

老人ホーム 木曾寮だより

第 72 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

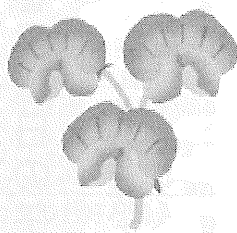
新しい生活

山本 春江

朝の陽ざしを感じながらカーテンを引き、お世話になる木曾寮の職員の方々のおかげに感謝して一日が始まります。

静かな木曾寮の場所も大変良い所で嬉しく思っています。

各部屋の皆さんとも気軽にお付き合いができて良い所に住まわせていただいたことありがとうございます、どうぞよろしくお願いします。



ゆっくりお雑煮を味わいます



中学生の福祉体験

『まんま坂』

現在木曾寮では、七十六名の利用者様が生活されています。年齢も六十六歳から最高齢の一〇二歳まで幅広い年齢層となっています。

木曾寮は要介護状態ではない元気な方が生活する養護老人ホームですが、年々車椅子で生活される方が増えてきています。

築三十年以上経過する古い建物を利用してしますので、施設のいたるところに段差があり、廊下の一部には長さ約十七メートル、勾配七度の坂もあります。

この坂の先にはお風呂や食堂があるため、いつの頃からかこの坂を「まんま坂」と呼ぶようになり、木曾寮の中でも一番の難所となっています。

利用者の皆さんは毎日この坂を何度となく往復することになります。元気で歩行可能な方には足腰が鍛えられる生

活リハビリの場となっていますが、車椅子を利用する方にとっては関所のような存在で、ここから先は自分で坂を上することも下することも出来ない厄介な場所となっています。

そこで支援と事務のスタッフが協力して、車椅子の利用者十三名の「まんま坂」越えのお手伝いをしています。それはまるで、かつてのJR信越本線碓氷峠越えを思い起こさせる光景です。

今日も利用者様の車イスを押しながら、「安全第一」「なんだ坂」「こんな坂」「まんま坂」と心の中で呟いています。



諏訪大社を参拝しました

ある日曜日の午後

「H.O.さんとの会話より」
 日直で事務所にいると、
 「娘の声が聴きたいが電話に
 出ないけど・・・」
 携帯電話を持って突然事務
 所にやってきました。

「もう少し時間をおいてか
 らかけ直しましょう」と答
 え、待つ間少しお話をする
 ことになった。

私はね大桑村の出身だよ。
 実家は農家で、米や野菜を
 作っていたよ。十人兄妹の
 長女で、一番下の弟とはず
 いぶん歳が離れていた。私
 の娘と同じくらいの歳だか
 ら・・・。今では珍しい事
 かもしれないが、その頃はど
 こも子沢山で普通だったよ。
 小さい時から弟や妹の子
 守をしたし、小学校位の時
 から百姓の手伝いもしてい
 たなあ。家の手伝いが忙し
 くて学校も時々休んだよ。
 でもそれが当たり前だった。



納涼会ですいか割り

とにかく家族が多いから
 毎日ドンチャカ、ドンチャ
 カにぎやかだった。
 親たちは子供たちのため
 に良く頑張ったと今になっ
 て思うよ。自分には三人の
 子供がいるが、そんなもん
 じゃなかったらうに。
 今一番楽しみにしている
 ことは、やつぱり食べるこ
 と。それから若い職員さん
 の顔を見てのんきにしてい
 ることがいいと思うしあり
 がたいと思う。

子供たちは遠くにいるが、
 時々自宅に連れて行ってく
 れて一緒に泊まってくれた
 りするので本当にありがた
 い。皆都会に出て頑張っ
 ているので安心しとる。
 最近は足が弱って外には
 あまり出られんが、私も頑
 張らにや。そう言って事務
 所を後にします。
 しばらくすると、玄関先
 で電話をしながらニコニコ
 して時々頷き、とても嬉し
 そうです。



