

老人ホーム

木曾寮だより

第 69 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-mail kisoryou@kisoji.com

生涯修行

二村文徳

私は東京の浅草で生まれました。父親は寿司職人でした。七人兄弟の末っ子で、私が三歳の時に母親が亡くなったことで兄弟それぞれ親戚に引き取られ離れ離れになりました。

当時、大桑村須原の定勝寺の住職が親戚であったこともありここに引き取られ仏門にはいることになりました。京都の学校に入学し厳しい修行が始まりました。

その後須原に戻りましたが様々な理由で和尚様になるのをあきらめました。それから生まれ故郷の東京に

移り、親戚の寿司屋に勤めることになり、今度は寿司職人の修行をすることになりました。北は青森、南は九州まで全国各地を修行で旅しました。三十歳を過ぎてから東京の神田末広町に初めて自分の店を出しました。その後店を次男に譲り、自分は姪の店を手伝うために愛知県の小牧市に移り住むことになったが、やっぱり自分の店が持ちたくて、平成になってから岐阜県の瑞浪市に念願の寿司店をオープンしました。地域の方々にずいぶん可愛がっていただき、今でも感謝しております。店も順調だった頃、私は脳梗塞で倒れてしまいその後遺症で寿司が握れなくなり、本当に残念で

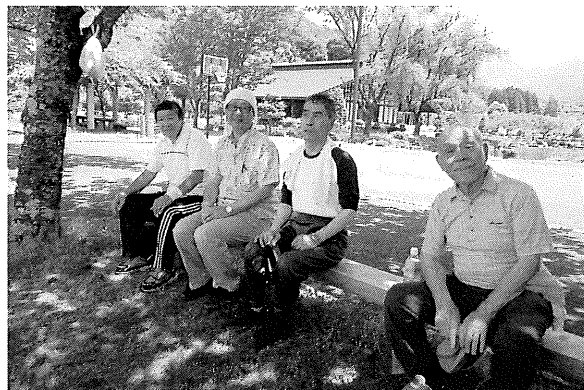
したが店を閉めることになりました。その時の常連さんとは今でもお付き合いをしていただいております。面会にも来ていただき有難いことです。寿司店をやめてから夫婦で療養のため、子供の頃お世話になった大桑村に住むことになり、今は二人で仲良く木曾寮にお世話になっていきます。



すてきな笑顔



お花見ドライブ



スポーツ交流会に参加

バスハイキングで

思うこと

奥谷 忠夫

小雨の中寮を十時に出発
上松駅横の橋を渡り、昔の
トロッコ道を御嶽山に向
かって進む。途中御嶽山の
噴火で埋もれた木を見まし
た。

冬には岩肌から染み出た
水が凍りつくところや猿橋
という名の橋を渡りまし
た。

昔お猿さんが生い茂る木
をつたいながら子供たちを
背負って谷を渡っていった
ところから猿橋と名付けた
のだろうと勝手に想像しな
がら・・・

花のない時期だが藤の花
が見事でした。スキー場
はまだ雪が残っており驚き
ました。

やまゆり荘で昼食の天ぷ
らそばを食べ満足しまし
た。あいにくの天気だった
ので木曾馬を見ることはで

きなかったが、アイスク
リームを食べ楽しい一日を
過ごすことができました。
今度は秋の紅葉の開田高原
を楽しみにしております。



新緑の開田高原へ出発

クマムシの

たくましさ

支援員 五月日 美帆

私の家には田んぼがあり
ます。五月の下旬には田植
えも終わり、夜は蛙が鳴き
水中にはオタマジャクシが
泳いでいます。田んぼの淵

に生えているコケにも生物
が住んでいるそうです。そ
の生物の名前はクマムシと
言い「最強の生物」と謳わ
れているそうです。気にな
ったので調べてみました。

まずクマムシは体長1ミ
リ程度のダン緩歩動物で、陸
から海の中までと様々な環
境に生息しています。緩歩
というだけあって動くのは
ものすごく遅いそうです。
しかも動いているクマムシ
にお湯をかけたりすると普
通に死んでしまいます。ど
こが最強の生物だと思うか
もしれませんが、ここから
がクマムシの凄いとこ
ろです。このクマムシ水分がな
くなると「乾眠」という状
態になります。この状態だ
とクマムシは一五〇度以上
の高温からマイナス二七三
度の低温に耐え、また真空
七万五千気圧、放射線は
五十七万レントゲン（ヒ
トは五百レントゲンが致死
量）に長時間耐えることが



