



バス旅行参加者の皆様



リフト付きなら車イスでも楽々

木曾寮 春のバス旅行

木曾寮では毎年、観光バスを利用して春のバス旅行を実施しています。今年は名古屋港水族館へ行ってきました。利用者様、ボランティアの方、職員を含め、総勢二十九名で

の大移動です。バスの中央部側面にリフトを装備した特殊な観光バスを利用して、車椅子の利用者様も楽々乗車できます。今回付き添いのボランティアをお願いした方から感想をお寄せいただきましたので、思い出の写真と共にご紹介します。

老人ホーム 木曾寮だより

第 71 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 kisoroyou@kisoji.com

春のバス旅行に 参加して

上松町ボランティア連絡協議会
加藤 保子

四月二十二日は、春のバス旅行でした。今年は名古屋港水族館です。どんなお魚がいるのか楽しみです。

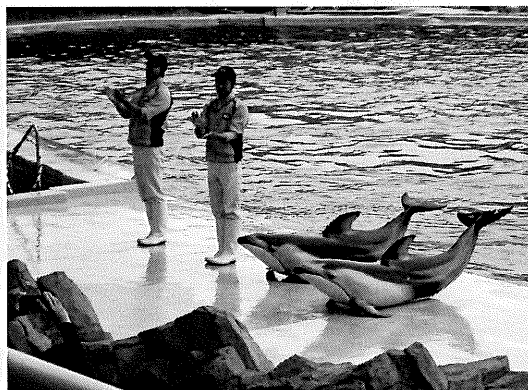
車窓からは春の花々が心を和ませてくれます。バスの中ではカラオケをしたり手拍子で歌を歌ったりして楽しみました。

水族館では、イルカショーを見て皆さん大喜び。初めて見たよと言われる方もおり、とても良かったと思いました。

きれいなお魚を見たり、買い物をしたりとても楽しかったです。「昔、名古屋に来たことがあるよ」と、懐かしそうに昔話をしていたいただきました。「今日は来てよかった。楽しかったよ。ありがとう。」と、言っていたときとても嬉しかったです。



イルカショーにくぎづけ



可愛くてかっこいいイルカたち

ご一緒させていただき、ありがとうございました。あ

木曽寮思い出のアルバム



バンドーラ・バイオリンの演奏会



お赤飯で誕生日のお祝い



桜・花桃・つつじが美しかった桃介橋



朝のラジオ体操



とても可愛かった木曽馬



手芸クラブの様子



木曽寮 朴葉まつり



とても美味しい季節の料理

五十の手習い

支援員 永井悦郎

人生五十年目が近づく
四十七歳、介護の世界に係
わる仕事に就くことになる
とは、人生とはわからない
ものである。

高校卒業以来、三十年近
く製造業に携わってきました。
なぜ関心を持つようにな
ったのか、以前から職場
の仲間の中には「永井さん
は製造業より介護の方が
合っている」と言ってくれ
る人もいました。ただその
時は聞き流す程度でしたが、
それが何時の頃からか心
中に残る様になりました。「自
分でもそうなのかな」と考
えるようになりました。そ
んなある日、自宅に帰って
奥さんに「介護の仕事が合っ
ていると言われるんだけど」
と伝えると、「私もそう思う
よ」と予想しなかった返事
が返ってきました。

それから一念発起、四十七

歳にして介護の世界に飛び
込む決心がつき、今迄お世
話になった会社を退職しま
した。しかしこれからどう
したら良いのか解らずにい
ると、ハローワークに再就
職支援制度があり、介護専
門学校に通学できることが
わかり、早速申し込むこと
にしました。しばらくして
選抜試験があり、当日試験
会場に行ってみると、二十
名定員の所に三十五名の
人達が集まっていました。



ふれあいスポーツ交流会に参加しました

数日後合格の通知が届き
何とか二十名の中に残るこ
とができました。

平成二十四年十二月、三十
年ぶりに電車通学で、松本
駅近くの介護専門学校に通
うことになりました。初日
教室に入ってみると皆社会
人ということもあり、下は
二十歳から上は五十五歳ま
で様々な職業からの転職希
望者でした。訓練期間三ヶ
月で介護の基本を学びまし
た。今でも学校の仲間とは
付き合いがあります。

いざ専門学校を卒業して
みるとここからが大変でし
た。「介護の世界は常に人手
不足」と聞いていましたが、
四十七歳という年齢、しか
も男となると採用してくれ
る施設もなかなか見つから
ず苦労しました。