これからもお元気で 敬老会



小学生と楽しい折り紙



そば打ちの実演

木曽寮の暮らしあれこれ



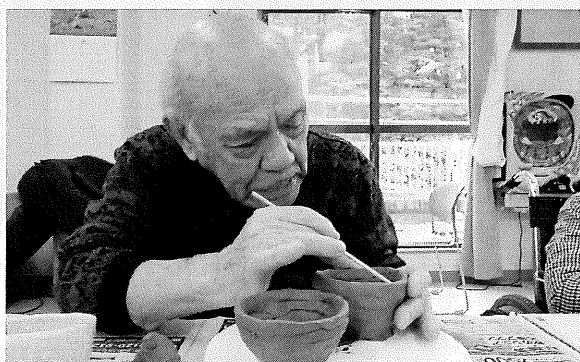
おしゃべりしながらまゆ玉作り



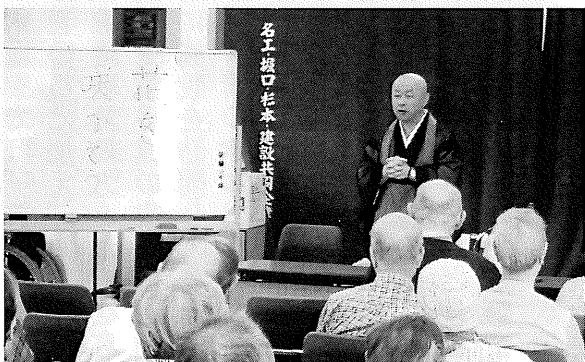
中津川でいただいた竹で門松作り



なじみの若連と



どんな器になるのだろう



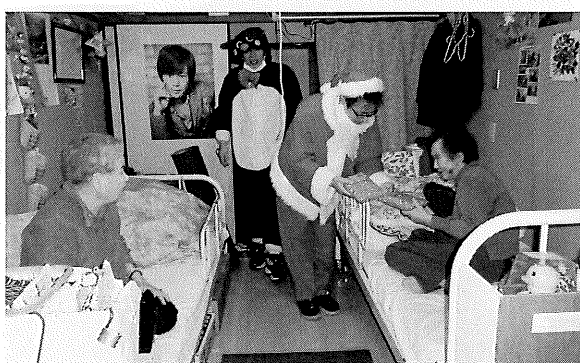
ありがたい和尚様の法話に合掌



階段での避難は大変



みんなで楽しくお食事会

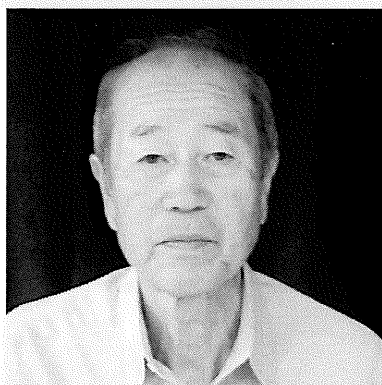


毎年木曽寮にもサンタがやって来ます

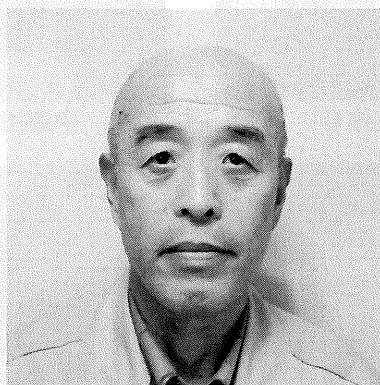
木曽寮苦情解決第三者委員の紹介

私たちが木曽寮苦情解決第三者委員です。苦情、困りごとなど何でも相談してください。

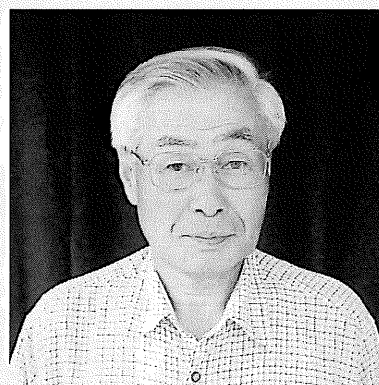
木曽寮に来る予定は4月・7月・10月・1月です。



田上 委員



征矢 委員



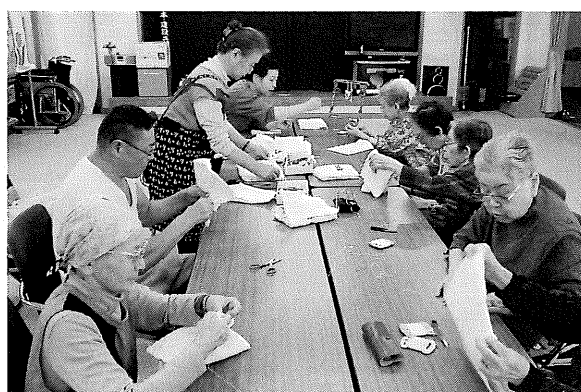
今井 委員

木曽寮では、苦情解決第三者委員に加え、木曽郡人権擁護委員の方々や上松町民生児童委員の方々に定期的に施設を訪問していただき、苦情の申し出を待つと言う受け身ではなく、利用者様に対して意見・要望を聴きに行くという積極的な姿勢で、利用者様の困りごとや悩み事、苦情などの相談を受け付けていただいています。

