

老人ホーム

木曾寮だより

第 67 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

春の小布施の旅

奥谷 忠夫

木曾寮を八時に出発して飯山小布施の人形工房へ向けてまっしぐら。寝覚の床木曾の棧を横に見て塩尻より高速道路に入り、梓川サービスエリアで休憩する。

途中、姨捨からの眺めはすばらしかった。

高橋まゆみ人形館を見学した後昼食となりました。人形館の人形はまるで自分達の姿を見るようでした。

上松からご一緒にいただいたボランティアの皆様のおかげにて無事帰ってきました。上松に帰ってきたときは桜の花の迎えでした。楽しい旅をありがとう。



車窓にくぎづけ



新緑の開田高原

木曾寮では毎年春にバス旅行を計画しています。

今回もボランティアさんにご協力いただいて、飯山市の高橋まゆみ人形館と小布施町の北斎館に行ってきました。参加された細江十三三さんに感想をうかがいました。

○今回のバス旅行はどうでしたか。

☆バスが大きいので楽しかったなあ。バスガイドさんが花の名前や歴史を色々教えてくれたので少し利口になったような気がするな。

○飯山ははじめてですか。

☆飯山ははじめて行つた。同じ長野県でも新潟に近いと4月でも道端のあちこちにまだ雪が残っていて驚いた。それと景色が良かった。いろんな花が咲いていてきれいだった。

○最近人気の人形館はいかがでしたか。

☆かわいい人形を見ていると心が和むね。この人形を作るのは細かい仕事だから随

分時間がかかるだろうね。

○お昼ご飯の味は。

☆美味かったね。特に魚、何ていったかなあ。珍しい名前の魚、美味かったよ。

○お土産は沢山買えましたか。

☆小布施といえば栗だで、娘の土産に栗ようかんを買った。中津川の栗より美味いと言ってくれたよ。

今度の旅行で4回目、毎年いろんな所に連れて行ってもらえてありがたい。

来年は松本に行つてみたい。松本城もいいなあ。

○希望が叶うといいですね。ありがとうございました。



買い物が一番の楽しみ

春のバス旅行

上松ボランティア連絡協議会

大屋 みよ子

朝からあまり良いとは言えないお天気でした。ボランティアの行いが悪いのかな……。と思いつつバスに乗りました。バスの中は皆さん元気良く、窓の外は色とりどりの花と景色で目を楽しませてくれました。

また、緑もとても美しく若葉もきれいでした。高橋まゆみ人形館に着いたときは雨も止んでいて車椅子を押すこともできて良かったです。

利用者の方々は始めて見る人形のおじいさん、おばあさん、孫の生きているようなかわいさに大喜びでした。昼食のごちそうもとても美味しく完食できました。

お土産はいろいろ迷ってお友達とか自分の物など楽しい買物もできました。

帰りのバスの中はカラオケで楽しかったです。何事も無

く全員が楽しい一日を過ごしてバス旅行ができたことは良い思い出になったと思います。



美味しい食事に満足



おみやげ選びは楽しい

バス旅行に参加して

上松ボランティア連絡協議会

尾坂 千代子

天候を心配しましたが、松本に到着すると桜が満開で良い天気でした。梓川サービスエリアから今日一日お世話する利用者さんはとてもかわいらしい方でした。

飯山に向うバスの中ではお話上手なバスガイドさんだったので、あつという間に高橋まゆみ人形館に到着しました。館内では担当の利用者さんの耳元で説明してあげると「かわいいいね。きれいだね」と言つてとても喜んでくれる様子でした。昼食は道の駅オアシス小布施でいただきましたが、皆さん残さずきれいに食べていました。そして沢山お買物もできて楽しそうでした。