今回、木曾寮にお世話に
なることになりましたが、
排泄支援、食事の介助、利
用者様とのコミュニケーション
など、学校で習った

通りにはいきません。先輩
職員に「日々勉強だ」と励
まされながら、一歩でも先
輩の皆さんに近づける様頑
張りたいと思います。

五十の手習いという言葉
もあります。将来介護福祉
士の資格取得を目標に、家
族からも「向上心を忘れる
な」と励まされ日々頑張っ
ています。

これからも職場の先輩の
皆さんから色々学びながら、
日々向上心を忘れないよう
頑張りますのでよろしくお
願いいたします。



金の鯨鯨のお出迎え

木曾寮で

勤務して

支援員 竹原広樹

今年の4月から木曾寮に勤務することになりました。

木曾寮に勤務して、早や二ヶ月が過ぎようとしています。利用者の方とコミュニケーションをとり、今では気軽に話しかけていた、だけるのでとても嬉しいのです。

徐々に業務にも慣れてきました。まだまだ私は支援員として未熟です。先輩の支援員の姿を見習って日々成長していきたいと思っています。

木曾寮で暮らしている利用者の方々はとても明るく元気な方ばかりです。毎日笑って過ごされています。そんな利用者の皆さんの笑顔を見ると幸せな気持ちになります。

私事になりますが、先日娘が生まれ毎日充実した生

活を送っています。娘の顔を見るとどんなに忙しくて疲れている時も頑張ろうという気持ちになります。

娘のオムツの交換も業務で行っていることもあり戸惑うことなくできるようになりました。

仕事も家族も新しい環境になり、周りの皆さんにはご迷惑をおかけしますが、精一杯頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



名古屋名物をいただきます



美しい歌声のコーラスボランティア



誕生日おめでとう 乾杯、

宿直の夜

佐野 明

介護士に 苦労重たき 早梅雨

春の月 真夜巡回の 廊に立つ

春月も 介護に追われ 見ずじまる

巡回の 廊吹き抜けて 風寒し

介護中 一息外へ 星涼し

老人ホーム 屋外散歩や 山若葉

真夜の月 夜勤介護も ひとくぎり

初音聴き ロビーざわめく 老人ホーム

春夏秋冬

所長 田沢文章

五十六名の方

木曾寮では、七十六名の方が生活しています。平均年齢は八十三歳で、最近、問題の認知症の方は、軽度も含めると五十六名います。若くて発症してしまう方もいれば、九十歳を超えても、何ともない方もいます。発症の原因がわかりにくい、ため、的確な予防のしにくい何とも厄介な病気です。

普通の生活

また認知症だから生活に困っているだろう、と思うと、そうでもありません。記憶障害のある方は、人によっては、五分前の事さえ忘れてしまいます。しかし性格がおとなしく、物盗られ妄想がなければ、施設の中では結構普通に生活が

できます。

私など、現在でも物忘れ、記憶力の低下があります。認知症予備軍としては、せめておとなしい認知症になるようにと祈るばかりです。

一日二千歩

五十歳を過ぎてから人間ドックで、運動不足と言われるようになりました。

私は車通勤のため、歩くのは施設内だけです。都会に住んでいけば、歩かないと生活ができないのですが、



昨日採った朴葉でお寿司を作りました

木曾は山の中。車があるお陰で、一日の歩数はわずかに二千歩です。

運動不足解消法

そんな訳で運動不足解消を目的に、自転車を買いました。この前は福島から三岳、才児を通って上松経由の三十kmを走りました。

三岳から東京大学天文台までの登り坂では、若者六人の自転車に軽々と追い抜かれ、「頑張ってください」と激励まで受けました。

もう足の筋肉はパンパンで、心臓が破裂するのではないかと思う位しんどくて、来た事を何回も何回も後悔しました。

物事にはちゃんと順番があつて、体を徐々に鍛えてからでないと挑戦してはいけない事がある事を、身に沁みて感じました。

興味を持って…

若い頃には、都会へ買物



楽しみにしていたバス旅行

に行っても、とにかく行きたい所がたくさんあり、かつ行けば楽しくて楽しくて仕方がありませんでした。

それが最近では、行きたい所はあるのですが、用が済んでしまうと、ぶらぶらと、いろいろな店に入つて、いろいろな物を見たりする事が億劫になってきました。そんな自分を見るにつけ、残り少ない人生、せめていろいろな物に興味を持って楽しめれば、と思う今日この頃です。



