

老人ホーム

木曾寮だより

第 68 号

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

バスハイキングで

思うこと

奥谷 忠夫

愛知県の水がめである味噌川ダムの見学の日、道の駅源流の里きそむらに立ち寄り買い物をする。曲がり曲がりの道を行き、柳沢尾根公園に登りました。公園は高いところがあり、この日は天気も良く遠くの山々まで一望でき写真を撮りました。

帰りは藪原の町の方へ降り、途中栃の木というところを通りました。ここは母の在所があるところで、昔は火の見やぐらがありました。私が十歳の位の時、叔父さんに自転車借りて坂道のところで練習をして三日位で乗れるようになりました。尋常小学校高等科の一年か二年生のころか

ら新聞の配達をしていました。一ヶ月五十銭の銀貨をもらい母に渡したことを思い出しました。

十五歳の時、先輩から神谷峠、姥神峠そして権兵衛峠を越えて高遠まで一泊二日で歩く計画を立てました。

途中小学校の体育館を借りて泊まるのとことで話がまとまり、同志七名で日を定め早々出発した。

神谷峠は途中まで畑と急な山道が続き、次になだらかな姥神峠を進み、権兵衛峠の馬道を登りました。皆体力には自信がある者たちでした。バスハイキングで通るかかった時、斜面に残った道跡を見て懐かしく当時のことを思い出しました。



元善光寺を参拝



バスハイキングの車中の様子



権兵衛峠を越えて伊那まで来ました



ご馳走を前にすると緊張します

木曽寮思い出のアルバム



こんな感じでどうかしら



ラベンダーの香りに誘われて



お誕生日 おめでとう



獅子舞の迫力に圧倒されます



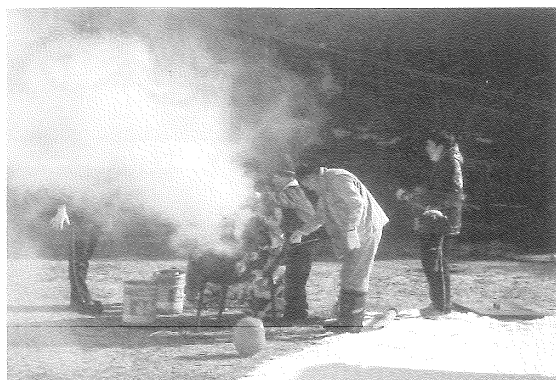
納涼会に花を添えます



空気はヒンヤリ、足はポカポカ



中学生と折り紙で交流



今年も良い年になりますように、どんど焼き



避難訓練、頭巾をかぶって集合



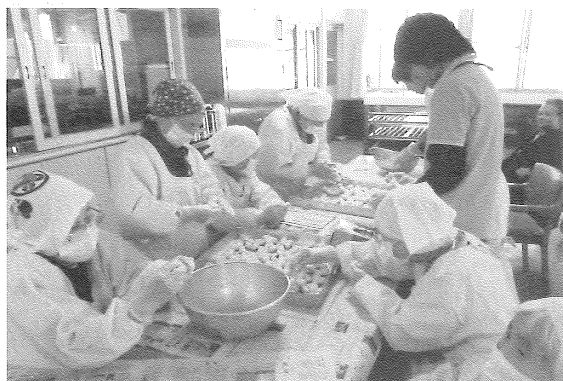
敬老会 百歳コンビ おめでとう



クリスマス会で 乾杯



メリークリスマス



昔なつかしい まゆ玉作り



なかなかの腕前です

伐採作業へのご協力に感謝



細かな枝を切ります



チェーンソーでカットしていきます



クレーンで引き上げます

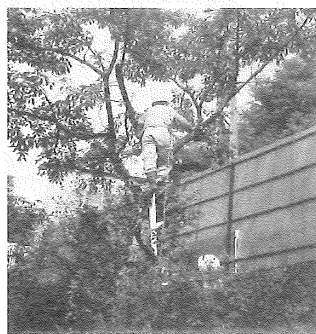


トラックの荷台へ

現在さつき棟として利用している建物の東側に、道路の土手と建物に挟まれたちよつとしたスペースがあります。犬走りは災害時の避難路として使用する通路になっており、一段高くなった土手の部分は樹木や草花を植えてあります。