私は二年前に母を亡くしていますので、利用者さんと一日一緒にいられて、母のことを思い出し懐かしい気持ちになりました。



食事の後は買物です



観光バスで大移動

二年目を迎えて

支援員 林 英樹

私は、昨年の五月より支援員として木曾寮にお世話になっていきます。

以前にも一年半程福祉施設に勤務した経験がありましたが、入って半年は利用者様の名前と顔を覚えるのが大変でした。最近やっと名前と顔が一致するようになりました。

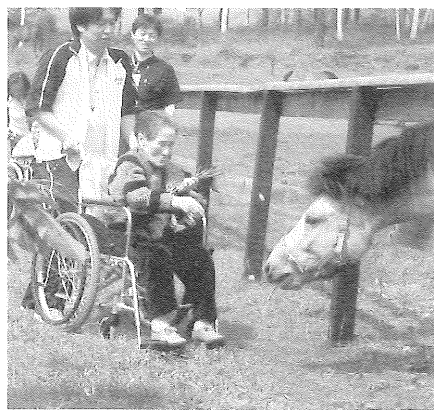
業務に関しては、一年経過してもまだまだ出来ない事が沢山あり、先輩方に助けていただくことが多くあり、日々勉強だと感じています。木曾寮で生活されている利用者様のために少しでもお役に立てるよう努力していきます。

さて、話は変わりますが、ここ数ヶ月で利用者様を看取ることが何度かあり、以前の職場では一度も無く初めての経験でした。この木曾寮で最後を迎えられる利用者様が、ここで過ごせて良かったと思っただけの環境にして

いけないといけないと痛感しています。

声掛けの方法や相手の考えを大切にしていけるような支援をしていきたいです。

まだ慣れない事も多いですが、日々勉強だと思いい努力していきます。



ほれ、おいしいか？



今日一日よろしくをお願いします

『毎日の手洗いで達者に暮らしましょう』

先日、木曾病院感染管理認定看護師の青木真弓先生をお招きして、木曾寮に入所している利用者の方々に対象とした感染症予防についての勉強会を開催しました。

木曾寮では職員に対する感染症の勉強会は定期的の実施してきましたが、今回初めての試みとして、利用者の方々に感染症予防の大切さを勉強していただきました。

予防の基本となる手洗いの方法手順を映像を見ながらわかりやすく説明していただき、利用者の方々に実際に手を洗ってもらい、手洗いチェッカーで汚れの残り具合を確認しました。今回の勉強会を通して利用者の皆さんひとりひとりの感染症予防に対する自覚を促す良い機会となりました。



手洗いの大切さを勉強しました

木曾寮俳句会

大島 和代

澄みきった青空と

もみじのコントラスト

眠い朝 ウグイスの美声で

目が覚めた

ほう葉の木

葉っぱはもうすぐ

餅になる

子どもの頃(後編)

上本 かず

益々戦争が激しくなった頃高等科に進み、私達もナギナタを習い、その内工場が忙しい高等一年の時、内地の二十歳以上の若い人達は皆兵隊にとられた。

須原の軍事工場で飛行機の扉を作ると何か白い粉をすり鉢ですり、扉の板を貼りつけ板金では何を作っているのか一切秘密でした。

天皇陛下のためお国のため、何でも秘密で私達には遊ぶことも許されない。工場の壁にはアメリカの悪口ばかり書かれていました。

花もつぼみの若桜
五尺の命ひっさげて
国の大事に殉ずるは
我ら学徒の面目ぞ

ああ紅の血は燃ゆる
神風日の丸の手ぬぐい、はちまきをして、そんな歌を歌いながら木の板で作った飛行機の扉で勝てるはずが無い。そ



みんなで楽しいリハビリ体操

んな事一言も口に出せず働いた。間もなく八月十五日、日本は負けた。

その一日前、飛行機が後のほうから何かばらまいていった。アメリカの飛行機だった。日本やぶれたみたいなのが書いてあった。私は体中の力が抜けていくのをどうすることもできなかった。おじや姉もちょうど開田から来ていた。

日本は負けたがこんな田舎の村へはアメリカ兵は来なかった。大切にしていた池の鯉も食べてしまい、なんでも恐ろしい毎日が続いた。支那

へ行っていた兄も帰ってきた。痩せてきて栄養失調になっていた。

一人でそつと水車小屋をのぞいて見たら米が少しあるのだから白い米が食べられると思ったそうです。

白いご飯どころか、どここの家も戦死した人や帰る人食料難でいたるところで食べ物を探して、他人のものを盗みに来たとか。私の家は山の中から難を逃れた。里の町の方では、芋やかぼちゃ、イナゴを獲るふりをして稲をこいで行く、なんと哀れなことか。店には何も無く栄養失調の人は皆大変なことである。

