
月
～
12
月

- | 木曾寮行事メモ | | H23 / 7月～12月 | |
|---------|-------------|--------------|-------------|
| 7 / 4 | 屋外活動日 | 9 / 10 | 上松町民生委員相談日 |
| 13 | バスハイキング | 12 / 13 | 屋外活動日 |
| | (赤沢自然休養林) | 19 | 誕生会(まつたけご飯) |
| 15 | 福島中学校福祉体験 | 20 | 苦情解決委員相談日 |
| 16 | 鹿島神社祭礼(獅子舞) | 21 | イベント食 |
| 20 | 誕生会(うなぎご飯) | 26 | バスハイキング一班 |
| 21 | 布団乾燥 | | (手打ちそば) |
| 25 | 苦情解決委員相談日 | 11 / 3 | 上松町文化展見学 |
| 27 | 夜間避難訓練 | 4 | 上松中学校福祉体験 |
| 28 | 落語慰問 | 5 | レクリエーション交流会 |
| 29 | 上松町民生委員相談日 | 7 | バスハイキング二班 |
| 31 | しらかば喫茶 | | (紅葉狩り開田高原) |
| 8 / 8 | お墓の掃除 | 9 | 屋外活動日 |
| 10 | お盆の法要 | 17 | 木曾看護学生との交流会 |
| 11 | 木曾寮納涼会 | 18 | イベント食(握り寿司) |
| 15 | 終戦記念日(すいとん) | 25 | 上松町民生委員相談日 |
| 17 | 誕生会(そうめん) | 26 | 家族会相談日 |
| 24 | バスハイキング | 27 | しらかば喫茶 |
| | (王滝・牧尾ダム) | 28 | 自治会旅行(恵那周辺) |
| 29 | しらかば喫茶 | 28 / 30 | 環境整備の日 |
| 9 / 1 | 防災の日(防災訓練) | 12 / 7 | 山鳩楽団慰問 |
| 7 | 屋外活動日 | 14 | 屋外活動日 |
| 10 | 木曾寮敬老会 | 19 | 年末大掃除週間 |
| 14 | 誕生会 | 21 | 誕生会とクリスマス会 |
| | (栗ご飯とさしみ) | 25 | ケーキ作り& |
| 21 | 彼岸供養 | 28 | しらかば喫茶 |
| 22 | 法話(木曾町・久昌院) | | しめ縄・門松作り |
| 25 | しらかば喫茶 | 30 | 忘年会&お年取り |
| 28 | バスハイキング | | 年越しそば |
| | (木曾駒高原) | | |

木曾寮 美味しい献立

今年は雪が少なく寒い年末年始となりましたが、かぜをひかず皆さん元気に新年を迎えられました。
木曾寮では毎年小正月にあわせてお年寄りの方と一緒にまゆだまを作ります。
この一年を元気に楽しく過ごせる事を願って華やかに作りたいと思います。

	朝 食	昼 食	夕 食
1月11日(水)	ご飯 味噌汁 あみの佃煮 味付け数の子 木曾菜漬 牛乳	おしるこ たぬき汁 小町和え みかん	ご飯 炒り豆腐 切干大根の煮付 シーチキンサラダ
1月12日(木)	ご飯 味噌汁 しそわかめ 厚焼玉子 かぶ漬 牛乳	ロールキャベツ 里芋のごまだれ煮 春雨のオーロラサラダ	ご飯 煮魚(カレイ) ひじきの煮付 なめ茸和え
1月13日(金)	ご飯 味噌汁 明太子 おくらのおかか和え つぼ漬 ジョア	五目ラーメン 南瓜のチーズ焼 フルーツサラダ	ご飯 マーボー豆腐 さつま芋のレーズン煮 磯辺和え
1月14日(土)	ご飯 味噌汁 しらす干し 野菜豆 梅干し 牛乳	ご飯 長芋のフライ カレー鍋 カリフラワーのおかか和え	ご飯 ほうれん草の炒め物 おおびら おさしみ
1月15日(日)	ご飯 味噌汁 梅なめ茸 麩の卵とじ 木曾菜漬 ヤクルト	小豆がゆ ぶりの照焼 酢味噌和え バナナ	ご飯 春雨ソテー 豆腐のごまだれがけ チーズサラダ
1月16日(月)	ご飯 味噌汁 昆布巻き 白和え かぶ漬 牛乳	ご飯 セロハンバーグ わかめスープ しらす和え イチゴ	ご飯 八宝菜 里芋の田楽 春菊のごま和え
1月17日(火)	ご飯 味噌汁 でんぶ 大根の煮付 白菜漬 ジョア	鮭としらすのまぜご飯 味噌汁 三色しゅうまい 南瓜サラダ りんご	ご飯 肉じゃが さつま揚げのきんぴら 甘酢和え