平成四年の特別養護老人ホーム木曾寮併設当時に白樺やしだれ桜などを数本植えてありましたが、二十年の歲月とともに樹木も成長し、気が付けばどれも大木となつてしまい、その影響で利用者様の居室の日当たりに影響がでたり、避難路の犬走りには葉や枝などが落ちて常に荒れた状態でした。

職員だけでは手が付けられず困り果ていたとき、上松町公民館社会体育館工事施工者



の方よりボランティアで何かできないかと声を掛けていただき、大変危険な作業でしたが快く引き受けてくださり樹木の剪定と伐採をお願いしました。

利用者の方からは、「木や枝を切ってもらったので明るくなった。陽が当たるようになって暖かい」と喜ばれています。避難路もきれいになって安心していきます。

剪定と伐採にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

春夏秋冬

所長 田沢文章

いわな天井

木曾寮では、春から秋にかけて月に一回、施設のマイクロバスで希望者が郡内へプチ旅行に出かけます。

昨年は開田高原のやまゆり荘へ二回に分かれて二十名弱で行ってきました。

やまゆり荘と言えば、岩魚（いわな）天井が有名な温泉です。ただ岩魚が意外に大きくこれだけで腹一杯になる程のボリュームがあります。

私は昼食時に九十代も後半の女性利用者の斜め前に座りました。何を注文したのかなと思っていたら、出てきた食事は、海老フライと岩魚天井でした。

ボリュームたっぷりな食事と体の小さな利用者の姿はあまりに不似合いで、間違えて注文したのかなと思っていた

ら…、すべて平らげてしまいました。

その後、年末になつてから、この方が入院をしました。高齢であるので退院後を非常に心配しました。

心配はまるで無用で、以前同様、今日も元気に廊下を歩いています。

岩魚天井だけで腹一杯になつてしまう私には、元気に長生きするのは難しいのかもしれない。



お腹いっぱい食べて飲んで

女性が強し

男女雇用均等と言われ、女性の地位向上が今でも話題になります。しかし、生命力に関しては、昔から女性優位に変わりはありません。

現在、木曾寮の男女別の利用者数は男性二十五名、女性五十一名です。

利用者の平均年齢は八十一歳ですが、この一月で百歳を迎えられた方が二名おられ、お二人とも女性で、かつ大変元気です。

私は現在五十代も中盤。この前の人間ドックでは肺年齢が七十一歳と診断されました。医師からは、「気にしないでください」と言われましたが、その言い方のほうが心配です。

猿の親子

木曾寮は小野という地区にあります。周りを自然に囲まれた、いい環境ですが、最近そんな地に猿が出現するようになりました。



看護専門学校の学生さんと交流

この前は、親猿の背中に小猿がしがみついて、近くの電線の上を器用に歩いて行きました。何かと猿害で嫌われるサルではありますが、その姿を見る限りはかわいらしいものです。

できたら、毎日時間を決めて電線の上を親子でゆっくりと歩いてもらえると、利用者も職員も楽しめていいのに、と謹慎なことを考える今日この頃です。

また、本年もよろしく願います。

木曾寮行事メモ

H 24 / 7 月 ~ 12 月

7 / 4	布団乾燥	10 / 4	イベント食 (手打ちそば)
9	屋外活動日	10	屋外活動日
11	利用者レントゲン	17	誕生会 (松茸ご飯)
14	鹿島社祭礼 (獅子舞)	18	苦情解決委員相談日
18	誕生会 (うなぎ料理)	22	健康診断
19	苦情解決委員相談日	24	上松中学校福祉体験
25	バスハイキング (伊那)	28	しらかば喫茶
26	福島中学校福祉体験	31	バスハイキング (開田)
27	避難訓練 (夜間)	11 / 1	上松文化展見学
29	上松町民生委員相談日	6	上松中学校福祉体験
8 / 2	しらかば喫茶	7	バスハイキング (開田)
6	お墓掃除	13	イベント食 (にぎり寿司)
8	屋外活動日	14	屋外環境整備
9	お盆法要	16	木曾看護専門学校実習
22	誕生会 (ちらし寿司)	23	家族会相談会
26	しらかば喫茶	25	しらかば喫茶
29	バスハイキング (伊那)	28	自治会役員旅行 (昼神温泉)
9 / 5	屋外活動日	12 / 6	上松町民生委員相談会
8	木曾寮敬老会	30	山ぼと会訪問
12	誕生会 (栗ごはん)	11	衆議院選挙不在者投票
13	大桑中学校福祉体験	12	屋外活動日
19	お彼岸供養	19	誕生会・クリスマス会
26	バスハイキング (木祖村)	20	年末大掃除
27	西方寺住職法話	25	しらかば喫茶
28	上松町民生委員相談日	28	クリスマスケーキ作り
30	しらかば喫茶	30	門松・しめ縄作り
			お年とり・忘年会