お昼は山菜と大きなエビの天ぷら



大好物のトンカツ「いただきます」

平成26年1月～6月

- 木曾療行事メモ
平成26年1月～6月
- | | | | |
|-------|--------------|-----------|--------------|
| 1 / 1 | 新年のあいさつ | 4 / 2 | 自治会総会 |
| 3 | 書初め | 3 | 桃の節句 |
| 9 | まゆ玉作り | 9 | 屋外活動日 |
| 10 | どんど焼き | 14 | 利用者健康診断 |
| 16 | 誕生会・新年会 | 15 | 誕生会・お花見会 |
| 16 | (すき焼き風鍋) | 17 | 苦情解決委員相談日 |
| 16 | 苦情解決委員相談日 | 22 | 人権擁護委員相談日 |
| 22 | 避難訓練 | 22 | 春のバス旅行 |
| 26 | しらかば喫茶 | (名古屋港水族館) | |
| 29 | 屋外活動日 | 27 | しらかば喫茶 |
| 31 | 上松町民生児童委員相談日 | 30 | 避難訓練 |
| 2 / 3 | 節分豆まき | 5 / 14 | 屋外活動日 |
| 12 | 屋外活動日 | 15 | イベント食(にぎり寿司) |
| 19 | ゲーム大会 | 20 | 誕生会(赤飯、天ぷら) |
| 20 | 誕生会(海鮮鍋) | 21 | 春の大掃除 |
| 23 | しらかば喫茶 | 24 | 家族相談日 |
| 26 | 出張デパート | 25 | しらかば喫茶 |
| 3 / 5 | 布団乾燥 | 28 | バスハイキング(開田) |
| 12 | 屋外活動日 | 30 | 上松町民生児童委員相談日 |
| 13 | 大泉寺住職法話 | 6 / 5 | 端午の節句 |
| 19 | お彼岸供養 | 11 | 屋外活動日 |
| 28 | 上松町民生児童委員相談日 | 17 | 誕生会 |
| 30 | しらかば喫茶 | 25 | 臨川寺草取り、掃除 |
| | | 29 | しらかば喫茶 |
| | | 30 | 林昌寺住職法話 |

木 曾 寮

献



立



表

H.26 5月21日(水)
～ 31日(土)

21日(水)

味噌汁	サケフレーク	かぶ漬
(白菜 えのき茸)	南瓜の煮付	牛乳
エネルギー	491kcal	塩分 3.4g
小田巻むし	チェリー	
竹の子のシーチキン炒め		
凍り豆腐のごま和え		
エネルギー	488kcal	塩分 3.3g
鉄火みそ	しらす和え	
わらびの煮物		
エネルギー	393kcal	塩分 2.8g

25日(日)

味噌汁	昆布豆	白菜漬
(わらび 凍り豆腐)	しじみの佃煮	ヤクルト
エネルギー	367kcal	塩分 2.7g
エビフライ		
もやしのとろーり汁		
ごまだれ和え		
エネルギー	563kcal	塩分 3.3g
牛肉とじゃが芋のうま煮	大根のなめ	
にらの卵とじ	茸和え	
エネルギー	442kcal	塩分 2.9g

29日(木)

味噌汁	しらす干し	たくわん漬
(大根 まいたけ)	野菜豆	牛乳
エネルギー	452kcal	塩分 3.1g
かぼちゃコロッケ		
みそ汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	523kcal	塩分 2.9g
タラコの卵しめ	あさづけ	
じゃが芋の煮物		
エネルギー	421kcal	塩分 2.7g

22日(木)

味噌汁	なっとう	しば漬
(玉ねぎ わかめ)	厚焼玉子	牛乳
エネルギー	525kcal	塩分 3.0g
マーボー豆腐丼		
みぞれ汁		
鉄腕サラダ		
エネルギー	419kcal	塩分 2.9g
焼魚(カレイみりん干し)		
かわりきんぴら	梅マヨサラダ	
エネルギー	440kcal	塩分 2.2g

26日(月)

味噌汁	めんたいこ	うめぼし
(竹の子 えのき茸)	白和え	牛乳
エネルギー	443kcal	塩分 3.9g
中華飯		
みそ汁		
温野菜のサラダ		
エネルギー	478kcal	塩分 3.4g
豚肉の甘辛煮	キャベツのツナ和え	
長芋の煮付		
エネルギー	452kcal	塩分 2.4g

30日(金)

味噌汁	でんぶ	野沢菜漬
(わらび えのき茸)	ふきの シーチキン煮	ジョア
エネルギー	420kcal	塩分 3.9g
焼そば	いちごのヨーグルトがけ	
豆まめみそ汁		
アボカドとカニのサラダ		
エネルギー	481kcal	塩分 5.0g
あじのかば焼	おくらと長芋の和え物	
豆腐チャンプルー		
エネルギー	454kcal	塩分 2.9g

23日(金)

味噌汁	ちりめん山椒	野沢菜漬
(キャベツ 油揚げ)	切干大根の煮 付	ジョア
エネルギー	401kcal	塩分 4.3g
タラとポテトのグラタン		
みそ汁		
ピーナツ和え		
エネルギー	487kcal	塩分 2.9g
竹の子のすき焼き風	ポン酢和え	
えび玉あんかけ		
エネルギー	500kcal	塩分 2.5g