私の家では山羊を飼っていたが、餌もろくにやらず泥だらけの所で飼っていたから乳も出ず、父は私に山羊の乳をしばってくるよう言いました。私は山羊ほどきれいな動物はいないことを知っていました。初めての乳しぼり、いきなり山羊に食いつかれた。餌もやらないでいたので意地が悪くなり食いついた



小学生と交流会

のだ。山羊が食いつくなんて聞いたこともない。それから山羊の喜ぶ草を腹いっぱい食べさせ一生懸命可愛がり、あの餌この餌とかえて乳をしばった。だんだん乳の量が増え、あの食いついた山羊も私にすり寄ってくるようになりおとなしく乳をしばらせるようになりました。綱をつけないでも後についてくる。可愛がってやればそれなりことはあります。

食べ物を作るため、桑畑も掘り返し、さつまいもやじゃがいも、えんどう豆など沢山育てて自給自足の生活をしました。

春夏 秋冬

所長 田沢文章

おじさん

「おじさん。家へ連れてって！」

今まで、利用者の方からは「所長さん」または「兄さん」と呼ばれていたのですが、最初は誰のことを言っているのかわかりませんでした。周りを見渡して、誰もいないことがわかると、私がおじさんである事がわかりました。

「おじさん」と呼んだ方は認知がある八〇歳代後半のおばあちゃんです。

私は確かに五〇歳を過ぎているので、おじさんに間違いはありません。それでも年長者からの呼称は「兄さん」位がいいなと思い、「おじさんではなく兄さんだよ」と云ったら、「わかった。おじさん」と念押しされました。

カラオケと年齢

木曾寮では、毎月一回、その月の誕生者を祝う誕生会を昼食時に行なっています。誕生者には、職員手書きのカードと花束、記念品が贈られます。

五月の誕生会では、木曾寮最年長の方が百歳を迎えられました。明治生れで、激動の時代を経験してきた方です。

誕生会では食事の後にカラオケを行います。カラオケでは歌う曲によって年代が分かると、よく言われます。

私は以前の誕生会で「青い山脈」を汗をかきながら一生懸命歌いましたが、今回、百歳の方は「木曾路の女」を三番まで、さりげなく上手に歌われました。

長生きの秘訣

木曾寮の献立は、ベテランの管理栄養士が利用者の喜ぶ顔を思い浮かべながら作成し

ます。年長者に出す食事は一食平均四五〇キロカロリー程で、成人よりはかなり抑えめです。

食事では、一食ごとに検査があり、職員一名が利用者と同じ食事を食べて、量の加減、塩の加減等を確認し記録していきます。

私も月に一回の検査があり「これはすごいボリュームだな」と思う位の食事が出ることもあります。しかし利用者は意外にも、結構な量の食事を平気で平らげたりします。

長生きの秘訣は、一日三回の食事をしっかりと摂れる事だとすると、午前と午後のおやつもしっかりと摂取できている私などは、いったい、いくつまで生きられるのか…：本当に心配です。