きれいに撮ってね



上松町文化展にて作品を展示

宿直の夜

佐野 明

夜勤終え 帰路しんと

凍返る

初霜や 夜勤明けての

帰り道

夜の介護 動作重たき

うそ寒し

真夜の月 夜勤介護の

一区切

老人ホーム 夜回り凍し

異状なし

沈みゆく 寒満月の 廊灯

朝ぼらけ 雉子鳴く声に

目覚たる

大旦 ナースコールの鳴る

真夜に

木 曾 寮 献 立 表

11日

味噌汁	なめ茸茶漬	野沢菜漬
[白菜]	ふきの煮付	牛乳
エネルギー	438kcal	塩分 4.6g
ひじきご飯	すのもの	
さば缶鍋		
しゅうまい		
エネルギー	455kcal	塩分 3.9g
豚肉とごぼうの甘辛煮	シーチキン	
ほうれん草の卵とじ	サラダ	
エネルギー	471kcal	塩分 3.4g

12日

味噌汁	のりの佃煮	千枚漬
[かぼちゃ]	黒豆煮豆	ヤクルト
エネルギー	448kcal	塩分 3.1g
かじきの竜田揚げ		
もやしのとろーり汁		
ごまよネーズ和え		
エネルギー	517kcal	塩分 3.4g
白菜の梅しょうゆ炒め	たいみそ和え	
切干大根と厚揚げの煮物		
エネルギー	400kcal	塩分 3.1g

13日

味噌汁	いりたまご	白菜漬
[里芋]	しおから	牛乳
エネルギー	494kcal	塩分 3.7g
牛丼	なつみかん缶	
あかだし		
野菜サラダ		
エネルギー	477kcal	塩分 3.7g
焼魚(粕漬たら)	もやしとほうれん草の	
大根のとろみ煮	サラダ	
エネルギー	404kcal	塩分 1.9g

14日

味噌汁	あみ佃煮	うめぼし
[キャベツ]	かぶの煮物	ジョア
エネルギー	383kcal	塩分 3.9g
大豆とじゃこのキッシュ		
みそ汁		
春菊のごま和え	バレンタインチョコ	
エネルギー	580kcal	塩分 3.2g
煮魚(カレイ)	おろし和え	
かわり肉じゃが		
エネルギー	433kcal	塩分 3.2g

15日

味噌汁	しらす干し	かぶ漬
[豆腐]	厚焼玉子	牛乳
エネルギー	511kcal	塩分 3.8g
きむたくご飯	桜ロールケーキ	
よせ鍋		
ポテトサラダ		
エネルギー	546kcal	塩分 5.0g
鶏肉とブロッコリーの炒め物		
ふろふき大根	ゆかり和え	
エネルギー	355kcal	塩分 2.0g

16日

味噌汁	めんたいこきゅうり漬	
[大根]	昆布豆	牛乳
エネルギー	473kcal	塩分 3.6g
すぶた		
かぼちゃの煮付		
大根サラダ		
エネルギー	509kcal	塩分 1.9g
かに豆腐	のり和え	
ごま風味炒め		
エネルギー	405kcal	塩分 3.6g

17日

味噌汁	でんぷ	白菜漬
[豆腐]	赤貝味付け	ジョア
エネルギー	449kcal	塩分 3.1g
煮込みうどん		
ウィポテ炒め		
フルーチェ		
エネルギー	447kcal	塩分 4.4g
さけの人参ピカタ	ピーナツ和え	
かぶのみそ煮		
エネルギー	476kcal	塩分 1.9g