外部の第三者委員と各委員の方々が苦情と関わることにより、社会性、透明性を確保し、両者の立場や考え方を十分理解した上で中立公正な助言が得られ、利用者様の代弁機能を果たすことにより利用者様と事業所を対等な立場にし、潜在化している苦情を表面化する役割を持ちながら、利用者様の立場や特性に配慮した適切な対応を推進しています。



ボランティアさんのお手伝いで大掃除



細かい作業も大丈夫

春夏秋冬

所長 田沢文章

平均寿命百歳？

お正月のNHKテレビで三〇年後の日本の未来予測を放送していました。

それによると平均寿命は現在、一日に五時間延びているそうです。それだけでも驚きですが、若返りの薬の開発も進み、現在、実用段階の一手手前までできているとの事。そして一番の驚きは、三〇年後には、平均寿命が百歳を越えるとの事です。

現在、男性の平均寿命は八〇才。私は三〇年後には八五才になりますが、それでもその後一五年間は生きられる計算です。

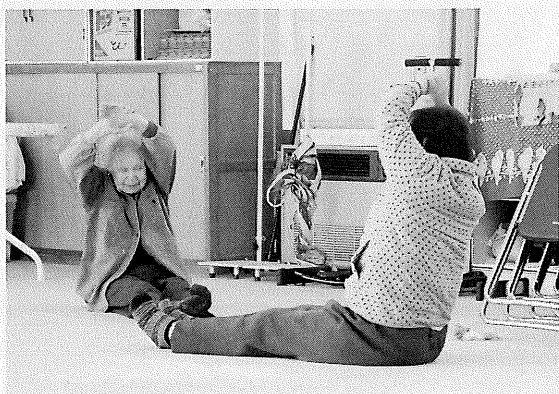
波平さんの年齢

今、芸能界を含め、身の回りの人を眺めてみると、

年齢より若く見える人が数多くいます。

ちなみに昭和四四年からテレビで放送されているサザエさん。父親である波平さんは何才なのかご存知ですか。正解は五四才、母親のフネさんは四八才だそうです。二人とも私より年上だとばかり思っていました。が、年下とは…驚きです。

今から五〇年前のおじさん、おばさんとは、ああいった感覚だったのですね。私が小さい頃も四〇才を過ぎ



ストレッチで一日が始まります

ればおじさんで、六〇才を過ぎればおじいさん、という感じでしたから、今からすると隔世の感があります。

将来の木曾寮

現在、木曾寮の最年長は百二才の方で二名みえます。その次は本年百歳を迎えられるHさんですが、話す事はしっかりとっていて足腰は丈夫、食欲旺盛で、大変元気で百歳には見えません。