節分豆まき

できます。さらになんと宇
宙空間に十日間放り出され
ても生存します。
まさに最強の生物、とん
でもない生物が田んぼに、
しかもコケの中にいるとは
誰も思わないでしょう。
私もクマムシまでとはい
かずとも、打たれ強い人間
になりたいです。
4月から木曾寮で勤務さ
せていただくことになりま
した。早く一人前の支援員
になれるよう頑張りますの
でよろしく願います。

春夏秋冬

所長 田沢文章

畑の開墾

昨年、利用者の方が雑草生い茂る地を開墾して、畑を作り始めました。今まで放置されていた地のため、開墾には時間がかかるものと思っていました。二日間ほどで畑らしくなり、その後、苗が植わり、枝の巻きつく棒が立つと、あつという間に手入れの行き届いたりつばな畑になりました。

私も自宅で開墾地よりひと回り小さな畑を耕しています。休みになると、肥料をまいたりしています。三〇分も耕すと腰が痛くて、思うように作業がはかどりません。半月もかかってやっと苗を植えるまでに

なりましたが、それに引き替え利用者の方は二日間この地を開墾しました。

自分の畑作業を省みて、利用者の方のような丹精込めたりつばな畑づくりは、まず無理だと諦めました。

八十歳で登頂

先日、三浦雄一郎さんが、エベレスト登頂と言うニュースが流れていました。八〇歳ということ、その体力氣力に驚くばかりです。

私の自宅は福島小学校の裏山にあり、町中から歩いて登ると高低差で六〇メートルあります。飲んだ後は、歩いて帰宅するのですが、この高低差を上るのに、心臓が苦しくて途中で三回は休憩をとります。

先日の夜もフラフラと歩きながら、三浦さんの偉大



楽しみにしていた バス旅行

ると、皆が皆、好々爺になると、訳ではない事に気がつきました。

年を経ると性格が少しは丸くなるものの、基本的には若い時と何ら変わりがなく、へたをすると若い時より頑固になるようです。酒を飲んで、同じ説教を何回も繰り返すようになって、たら、もう要注意です。

自分の現在の性格を省みて、好々爺になることは、まず諦めました。

諦めない

私は最近、懲りることもなく、何度目かの英語学習に挑戦を始めました。前回は一週間でしたが、今回は…。

自分の性格を省みて…とにかく諦めずに続く事を祈っています。

さに、ただただ感嘆したところ。自分の現在の状態を省みて、元気に長生きすることは、まず無理だと諦めました。

好々爺に…

若い時には、年を取ると、みんな好々爺になると思っていました。しかし、自分がその年代に近くなると

木曽寮の生活の様子



ごちそうを前にしてニッコリ



手作りほう葉巻き



有名な陶芸家？…



ボランティアさんも車イス体験



ペタンクで交流です



皆でワイワイ手芸クラブ



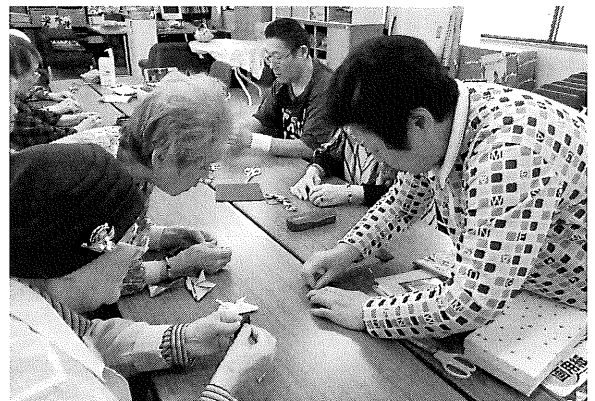
お誕生日おめでとう



立派なほう葉でお寿司を作りました



粘土をくりぬくのも大変です



細かい作業も真剣



みんなで協力してほう葉巻き作り



力が入ります パン食い競争



大トロをお願いします



開田のもうひとつの楽しみはアイスです

木 曾 寮

献

立

表

H.25 5月1日 (水)

～ 10日 (金)

1日 (水)