18日

味噌汁	ちりめん山椒	うめぼし
[白菜]	じゃが芋の	牛乳
エネルギー	504kcal	塩分 4.9g
和風ソーセージ		
たぬき汁		
大豆のマヨカレー和え		
エネルギー	430kcal	塩分 2.7g
凍り豆腐の卵とじ	小松菜の	
竹輪のきんぴら	ごま和え	
エネルギー	441kcal	塩分 4.4g

19日

味噌汁	梅なめ茸	野沢菜漬
[キャベツ]	ひじきの煮付	ヤクルト
エネルギー	361kcal	塩分 4.1g
五目チャーハン	フルーツヨーグルト	
みそ風味スープ		
豚肉のおろしがけ		
エネルギー	496kcal	塩分 3.8g
ひらめのバター焼		
豆腐の炒め物	菜花のからし和え	
エネルギー	505kcal	塩分 2.1g

20日

味噌汁	しそわかめ	つぼ漬
[玉ねぎ]	卵とじ	牛乳
エネルギー	502kcal	塩分 4.9g
おでん	すみそ和え	
エネルギー	502kcal	塩分 3.8g
青梗菜のそぼろあん	チーズサラダ	
じゃが芋のきんぴら		
エネルギー	400kcal	塩分 2.9g

ちょっとひとこと

木曾寮の新年は、元日にお雑煮を食べ始めて始まり、まゆだまを作り、どんと焼きました。二月には豆まきをします。季節の行事を楽しみながら今年も皆さんと元気に過ごしたいと思います。

木曾寮のメニューから簡単なレシピを紹介します。

～鮭の人参ピカタ～

材料(2人分)
生鮭 2切、人参 6g、卵 2個、バター
小麦粉 適宜、パン粉 3g、酒 少々

作り方
鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょう、酒をふってしばらくおく。
人参は生のままみじん切りにしてといた卵液と混ぜる。
パン粉をフードカッターにかけてこまかくして卵液に入れてよく混ぜる。
フライパンにバターを入れて熱し、小麦粉をつけて卵液をくぐらせた鮭をいれて中火で焼きます。
中まで火が通ったら出来上がりです！
人参が下に沈んでしまうので卵液を混ぜながら鮭につけて下さい。
卵液にパン粉を入れると鮭に卵がつきやすくなります。

木曾寮行事予定

平成 25 年 1 月～6 月

一 月

新年初顔合わせ

書初め

まゆ玉作り

どんど焼き

誕生会と新年会

しらかば喫茶

屋外活動日

苦情解決委員相談日

避難訓練

上松町民生委員相談日

二 月

節分豆まき

イベント食(おでん)

室内ゲーム大会

誕生会(海鮮鍋)

出張デパート

屋外活動日

しらかば喫茶

三 月

布団乾燥

彼岸供養

家族相談日

講演会(法話)

屋外活動日

誕生会(海鮮丼)

上松町民生委員相談日

しらかば喫茶

四 月

桃の節句

誕生会とお花見会(幕の内弁当)

自治会総会

屋外活動日

苦情解決委員相談日

寮外環境整備

しらかば喫茶

避難訓練

春のバス旅行(日帰り)

五 月

バスハイキング

誕生会(お赤飯)

春の大掃除

バスハイキング

屋外活動日

しらかば喫茶

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

誕生会(巻き寿司)

講演会(法話)

しらかば喫茶

臨川寺草取り

屋外活動日



水引き黄金の龍の前で

ボランティアの皆様

平成 24 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・芙蓉会・木曾町民生児童委員・南木曾町民生児童委員・上松中学校・福島中学校・大桑中学校・西方寺住職・鹿島社獅子舞・長野県視覚障害者福祉協会木曾支部・山鳩会・木曾人権擁護委員木曾支部・上松町公民館社会体育館工事施行者一同・岡本計・林下妙子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

年明け早々、日本各地で感染症が猛威を振るっている。集団生活の中では感染拡大のリスクが非常に高い。「お部屋で安静にしてくださいね」今日も朝から職員の声が飛び交う。

副所長 下山 貢