木曾寮で勤務していると、いろいろな事を経験することが出来ます。

皆様、これからも益々元気に生活してください。



今回は私もお手伝い ほう葉巻き作り



にぎやかな外食風景

宿直の夜

佐野 明

汗まみれ 乾くまのなき

夜の介護

夜勤者に 詫びて野外の

納涼会

老人ホーム ロビーに生けし

紅の花

報われぬ 介護悔しき 鯛雲

介護中 一息外へ 夜の露

老人ホーム 野外散歩や

梅雨晴間

弱者ふへ 夜勤介護や

汗塗れ

巡回の廊吹き抜ける 風暖し



先生のご指導で手芸クラブ



小学生に書いてもらった似顔絵

木曾寮行事メモ

H 24 / 1 月 ~ 6 月

1 / 1	新年顔合わせ会	3 / 30	上松町民生委員相談日
3	正月ゲーム大会	4 / 3	自治会総会
11	屋外活動日	11	屋外活動日
13	繭玉作り	18	誕生会・お花見会
14	どんと焼き	19	(お花見幕の内弁当)
18	誕生会・新年会	19	苦情解決委員相談日
19	(すき焼き風鍋)	23	人権擁護委員相談日
25	避難訓練	26	春のバス旅行
27	上松町民生委員相談日	26	(北信濃の旅)
29	しらかば喫茶	26	イベント食
2 / 2	節分豆まき	26	(握り寿司)
8	屋外活動日	29	避難訓練
15	誕生会 (海鮮鍋)	29	しらかば喫茶
22	出張デパート	5 / 9	誕生会
23	大桑中学校福祉体験		(赤飯と天ぷら)
26	しらかば喫茶	19	防災映画上映
29	室内ゲーム大会	23	春の大掃除
3 / 7	布団乾燥	25	上松町民生委員相談日
14	屋外活動日	27	しらかば喫茶
17	法話 (長福寺)	30	バスハイキング 一班
21	お彼岸供養		(開田方面)
24	誕生会 (海鮮丼)	6 / 6	バスハイキング 二班
25	家族会相談会		(開田方面)
28	しらかば喫茶	13	屋外活動日
	バスハイキング	20	誕生会 (太巻き寿司)
	(南木曽方面)	23	家族会相談会
		24	しらかば喫茶
		25	臨川寺草取り

木 曾 寮

献



立



表

H.24 5月21日(月)

～ 31日(木)

21日(月)

味噌汁	赤貝味付け	梅干し
[かぼちゃ しいたけ]	大根の煮付	牛乳
エネルギー	506kcal	塩分 4.7g
豆ごはん		
わかめスープ		
えび玉あんかけ		
エネルギー	455kcal	塩分 5.1g
鉄火みそ	しらす和え	
じゃが芋の煮物		
エネルギー	413kcal	塩分 2.7g

22日(火)

味噌汁	なつとう	はんなり漬
[白菜 ふ]	姫竹のかつお煮	シヨア
エネルギー	452kcal	塩分 2.8g
タラココロッケ		
みぞれ汁		
おひたし		
エネルギー	504kcal	塩分 3.2g
桜えびとミンチの炒め物	すのもの	
かんぴょうの含め煮		
エネルギー	424kcal	塩分 2.9g

23日(水)

味噌汁	ちりめん山椒	しば漬
[豆腐 ねぎ]	厚焼き玉子	牛乳
エネルギー	509kcal	塩分 3.4g
ひじきチャーハン	びわ缶	
みそ汁		
むし鳥のおろしがけ		
エネルギー	381kcal	塩分 3.1g
かつおの生姜煮	温野菜のサラダ	
かわりきんぴら		
エネルギー	479kcal	塩分 3.1g

24日(木)

味噌汁	しそわかめ	白菜漬
[大根 えのき茸]	野菜豆	牛乳
エネルギー	445kcal	塩分 3.9g
豆腐だんごのあんかけ煮		
みそ汁		
さつま芋のサラダ		
エネルギー	495kcal	塩分 2.8g
たらこの卵しめ	くるみと和え	
切干大根の煮付		
エネルギー	435kcal	塩分 3.1g

25日(金)

味噌汁	なめ茸茶漬	梅干し
[白菜 油揚げ]	きんぴらごぼう	シヨア
エネルギー	430kcal	塩分 5.1g
天ぷらそば		
竹の子のシーチキン炒め		
フルーツ杏仁豆腐		
エネルギー	449kcal	塩分 3.8g
豆腐のピカタ	すみそ和え	
牛肉とじゃが芋のうま煮		
エネルギー	488kcal	塩分 2.5g

26日(土)

味噌汁	のりの佃煮	野沢菜漬
[豆腐 わかめ]	里芋のころ煮	牛乳
エネルギー	499kcal	塩分 4.1g
さけのふわふわグラタン		
きのこ汁	チェリー	
ひじきのサラダ		
エネルギー	488kcal	塩分 3.7g
豚肉の甘辛煮	からし和え	
わらびの煮物		
エネルギー	389kcal	塩分 3.4g

27日(日)

味噌汁	あみ佃煮	きゅうり漬
[玉ねぎ ふ]	かぼちゃの煮付	ヤクルト
エネルギー	425kcal	塩分 4.1g
マーボー豆腐丼		
かき玉汁	ゴールドキウイ	
梅まよ和え		
エネルギー	448kcal	塩分 3.7g
かぶの炒め物	おさしみ	
長芋の煮付		
エネルギー	484kcal	塩分 2.8g

28日(月)

味噌汁	でんぶ	白菜漬
[キャベツ 油揚げ]	アスパラソテー	牛乳
エネルギー	491kcal	塩分 3.5g
焼魚(カレイみりん干し)		
おかず汁		
凍り豆腐のごま和え		
エネルギー	427kcal	塩分 3.2g
豆腐チャンプルー	ポパイサラダ	
じゃが芋のそぼろ煮		
エネルギー	441kcal	塩分 3.0g