味噌汁	しおから	つぼ漬
〔白菜 えのき茸〕	姫竹のかつお 煮	牛乳
エネルギー	441kcal	塩分 3.6g
豆ごはん	バナナ	
ブロッコリーのかにあんかけ		
里芋のみそマヨサラダ		
エネルギー	496kcal	塩分 3.7g
なすのミートグラタン	ごま和え	
ほうれん草の卵とし		
エネルギー	439kcal	塩分 2.5g

2日 (木)

味噌汁	あみ佃煮	はんなり漬
[玉ねぎ わかめ]	ふきの煮付	牛乳
エネルギー	458kcal	塩分 4.5g
むし魚のけんちんがけ		
みそ汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	456kcal	塩分 3.7g
二上玉炒め	梅肉和え	
さつま芋のいとこ煮		
エネルギー	461kcal	塩分 1.6g

3日 (金)

味噌汁	梅なめ茸	白菜漬
〔大根 しいたけ〕	きんぴらごぼう	ジョア
エネルギー	407kcal	塩分 3.8g
五目ラーメン		
南瓜の煮付		
フルーツサラダ		
エネルギー	559kcal	塩分 5.1g
かみなり豆腐	からし和え	
じゃが芋のそぼろ煮		
エネルギー	420kcal	塩分 3.4g

4日 (土)

味噌汁	ちりめん山椒	うめぼし
[白菜 ふ]	大根の煮付	牛乳
エネルギー	471kcal	塩分 4.7g
豚肉入りかきあげ		
みそ汁		
甘酢和え		
エネルギー	500kcal	塩分 2.3g
焼魚 (粕漬たら)	くるみ和我	
長芋の煮付		
エネルギー	401kcal	塩分 1.8g

5日 (日)

味噌汁	サケフレーク	野沢菜漬
(豆腐 ねぎ)	野菜豆	ヤクルト
エネルギー	388kcal	塩分 2.7g
こいのぼりオムライス		
春雨スープ		こいのぼり まんじゅう
千草和え		
エネルギー	562kcal	塩分 5.6g
みそ炒め	わさびド レッシング	
ふきの煮付	和え	
エネルギー	412kcal	塩分 3.0g

6日 (月)

味噌汁	しらす干し	しば漬
[大根 ふ]	里芋の生姜煮	牛乳
エネルギー	500kcal	塩分 4.1g
さけのあかね焼		
きのこ汁	ゴールドキウイ	
ごま酢和え		
エネルギー	515kcal	塩分 3.3g
鶏肉とコーンの炒め物	磯辺和え	
糸昆布の煮付		
エネルギー	362kcal	塩分 2.6g

7日 (火)

味噌汁	でんぶ	白菜漬
〔かぼちゃ えのき茸〕	厚焼玉子	ジョア
エネルギー	472kcal	塩分 3.3g
大和とし丼		
のっぺい汁		
すみそ和え		
エネルギー	411kcal	塩分 4.4g
煮魚（きんめ鯛）なすの中華和え		
じゃが芋の煮物		
エネルギー	467kcal	塩分 3.6g

8日 (水)

味噌汁	なつとう	うめぼし
[キャベツ 油揚げ]	おくらのおか か和え	牛乳
エネルギー	490kcal	塩分 3.3g
タラココロッケ		
みそ汁		
切干大根のあえもの		
エネルギー	494kcal	塩分 3.1g
ゴーヤチャンプルー	浅漬け	
三つ葉の卵とし		
エネルギー	391kcal	塩分 2.9g

9日 (木)

味噌汁	のりの佃煮	かぶ漬
〔白菜 しいたけ〕	ふの卵とし	牛乳
エネルギー	484kcal	塩分 4.4g
カレーライス		
えびと春野菜のバター炒め		
フルーツヨーグルト		
エネルギー	498kcal	塩分 2.7g
豆腐のふきみそがけ	大根サラダ	
ぜんまい煮付		
エネルギー	388kcal	塩分 2.8g

10日 (金)

味噌汁			めんたいこきゅうり漬		
〔大根 わかめ〕		昆布豆		ジョア	
エネルギー		381kcal	塩分	3.3g	
豆腐ナゲット			夏みかん缶		
みそ汁					
インディアンサラダ					
エネルギー		565kcal	塩分	2.5g	
香草パン粉焼			おひたし		
春雨の炒め物					
エネルギー		419kcal	塩分	2.2g	