現在、木曾寮の平均年齢は八三歳。三〇年後には平均年齢百歳、最年長の方が百二〇才とかいうことになるのでしょうか？

おじさんの服装

一昨年末に、ある試験を受けに愛知大学のキャンパスに行きました。私のようなおじさんは数える程度で、その他数百人は若者で、その七割は女性でした。木曾は寒い時期だったので、しっかり着込んでいったのです。



自治会旅行 諏訪湖にて

が、私の服装だけが「田舎のおじさん」で、非常に恥ずかしい思いをしました。

若い人は、スタイルがいいせいもあり、特に女性は、着こなしが非常に上手です。

あと五〇年間も生きられるとすると、今から少しは服装にも気を使わなければいけません。今度、試験を受けに行く時は、せめて服装だけは、まともなものを…と試験以外の蛇足な事を考える今日この頃です。

宿直の夜 佐野 明

夜の介護 厳しき施設
師走入る

帰省者の 少なき施設
年の暮

元旦の 夜勤介護の
穏やかに

巡回の 廊下に差し込む
冬月光

夜勤明け 正月気分と成る
酒に

介護士の 声こぼれくる
廊凍つる

養護老人 早々床に入る
寒さ

老人ホーム ロビー暖炉に
人集ふ



誕生日のお祝い



誕生者のみなさん、おめでとう、乾杯

木曾寮行事メモ

平成26年7月～12月

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|-------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------------|----------|----------|-----------|------------|-------------|--------|-------------|------------------|--------------------|------------|-----------|------------------------|---------|-------------------|--------------|------------|-------------|-----------|------------|----------|-------------|----|
| 28 | 26 | 25 | 24 | 17 | 16 | 11 | 10 | 9 / 6 | 31 | 27 | 19 | 8 | 7 | 6 | 8 / 5 | 30 | 29 | 27 | 25 | 24 | 23 | 22 | 19 | 17 | 16 | 15 | 9 | 7 / 2 | |
| しらかば喫茶 | 上松町民生委員相談日 | 陶芸教室 | バスハイキング(南木曾町) | 彼岸供養 | 誕生会(栗ご飯とさしみ) | 大桑中学校福祉体験 | 屋外活動日 | 木曾寮敬老会 | しらかば喫茶 | 屋外活動日 | 誕生会(ちらし寿司) | お盆法要 | 墓地清掃 | 木曾寮納涼会 | 長野県知事選挙
不在者投票 | 夜間避難訓練 | 福島中学校福祉体験 | しらかば喫茶 | 上松町民生委員相談日 | 陶芸教室 | バスハイキング(赤沢) | 上松小学校と交流 | 鹿島社祭礼(獅子舞) | 苦情解決委員相談日 | 屋外活動日 | 誕生会(うなぎ料理) | 利用者レントゲン | 布団乾燥 | |
| 31 | 26 | 24 | 22 | 16 | 11 | 10 | 11 | 10 | 30 | 28 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | |
| お年とり(年越しそば) | しめ縄・門松作り | 忘年会 | しらかば喫茶 | クリスマスケーキ作りと | 年末大掃除 | 誕生会とクリスマス会 | 衆議院議員総選挙
不在者投票 | 屋外活動日 | やまばと楽団慰問 | しらかば喫茶 | 上松町民生委員相談日 | 上松町民生委員相談日 | 家族の相談日 | イベント食(握り寿司) | 環境整備の日 | 誕生会(野菜鍋と雑炊) | 屋外活動日 | 上松中学校福祉体験 | 上松町文化展見学
(紅葉狩り開田高原) | バスハイキング | 上松町文化展見学 | イベント食(手打ちそば) | しらかば喫茶 | 上松中学校福祉体験 | 誕生会(松茸ご飯) | 苦情解決委員相談日 | 利用者健康診断 | 屋外活動日 | |
| 10 / 6 | 8 | 9 | 10 | 16 | 21 | 22 | 26 | 28 | 11 / 1 | 5 | 6 | 12 | 18 | 19 | 21 | 22 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 德音寺住職法話 | 避難訓練 | 屋外活動日 | 利用者健康診断 | 誕生会 | 上松中学校福祉体験 | しらかば喫茶 | イベント食(手打ちそば) | 上松町文化展見学 | バスハイキング | 上松中学校福祉体験 | 屋外活動日 | 誕生会(野菜鍋と雑炊) | 環境整備の日 | イベント食(握り寿司) | 家族の相談日 | 自治会旅行
(安曇野穂高温泉) | 上松町民生委員相談日 | しらかば喫茶 | やまばと楽団慰問 | 屋外活動日 | 衆議院議員総選挙
不在者投票 | 誕生会とクリスマス会 | 年末大掃除 | クリスマスケーキ作りと | しらかば喫茶 | 忘年会 | しめ縄・門松作り | お年とり(年越しそば) | |