29日(火)

味噌汁	しおから	梅干し
[豆腐 ねぎ]	昆布豆	シヨア
エネルギー	407kcal	塩分 4.1g
シーフードカレー		
マカロニソテー		
フルーツ和え		
エネルギー	515kcal	塩分 3.4g
にらの卵とし	ごまだれ和え	
筑前煮		
エネルギー	440kcal	塩分 3.9g

30日(水)

味噌汁	しらす干し	つぼ漬
[白菜 しいたけ]	ふの卵とし	牛乳
エネルギー	487kcal	塩分 4.0g
エビフライ		
さつま芋汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	520kcal	塩分 2.9g
肉豆腐	なすの中華和え	
ふきの煮付		
エネルギー	377kcal	塩分 3.1g

31日(木)

味噌汁	めんたいこ	きゅうり漬
[大根 わかめ]	おくらのおかか和え	牛乳
エネルギー	438kcal	塩分 3.5g
にゅうめん		
大豆のつくね		
まぜまぜ和風サラダ		
エネルギー	477kcal	塩分 4.6g
ひらめのバター焼	ボン酢和え	
野菜のみそ煮		
エネルギー	471kcal	塩分 1.5g

メニュー紹介

豆腐のピカタ

材料(1人分)

豆腐・・・1/4丁、から揚げ粉・・・適量

卵・・・1/2個、パン粉・・・10g、サラダ油

作り方

豆腐は1/4丁の厚みを3等分に切り、から揚げ粉をしつかりつける。

パン粉はフードカッターで細かくしておき、ときほぐした卵液にからめ、フライパンで焼けばできあがりです。

そのままでもおいしいですが、お好みでケチャップ、ソース、醤油をつけてください。

ピカタを作る時の卵液があまりつかないことがありますか？

パン粉を入れるところみがつき豆腐にからみやすくなります。豆腐の他、豚肉、鶏肉、魚で作るともっとボリュームがでますよ!!

木曾寮行事予定

平成 24 年 7 月～12 月

七月

屋外活動日

誕生会 (うなぎ料理)

鹿島神社祭礼 (獅子舞)

苦情解決委員相談日

人権擁護委員相談日

上松町民生委員相談日

バスハイキング

布団乾燥

しらかば喫茶

夜間避難訓練

八月

屋外活動日

お盆法要

墓地の草取り掃除

誕生会 (ちらし寿司)

納涼会

終戦記念日 (すいとん)

バスハイキング

しらかば喫茶

九月

防災訓練

誕生会 (秋の実ご飯)

木曾寮敬老会

屋外活動日

お彼岸供養

上松町民生委員相談日

バスハイキング

しらかば喫茶

十月

屋外活動日

バスハイキング

誕生会 (松茸ご飯)

イベント食 (手打ちそば)

苦情解決委員相談日

人権擁護委員相談日

しらかば喫茶

十一月

上松町文化展見学

自治会旅行

誕生会 (野菜鍋)

イベント食 (五平もち)

家族会相談会

屋外活動日

寮内外環境整備

上松町民生委員相談日

イベント食 (握り寿司)

しらかば喫茶

十二月

クリスマスケーキ作り

誕生会とクリスマス会

屋外活動日

年末大掃除・すす払い

門松作り

お年取り・忘年会

年越しそば



御岳山をバックに

ボランティアの皆様

平成 24 年 1 月～6 月

上松町ボランティア連絡会・芙蓉会・上松町民生児童委員会・傾聴ボランティア木曾・大桑中学校・長福寺住職・興禅寺住職・杉崎杏奈・岡本計・林下妙子 (敬称略)
所属団体名を掲載させていた
いただきました。
ありがとうございました。

編集後記

今、木曾寮では野菜作りが静かなブームになっている。枝豆、きゅうり、トマト、スイカ、ゴーヤ等。

野菜を育てていると忘れていた季節感を思い出す。

野菜作りを通して、人との交流もはかれ、趣味も広がり、美味しい野菜も食べられる。気持ちいい汗を流した分だけ作物はきつと美味しくなるはず。

副所長 下山 貢