ちよっとひとこと

献立から「豆腐ナゲット」のレシピを紹介しします。

材料 (4人分)

豆腐 1丁、ツナフレーク 60g
玉ねぎ 80g、しいたけ 20g、
人参 30g、油、小麦粉、塩・こしょう

作り方

- 1、豆腐はおもしをしてよく水気を切る。
- 2、玉ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- 3、水切りした豆腐にツナフレークと野菜をまぜ、丸められる固さまで小麦粉を入れて混ぜる。
- 4、フライパンに多めの油を熱し、小判型に丸めた3を入れて両面を焼けばできあがりです。

♪お好みでケチャップやソース、ポン酢やわさび醤油などをつけてください。

♪人参の代わりにパプリカやピーマン、三つ葉など、細かく切ればどんな野菜でも入れます。お好みの野菜を入れてみてください。

♪フライパンで焼く時、始めに強火で焦げ目が付くくらい両面を焼くと崩れにくくなります。その後、火を弱めて中までしっかり火を通してください。

宿直の夜

佐野 明

定年で職去るけふの花月夜

職を去る帰路天心に春の月

老人ホーム実らずの恋

桜桃忌

夜勤明け緑を浴びし

帰路となる

介護終へ朧月夜へまぎれこむ

老人ホーム未だ暖房

入れる日々

夜勤明け帰路にうぐいす

鳴くを聞く

巡回廊夜寒に深き真の闇



カラオケで熱唱



全員揃いました 避難訓練

木曾寮行事メモ

平成 25 年 1 月～6 月

- | | | | |
|-------|------------|-------|--------------------------------|
| 1 / 1 | 新年顔合わせ会 | 4 / 3 | 31 しらかば喫茶
桃の節句(甘酒)
自治会総会 |
| 3 | 書初め | 10 | 屋外活動日 |
| 10 | まゆ玉作り | 11 | 屋外環境整備 |
| 11 | どんと焼き | 17 | 誕生会・お花見会
(幕の内弁当) |
| 16 | 誕生会・新年会 | 22 | 春のバス旅行
(大衆演劇観劇) |
| 17 | 苦情解決委員相談日 | 24 | 避難訓練 |
| 17 | 人権擁護委員相談日 | 25 | イベント食(握り寿司) |
| 23 | 避難訓練 | 28 | しらかば喫茶 |
| 25 | 上松町民生委員相談日 | 5 / 8 | 屋外活動日 |
| 27 | しらかば喫茶 | 15 | 誕生会
(赤飯と天ぷら) |
| 30 | 屋外活動日 | 22 | 春の大掃除 |
| 2 / 1 | 節分豆まき | 26 | しらかば喫茶 |
| 20 | 誕生会(海鮮鍋) | 29 | バスハイキング
(新緑の開田高原) |
| 24 | しらかば喫茶 | 31 | 上松町民生委員相談日 |
| 25 | イベント食(おでん) | 6 / 5 | ほう葉巻作り |
| 27 | 出張デパート | 12 | 屋外活動日 |
| 3 / 6 | 布団乾燥 | 19 | 誕生会(太巻き寿司) |
| 13 | 誕生会(海鮮丼) | 26 | 臨川寺草取り |
| 18 | お彼岸供養 | 30 | しらかば喫茶 |
| 23 | 家族相談日 | | |
| 25 | 法話(源流寺住職) | | |
| 27 | 屋外活動日 | | |
| 29 | 上松町民生委員相談日 | | |

木曾寮行事予定

平成 25 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

夜間避難訓練

しらかば喫茶

八月

屋外活動日

墓地の草取り掃除

お盆法要

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

木曾寮敬老会

誕生会 (秋の実ご飯)

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)

家族会相談日

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・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



ボランティアさんと一緒に春のバス旅行

ボランティアの皆様

平成 25 年 1 月～6 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・南木曾町民
生児童委員・木曾人権擁護委
員木曾支部・開田源流寺住職
様・岡本計様・林下妙子様・
古谷朋子様
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。

ありがとうございます。

お願い

ただ今木曾寮では介護布が
不足しています。不要になっ
たタオルがありましたらお譲
りください。ご協力をお願い
します。

編集後記

梅雨入りしてもなかなか雨が
降らず暑い日が続いています。
でも本当の暑さはこれから。体
調管理に気を配り、身も心もい
つも潤った状態でいたいもので
ある。

副所長 下山 貢