27日(火)

味噌汁	梅なめ茸	ゆず大根漬
(白栗 わかめ)	じゃが芋の おかが煮	ジョア
エネルギー	437kcal	塩分 3.2g
豆腐とミンチの炒め物		
みそ汁	ゴールドキウイ	
ポパイサラダ		
エネルギー	504kcal	塩分 4.0g
ひらめのチーズ焼		
ふきの煮付	なすの中華和え	
エネルギー	438kcal	塩分 2.4g

31日(土)

味噌汁	しそわかめ	白菜漬
(豆腐 ねぎ)	マグロフレー ク	牛乳
エネルギー	465kcal	塩分 3.9g
豚肉のおろしがけ	チェリー	
みそ汁		
まぜまぜ和風サラダ		
エネルギー	492kcal	塩分 2.5g
マカロニソテー	すのもの	
野菜のみそ煮		
エネルギー	415kcal	塩分 2.1g

24日(土)

味噌汁	しおから	はんなり漬
(大根 ふ)	きやらぶき煮 付	牛乳
エネルギー	440kcal	塩分 4.3g
ひじきチャーハン		
みそ汁		
大豆のつくね		
エネルギー	506kcal	塩分 4.6g
かつおの生姜煮	おひたし	
かんぴょうのふくめ煮		
エネルギー	437kcal	塩分 3.1g

28日(水)

味噌汁	のりの佃煮	みょうがの 甘酢漬
(玉ねぎ ふ)	厚揚げの みぞれ煮	牛乳
エネルギー	507kcal	塩分 4.6g
たけのこご飯	ヨーグルト	
かき玉汁		
おさしみ(あじ・かつお)		
エネルギー	497kcal	塩分 3.7g
肉豆腐	すみそ和え	
かぶの炒め物		
エネルギー	383kcal	塩分 3.0g

ちよつとひとこと

先日、バスに乗って開田に行ってきました。外に出て食事をすると、普段の様子と違っておいしそうにたくさん食べている姿が見えます。好きなものを注文して食べるとどんなものが好きなのか見ることができ、献立をたてる参考になります。開田のアイスはみなさんとてもおいしそうに食べていました!!

木曾寮の食事でもあんな笑顔になってくれたらと思いながら献立を考えたり調理をしています。

木曾寮行事予定

平成 26 年 7 月～12 月

七月

布団乾燥

鹿島神社祭礼 (獅子舞)

誕生会 (うなぎ料理)

苦情解決委員相談日

人権擁護委員相談日

上松町民生児童委員相談日

誕生会・新年会 (うなぎご飯)

しらかば喫茶

屋外活動日

バスハイキング (赤沢)

八月

墓地の草取り掃除

お盆法要

納涼会

誕生会 (ちらし寿司)

終戦記念日 (すいとん)

屋外活動日

しらかば喫茶

九月

木曾寮敬老会

お彼岸供養

誕生会 (秋の実ご飯)

講演会 (法話)

しらかば喫茶

屋外活動日

十月

誕生会 (松茸ご飯)

屋外活動日

苦情解決委員相談日

人権擁護委員相談日

しらかば喫茶

バスハイキング (開田高原)

イベント食 (手打ちそば)

十一月

上松町文化展見学

誕生会 (野菜鍋)

自治会旅行

屋外活動日

施設内外環境整備

家族相談日

上松町民生児童委員相談日

イベント食 (にぎり寿司)

しらかば喫茶

十二月

屋外活動日

誕生会とクリスマス会

クリスマスケーキ作りとお茶会

年末大掃除・すす払い

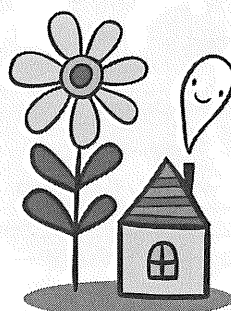
しめ縄・門松作り

お年とり・忘年会

(年越しそば)



お天気に恵まれたバスハイキング



ご寄附いただいた皆様

木曾農業協同組合様・木曾町

民生児童委員福島地区様・

鈴木修様

ありがとうございました。

ボランティアの皆様

平成 26 年 1 月～6 月

上松町ボランティア連絡会の皆様・傾聴ボランティア木曾の皆様・上松町民生児童委員の皆様・人権擁護委員木曾支部の皆様・木曾町民生児童委員の皆様・小森の会の皆様・木曾町三岳大泉寺住職様・織田和歌子音楽教室の皆様・いぶきの会の皆様・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。

編集後記

木々の緑が色鮮やかになり、本格的に農作業が始まる季節となりました。木曾寮でも、この季節を待っていた利用者が野菜や菊作りを始めます。「毎日が楽しみ」と笑顔で作業に汗を流します。

副所長 下山 貢