木 曾 寮 献 立 表

H.25 1月21日 (水)
～ 28日 (水)

21日 (水)

味噌汁	のりの佃煮	野沢菜漬
〔キャベツ しいたけ〕	ふきの煮付	牛乳
エネルギー	435kcal	塩分 4.4g
白菜のお好み焼き		
あさり汁		
凍豆腐のごま和え		
エネルギー	550kcal	塩分 4.1g
湯豆腐	大根サラダ	
里芋とイカの煮物		
エネルギー	387kcal	塩分 1.6g

22日 (木)

味噌汁	なっとう	きゅうり漬
[白菜 わかめ]	姫竹のかつお 煮	牛乳
エネルギー	477kcal	塩分 3.1g
卵のカレー		
かぶの炒め物		
フルーツヨーグルト		
エネルギー	507kcal	塩分 3.3g
豆腐のくず煮	ごまびたし	
ふろふき大根		
エネルギー	387kcal	塩分 2.6g

23日 (金)

味噌汁	しそわかめ	たくわん漬
〔玉ねぎ〕 えのき茸	いわしの かつお煮	ジョア
エネルギー	390kcal	塩分 3.6g
キャベツメンチ		
みそ汁		
長芋のサラダ		
エネルギー	572kcal	塩分 2.6g
豆腐チャンプルー	大根の梅和え	
かぼちゃのミルク煮		
エネルギー	408kcal	塩分 1.7g

24日 (土)

味噌汁	サケフレーク	かぶ漬
[大根 ふ]	はんぺんの 卵とじ	牛乳
エネルギー	509kcal	塩分 4.1g
ほうとう風うどん		
カレーポテト		
いちごヨーグルト		
エネルギー	421kcal	塩分 3.0g
とり肉のてり煮	ごま酢和え	
きんぴら大豆		
エネルギー	440kcal	塩分 3.1g

25日 (日)

味噌汁	しじみの佃煮	白菜漬
〔じゃが芋 ねぎ〕	厚焼玉子	ヤクルト
エネルギー	419kcal	塩分 3.2g
具だくさんひょうず		
みかん		
みそ汁		
かぼちゃサラダ		
エネルギー	554kcal	塩分 2.6g
ぶり大根		あます和え
油揚げのいり煮		
エネルギー	396kcal	塩分 2.7g

26日 (月)

味噌汁	しらす干し	うめぼし
〔かぼちゃ 油揚げ〕	切干大根の煮 付	牛乳
エネルギー	503kcal	塩分 5.0g
中華飯		
きんかん甘煮		
豆腐入り五目汁		
春雨のすのもの		
エネルギー	430kcal	塩分 4.1g
なすの香味炒め	こんぶ和え	
凍豆腐の煮物		
エネルギー	420kcal	塩分 2.8g