献立から簡単に作れるレシピを紹介します。

松風焼

材料(4人分)

鶏ミンチ…200g、玉ねぎ…150g、豆腐…120g
グリンピース…20g、味噌…32g、砂糖…12g
みりん…80cc、料理酒…12cc、青のり…少々

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして炒めてさます。豆腐は水切りする。
2. 鶏ミンチをよく練り、さました玉ねぎと豆腐、グリンピースを入れて混ぜます。(グリンピースの代わりにミックスベジタブルを入れるとさらに彩りがきれいになります。)

3. 調味料をまぜておき、2に加えてよく混ぜ合わせます。

4. オープン皿にクッキングシートをひいて3をひろげ200℃に温めておいたオープンで20分ほど焼きます。

5. お好みの大きさに切り分け、上に青のりをかければ出来上がりです。(青のりの代わりにけしの実を乗せると本格的なおせちの松風焼になります。)

おせちには欠かせない料理なので知っている方も多いかと思いますが、ハンバーグのようにひとつずつ丸める手間もなく、混ぜて焼くだけの手軽に作れるメニューなのでぜひ来年のおせちの一品に作ってみてください。

木曾寮行事予定

平成 24 年・1 月～6 月

一月

新年初顔合わせ
正月ゲーム大会
まゆ玉作り
どんと焼き

映画会・ビデオ

誕生会と新年会 (すき鍋)

しらかば喫茶

屋外活動日

上松町民生委員相談日

避難訓練

二月

節分豆まき

イベント食 (握り寿司)

室内ゲーム大会

誕生会 (おでん)

映画会・ビデオ

出張デパート

しらかば喫茶

屋外活動日

三月

彼岸供養

映画会・ビデオ

誕生会 (海鮮ちらし寿司)

家族相談日

布団乾燥

講演会 (法話)

しらかば喫茶

屋外活動日

上松町民生委員相談日

バスハイキング

四月

桃の節句

誕生会とお花見会

(幕の内弁当)

春のバス旅行 (日帰り)

苦情解決委員相談日

イベント食

寮外環境整備

しらかば喫茶

屋外活動日

避難訓練

五月

バスハイキング

映画会・ビデオ

誕生会 (お赤飯)

春の大掃除

しらかば喫茶

屋外活動日

上松町民生委員相談日

六月

端午の節句

ほう葉巻作り

家族相談日

映画会・ビデオ

誕生会 (巻き寿司)

バスハイキング

講演会 (法話)

寮内美化活動

しらかば喫茶

屋外活動日



妻籠宿にて

ボランティアの皆様

平成 23 年 7 月～12 月

上松町ボランティア連絡会・
傾聴ボランティア木曾・上松
町民生児童委員会・芙蓉会・
木曾町民生児童委員会・民謡ふ
るさと会・南木曾町民生児童
委員・木曾町日義婦人会・上
松中学校・福島中学校・久昌
院住職・関西電力・中部電力・
鹿島社獅子舞・長野県視覚障
害者福祉協会木曾支部・山鳩
楽団・木曾人権擁護委員木曾
支部・経大亭勝笑・林下妙子・
岡本計・「輝」 (敬称略)
所属団体名を掲載させていた
だきました。
ありがとうございました。

編集後記

木曾寮では七十六名の利用
者様が共に生活しています。
なかには親子程年齢の離れた
利用者様も。

それぞれの思いを胸に新し
い年がスタートしました。

副所長 下山 貢