27日 (火)

味噌汁	でんぶ	べったら漬
〔豆腐 わかめ〕	里芋の シーチキン煮	ジョア
エネルギー	507kcal	塩分 3.9g
さんぞく揚げ		
たぬき汁		
千草和え		
エネルギー	474kcal	塩分 2.6g
ひじきの煮付	春菊のごま和え	
白菜のたらこ煮		
エネルギー	367kcal	塩分 4.1g

28日 (水)

味噌汁	昆布豆	千枚漬
〔玉ねぎ しいたけ〕	松前数の子	牛乳
エネルギー	466kcal	塩分 2.8g
さけとしらすのまぜご飯		
白菜と肉だんごのスープ		
卵のサラダ		いちご
エネルギー	452kcal	塩分 2.6g
春雨ソテー	たいみそ和え	
野菜のいため煮		
エネルギー	434kcal	塩分 3.1g

ちょっとひとこと

この冬は12月から雪がたくさん降り、

寒い日が続いています。

木曾寮では風邪がはやることもなく

みなさん元気に新年を迎えることが
できました。

この頃はインフルエンザがはやり

始めたので木曾寮でも一日一回の

空気の入替えや手洗い・うがいを

しっかりやってもらい、予防に力を

いれています。

また去年から取り入れているヨーグルト

も定期的に食べていただき、腸内環境を
整え、風邪予防や便秘の改善をめざして
います。

今回の献立からレシピをご紹介します。

～鮭としらすの混ぜご飯～

材料(4人分)

米 240g、サケフレーク 80g、

しらす干し 320g、しその葉 8g

しその葉は千切りにして、米は白いご飯で

いつも通りに炊きます。

炊き上がったご飯にサケフレーク、しらす干し

しその葉を混ぜるだけです。

今回は白いご飯に混ぜましたが、酢飯に

混ぜて錦糸卵などを乗せればちらし寿司にも

なります。彩りがきれいなので、ひなまつりの

メニューにしてみてもいかがでしょうか？！

木曾寮行事予定

平成27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
どんど焼き
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(おでん)
室内ゲーム大会
誕生会(海鮮鍋)

出張デパート
しらかば喫茶
屋外活動日

三月

彼岸供養
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

四月

屋外活動日
上松町民生委員相談日
自治会総会
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
しらかば喫茶

屋外活動日
避難訓練

五月

バスハイキング
誕生会(お赤飯)
春の大掃除

イベント食(にぎり寿司)
しらかば喫茶
屋外活動日

六月

端午の節句
ほう葉巻作り
誕生会(巻き寿司)
講演会(法話)
臨川寺草取り、掃除
しらかば喫茶
屋外活動日

ご寄附いただいた皆様

大脇裕彦様・木曾農業協同組合様・木曾農業協同組合女性部様・上松町理容組合様・上松町老人クラブ連合会様・丸山慎吾様・石原初雄様・上松町役場職員会様・株式会社木曾市場様・田口明様・中津川市山口老人クラブ様・尾崎弘様・横田富由子様・古瀬隆男様・株式会社しろうきち様・木曾町福島民生児童委員様



赤沢で森林浴

ボランティアの皆様

平成26年7月～12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・木曾町民生児童委員の皆様・上松中学校様・福島中学校様・大桑中学校様・德音寺住職様・鹿島社獅子舞の皆様・長野県視覚障害者福祉協会木曾支部の皆様・山鳩楽団の皆様・長野県人権擁護委員木曾支部の皆様・村田恒一様・林下妙子様・古谷朋子様・諸原みどり様・佐藤公子様・鈴木紀夫様
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

年明け早々、特養への入所が決まり、木曾寮を退所される利用者様が続きます。退所の朝、他の利用者様と職員で出発を見送ります。

目に涙を浮かべ、お互いに手を握り合い別れを惜しむ姿が印象的です。どうかお元気で。

副所長 下山 貢